

单项指标与权重

| 单项指标                                                   | 权重（%） |
|--------------------------------------------------------|-------|
| 体重指数（BMI）                                              | 15    |
| 肺活量                                                    | 15    |
| 50米跑                                                   | 20    |
| 坐位体前屈                                                  | 10    |
| 立定跳远                                                   | 10    |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）                                     | 10    |
| 1000米跑（男）/800米跑（女）                                     | 20    |
| 备注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高 <sup>2</sup> （米 <sup>2</sup> ）。 |       |

身高体重指数（BMI）单项评分表

| 等级                               | 单项得分 | 男生BMI     | 女生BMI     |
|----------------------------------|------|-----------|-----------|
| 正常                               | 100  | 17.9~23.9 | 17.2~23.9 |
| 低体重                              | 80   | ≤17.8     | ≤17.1     |
| 超重                               |      | 24.0~27.9 | 24.0~27.9 |
| 肥胖                               | 60   | ≥28.0     | ≥28.0     |
| 备注：体重指数（BMI）=千克/米 <sup>2</sup> 。 |      |           |           |
|                                  |      |           |           |

## 单项评分表

| 等级  | 单项得分                                                                | 男生肺活量    |          | 女生肺活量    |          | 男生50米跑   |          | 女生50米跑   |          | 男生坐位体前屈  |          | 女生坐位体前屈  |          | 男生立定跳远   |          | 女生立定跳远   |          | 男生引体向上   |          | 女生仰卧起坐   |          | 男生1000米耐力跑 |          | 女生800米耐力跑 |          |
|-----|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|-----------|----------|
|     |                                                                     | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二 | 大三<br>大四 | 大一<br>大二   | 大三<br>大四 | 大一<br>大二  | 大三<br>大四 |
| 优秀  | 100                                                                 | 5040     | 5140     | 3400     | 3450     | 6.7      | 6.6      | 7.5      | 7.4      | 24.9     | 25.1     | 25.8     | 26.3     | 273      | 275      | 207      | 208      | 19       | 20       | 56       | 57       | 3'17"      | 3'15"    | 3'18"     | 3'16"    |
|     | 95                                                                  | 4920     | 5020     | 3350     | 3400     | 6.8      | 6.7      | 7.6      | 7.5      | 23.1     | 23.3     | 24       | 24.4     | 268      | 270      | 201      | 202      | 18       | 19       | 54       | 55       | 3'22"      | 3'20"    | 3'24"     | 3'22"    |
|     | 90                                                                  | 4800     | 4900     | 3300     | 3350     | 6.9      | 6.8      | 7.7      | 7.6      | 21.3     | 21.5     | 22.2     | 22.4     | 263      | 265      | 195      | 196      | 17       | 18       | 52       | 53       | 3'27"      | 3'25"    | 3'30"     | 3'28"    |
| 良好  | 85                                                                  | 4550     | 4650     | 3150     | 3200     | 7        | 6.9      | 8        | 7.9      | 19.5     | 19.9     | 20.6     | 21       | 256      | 258      | 188      | 189      | 16       | 17       | 49       | 50       | 3'34"      | 3'32"    | 3'37"     | 3'35"    |
|     | 80                                                                  | 4300     | 4400     | 3000     | 3050     | 7.1      | 7        | 8.3      | 8.2      | 17.7     | 18.2     | 19       | 19.5     | 248      | 250      | 181      | 182      | 15       | 16       | 46       | 47       | 3'42"      | 3'40"    | 3'44"     | 3'42"    |
| 及格  | 78                                                                  | 4180     | 4280     | 2900     | 2950     | 7.3      | 7.2      | 8.5      | 8.4      | 16.3     | 16.8     | 17.7     | 18.2     | 244      | 246      | 178      | 179      |          |          | 44       | 45       | 3'47"      | 3'45"    | 3'49"     | 3'47"    |
|     | 76                                                                  | 4060     | 4160     | 2800     | 2850     | 7.5      | 7.4      | 8.7      | 8.6      | 14.9     | 15.4     | 16.4     | 16.9     | 240      | 242      | 175      | 176      | 14       | 15       | 42       | 43       | 3'52"      | 3'50"    | 3'54"     | 3'52"    |
|     | 74                                                                  | 3940     | 4040     | 2700     | 2750     | 7.7      | 7.6      | 8.9      | 8.8      | 13.5     | 14       | 15.1     | 15.6     | 236      | 238      | 172      | 173      |          |          | 40       | 41       | 3'57"      | 3'55"    | 3'59"     | 3'57"    |
|     | 72                                                                  | 3820     | 3920     | 2600     | 2650     | 7.9      | 7.8      | 9.1      | 9        | 12.1     | 12.6     | 13.8     | 14.3     | 232      | 234      | 169      | 170      | 13       | 14       | 38       | 39       | 4'02"      | 4'00"    | 4'04"     | 4'02"    |
|     | 70                                                                  | 3700     | 3800     | 2500     | 2550     | 8.1      | 8        | 9.3      | 9.2      | 10.7     | 11.2     | 12.5     | 13       | 228      | 230      | 166      | 167      |          |          | 36       | 37       | 4'07"      | 4'05"    | 4'09"     | 4'07"    |
|     | 68                                                                  | 3580     | 3680     | 2400     | 2450     | 8.3      | 8.2      | 9.5      | 9.4      | 9.3      | 9.8      | 11.2     | 11.7     | 224      | 226      | 163      | 164      | 12       | 13       | 34       | 35       | 4'12"      | 4'10"    | 4'14"     | 4'12"    |
|     | 66                                                                  | 3460     | 3560     | 2300     | 2350     | 8.5      | 8.4      | 9.7      | 9.6      | 7.9      | 8.4      | 9.9      | 10.4     | 220      | 222      | 160      | 161      |          |          | 32       | 33       | 4'17"      | 4'15"    | 4'19"     | 4'17"    |
|     | 64                                                                  | 3340     | 3440     | 2200     | 2250     | 8.7      | 8.6      | 9.9      | 9.8      | 6.5      | 7        | 8.6      | 9.1      | 216      | 218      | 157      | 158      | 11       | 12       | 30       | 31       | 4'22"      | 4'20"    | 4'24"     | 4'22"    |
|     | 62                                                                  | 3220     | 3320     | 2100     | 2150     | 8.9      | 8.8      | 10.1     | 10       | 5.1      | 5.6      | 7.3      | 7.8      | 212      | 214      | 154      | 155      |          |          | 28       | 29       | 4'27"      | 4'25"    | 4'29"     | 4'27"    |
|     | 60                                                                  | 3100     | 3200     | 2000     | 2050     | 9.1      | 9        | 10.3     | 10.2     | 3.7      | 4.2      | 6        | 6.5      | 208      | 210      | 151      | 152      | 10       | 11       | 26       | 27       | 4'32"      | 4'30"    | 4'34"     | 4'32"    |
| 不及格 | 50                                                                  | 2940     | 3030     | 1960     | 2010     | 9.3      | 9.2      | 10.5     | 10.4     | 2.7      | 3.2      | 5.2      | 5.7      | 203      | 205      | 146      | 147      | 9        | 10       | 24       | 25       | 4'52"      | 4'50"    | 4'44"     | 4'42"    |
|     | 40                                                                  | 2780     | 2860     | 1920     | 1970     | 9.5      | 9.4      | 10.7     | 10.6     | 1.7      | 2.2      | 4.4      | 4.9      | 198      | 200      | 141      | 142      | 8        | 9        | 22       | 23       | 5'12"      | 5'10"    | 4'54"     | 4'52"    |
|     | 30                                                                  | 2620     | 2690     | 1880     | 1930     | 9.7      | 9.6      | 10.9     | 10.8     | 0.7      | 1.2      | 3.6      | 4.1      | 193      | 195      | 136      | 137      | 7        | 8        | 20       | 21       | 5'32"      | 5'30"    | 5'04"     | 5'02"    |
|     | 20                                                                  | 2460     | 2520     | 1840     | 1890     | 9.9      | 9.8      | 11.1     | 11       | -0.3     | 0.2      | 2.8      | 3.3      | 188      | 190      | 131      | 132      | 6        | 7        | 18       | 19       | 5'52"      | 5'50"    | 5'14"     | 5'12"    |
|     | 10                                                                  | 2300     | 2350     | 1800     | 1850     | 10.1     | 10       | 11.3     | 11.2     | -1.3     | -0.8     | 2        | 2.5      | 183      | 185      | 126      | 127      | 5        | 6        | 16       | 17       | 6'12"      | 6'10"    | 5'24"     | 5'22"    |
| 备注  | 肺活量单位：毫升；50米跑单位：秒；坐位体前屈单位：厘米；立定跳远单位：厘米；引体向上单位：次；仰卧起坐单位：次；耐力跑单位：分·秒。 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |           |          |

