

国家学生体质健康标准——高校（2014 年修订）

等级	单项得分	肺活量				50 米跑				坐位体前屈				立定跳远				引体/仰卧起坐				耐力跑			
		大一、二		大三、四		大一二		大三四		大一、二		大三、四		大一二		大三四		大一二		大三四		大一、二		大三、四	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
优秀	100	5040	3400	5140	3450	6.7	7.5	6.6	7.4	24.9	25.8	25.1	26.3	273	207	275	208	19	56	20	57	3'17"	3'18"	3'15"	3'16"
	95	4920	3350	5020	3400	6.8	7.6	6.7	7.5	23.1	24	23.3	24.4	268	201	270	202	18	54	19	55	3'22"	3'24"	3'20"	3'22"
	90	4800	3300	4900	3350	6.9	7.7	6.8	7.6	21.3	22.2	21.5	22.4	263	195	265	196	17	52	18	53	3'27"	3'30"	3'25"	3'28"
良好	85	4550	3150	4650	3200	7	8	6.9	7.9	19.5	20.6	19.9	21	256	188	258	189	16	49	17	50	3'34"	3'37"	3'32"	3'35"
	80	4300	3000	4400	3050	7.1	8.3	7	8.2	17.7	19	18.2	19.5	248	181	250	182	15	46	16	47	3'42"	3'44"	3'40"	3'42"
及格	78	4180	2900	4280	2950	7.3	8.5	7.2	8.4	16.3	17.7	16.8	18.2	244	178	246	179		44		45	3'47"	3'49"	3'45"	3'47"
	76	4060	2800	4160	2850	7.5	8.7	7.4	8.6	14.9	16.4	15.4	16.9	240	175	242	176	14	42	15	43	3'52"	3'54"	3'50"	3'52"
	74	3940	2700	4040	2750	7.7	8.9	7.6	8.8	13.5	15.1	14	15.6	236	172	238	173		40		41	3'57"	3'59"	3'55"	3'57"
	72	3820	2600	3920	2650	7.9	9.1	7.8	9	12.1	13.8	12.6	14.3	232	169	234	170	13	38	14	39	4'02"	4'04"	4'00"	4'02"
	70	3700	2500	3800	2550	8.1	9.3	8	9.2	10.7	12.5	11.2	13	228	166	230	167		36		37	4'07"	4'09"	4'05"	4'07"
	68	3580	2400	3680	2450	8.3	9.5	8.2	9.4	9.3	11.2	9.8	11.7	224	163	226	164	12	34	13	35	4'12"	4'14"	4'10"	4'12"
	66	3460	2300	3560	2350	8.5	9.7	8.4	9.6	7.9	9.9	8.4	10.4	220	160	222	161		32		33	4'17"	4'19"	4'15"	4'17"
	64	3340	2200	3440	2250	8.7	9.9	8.6	9.8	6.5	8.6	7	9.1	216	157	218	158	11	30	12	31	4'22"	4'24"	4'20"	4'22"
	62	3220	2100	3320	2150	8.9	10	8.8	10	5.1	7.3	5.6	7.8	212	154	214	155		28		29	4'27"	4'29"	4'25"	4'27"
	60	3100	2000	3200	2050	9.1	10	9	10	3.7	6	4.2	6.5	208	151	210	152	10	26	11	27	4'32"	4'34"	4'30"	4'32"
不及格	50	2940	1960	3030	2010	9.3	11	9.2	10	2.7	5.2	3.2	5.7	203	146	205	147	9	24	10	25	4'52"	4'44"	4'50"	4'42"
	40	2780	1920	2860	1970	9.5	11	9.4	11	1.7	4.4	2.2	4.9	198	141	200	142	8	22	9	23	5'12"	4'54"	5'10"	4'52"
	30	2620	1880	2690	1930	9.7	11	9.6	11	0.7	3.6	1.2	4.1	193	136	195	137	7	20	8	21	5'32"	5'04"	5'30"	5'02"
	20	2460	1840	2520	1890	9.9	11	9.8	11	-0.3	2.8	0.2	3.3	188	131	190	132	6	18	7	19	5'52"	5'14"	5'50"	5'12"
	10	2300	1800	2350	1850	10	11	10	11	-1.3	2	-0.8	2.5	183	126	185	127	5	16	6	17	6'12"	5'24"	6'10"	5'22"

单项指标与权重							
单项指标	体重指数（BMI）	肺活量	50m	坐位体前屈	立定跳远	引体向上/1 分钟仰卧起坐	1000m 跑（男）/800m 跑（女）
权重	15	15	20	10	10	10	20

体重指数（BMI）

性别 \ 分值	正常（100分）	低体重（80分）	超重（80分）	肥胖（60分）
男生	17.9~23.9	≤17.8	24.0~27.9	≥28.0
女生	17.2~23.9	≤17.1	24.0~27.9	≥28.0

体质测试附加分

项目 \ 分值	仰卧起坐	引体向上	800米	1000米
10	13	10	-50"	-35"
9	12	9	-45"	-32"
8	11	8	-40"	-29"
7	10	7	-35"	-26"
6	9	6	-30"	-23"
5	8	5	-25"	-20"
4	7	4	-20"	-16"
3	6	3	-15"	-12"
2	4	2	-10"	-8"
1	2	1	-5"	-4"