

表 1-1 体重指数 (BMI) 单项评分表 (单位: 千克/米<sup>2</sup>)

男生	等级	单项得分	大学
	正常	100	17.9~23.9
	低体重	80	≤17.8
	超重		24.0~27.9
	肥胖	60	≥28.0

女生	等级	单项得分	大学
	正常	100	17.2~23.9
	低体重	80	≤17.1
	超重		24.0~27.9
	肥胖	60	≥28.0

表 1-3 肺活量单项评分表（单位：毫升）

	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	男生	优秀	100	5040
95			4920	5020
90			4800	4900
良好		85	4550	4650
		80	4300	4400
及格		78	4180	4280
		76	4060	4160
		74	3940	4040
		72	3820	3920
		70	3700	3800
		68	3580	3680
		66	3460	3560
		64	3340	3440
		62	3220	3320
		60	3100	3200
不及格		50	2940	3030
		40	2780	2860
		30	2620	2690
		20	2460	2520
		10	2300	2350

	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	女生	优秀	100	3400
95			3350	3400
90			3300	3350
良好		85	3150	3200
		80	3000	3050
及格		78	2900	2950
		76	2800	2850
		74	2700	2750
		72	2600	2650
		70	2500	2550
		68	2400	2450
		66	2300	2350
		64	2200	2250
		62	2100	2150
		60	2000	2050
不及格		50	1960	2010
		40	1920	1970
		30	1880	1930
		20	1840	1890
		10	1800	1850

表 1-5 50 米跑单项评分表（单位：秒）

男生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	6.7	6.6
		95	6.8	6.7
		90	6.9	6.8
	良好	85	7.0	6.9
		80	7.1	7.0
	及格	78	7.3	7.2
		76	7.5	7.4
		74	7.7	7.6
		72	7.9	7.8
		70	8.1	8.0
		68	8.3	8.2
		66	8.5	8.4
		64	8.7	8.6
		62	8.9	8.8
		60	9.1	9.0
	不及格	50	9.3	9.2
		40	9.5	9.4
		30	9.7	9.6
		20	9.9	9.8
10		10.1	10.0	

女生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	7.5	7.4
		95	7.6	7.5
		90	7.7	7.6
	良好	85	8.0	7.9
		80	8.3	8.2
	及格	78	8.5	8.4
		76	8.7	8.6
		74	8.9	8.8
		72	9.1	9.0
		70	9.3	9.2
		68	9.5	9.4
		66	9.7	9.6
		64	9.9	9.8
		62	10.1	10.0
		60	10.3	10.2
	不及格	50	10.5	10.4
		40	10.7	10.6
		30	10.9	10.8
		20	11.1	11.0
10		11.3	11.2	

表 1-7 坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

男生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	24.9	25.1
95		23.1	23.3	
90		21.3	21.5	
良好	85	19.5	19.9	
	80	17.7	18.2	
及格	78	16.3	16.8	
	76	14.9	15.4	
	74	13.5	14.0	
	72	12.1	12.6	
	70	10.7	11.2	
	68	9.3	9.8	
	66	7.9	8.4	
	64	6.5	7.0	
	62	5.1	5.6	
	60	3.7	4.2	
	不及格	50	2.7	3.2
40		1.7	2.2	
30		0.7	1.2	
20		-0.3	0.2	
10		-1.3	-0.8	

女生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	25.8	26.3
95		24.0	24.4	
90		22.2	22.4	
良好	85	20.6	21.0	
	80	19.0	19.5	
及格	78	17.7	18.2	
	76	16.4	16.9	
	74	15.1	15.6	
	72	13.8	14.3	
	70	12.5	13.0	
	68	11.2	11.7	
	66	9.9	10.4	
	64	8.6	9.1	
	62	7.3	7.8	
	60	6.0	6.5	
	不及格	50	5.2	5.7
40		4.4	4.9	
30		3.6	4.1	
20		2.8	3.3	
10		2.0	2.5	

表 1-11 立定跳远单项评分表（单位：厘米）

男生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	273	275
95		268	270	
90		263	265	
良好	85	256	258	
	80	248	250	
及格	78	244	246	
	76	240	242	
	74	236	238	
	72	232	234	
	70	228	230	
	68	224	226	
	66	220	222	
	64	216	218	
	62	212	214	
	60	208	210	
不及格	50	203	205	
	40	198	200	
	30	193	195	
	20	188	190	
	10	183	185	

女生	等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	207	208
95		201	202	
90		195	196	
良好	85	188	189	
	80	181	182	
及格	78	178	179	
	76	175	176	
	74	172	173	
	72	169	170	
	70	166	167	
	68	163	164	
	66	160	161	
	64	157	158	
	62	154	155	
	60	151	152	
不及格	50	146	147	
	40	141	142	
	30	136	137	
	20	131	132	
	10	126	127	

表 1-13 男生一分钟引体向上、女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	19	20
	95	18	19
	90	17	18
良好	85	16	17
	80	15	16
及格	78		
	76	14	15
	74		
	72	13	14
	70		
	68	12	13
	66		
	64	11	12
	62		
	60	10	11
不及格	50	9	10
	40	8	9
	30	7	8
	20	6	7
	10	5	6

等级	单项得分	大一 大二	大三 大四
优秀	100	56	57
	95	54	55
	90	52	53
良好	85	49	50
	80	46	47
及格	78	44	45
	76	42	43
	74	40	41
	72	38	39
	70	36	37
	68	34	35
	66	32	33
	64	30	31
	62	28	29
	60	26	27
不及格	50	24	25
	40	22	23
	30	20	21
	20	18	19
	10	16	17

表 1-15 男生一千米跑、女生八百米跑单项评分表（单位：分·秒）

男生 1000 米跑	等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	3'17"	3'15"
		95	3'22"	3'20"
		90	3'27"	3'25"
	良好	85	3'34"	3'32"
		80	3'42"	3'40"
	及格	78	3'47"	3'45"
		76	3'52"	3'50"
		74	3'57"	3'55"
		72	4'02"	4'00"
		70	4'07"	4'05"
		68	4'12"	4'10"
		66	4'17"	4'15"
		64	4'22"	4'20"
		62	4'27"	4'25"
		60	4'32"	4'30"
	不及格	50	4'52"	4'50"
		40	5'12"	5'10"
		30	5'32"	5'30"
		20	5'52"	5'50"
10		6'12"	6'10"	

女生 800 米跑	等级	单项 得分	大一 大二	大三 大四
	优秀	100	3'18"	3'16"
		95	3'24"	3'22"
		90	3'30"	3'28"
	良好	85	3'37"	3'35"
		80	3'44"	3'42"
	及格	78	3'49"	3'47"
		76	3'54"	3'52"
		74	3'59"	3'57"
		72	4'04"	4'02"
		70	4'09"	4'07"
		68	4'14"	4'12"
		66	4'19"	4'17"
		64	4'24"	4'22"
		62	4'29"	4'27"
		60	4'34"	4'32"
	不及格	50	4'44"	4'42"
		40	4'54"	4'52"
		30	5'04"	5'02"
		20	5'14"	5'12"
10		5'24"	5'22"	