

附件

《国家体育锻炼标准》评分表

男子 一 单项项目评分表								女子 一 单项项目评分表									
项目 得分	25米×4 往返跑 (秒)	30秒 跳绳 (个)	横杆跑 (秒)	坐位体 前屈 (厘米)	十字象 限跳 (秒)	立 定 跳 远 (厘米)	俯 卧 撑 (个)	1000 米跑 (分秒)	项目 得分	25米×4 往返跑 (秒)	30秒 跳绳 (个)	横杆跑 (秒)	坐位体 前屈 (厘米)	十字象 限跳 (秒)	立 定 跳 远 (厘米)	俯 卧 撑 (个)	800 米跑 (分秒)
100	≤20.0	≥94	≤8.2	≥21.0	≤12.5	≥260	≥50	≤3'45"	100	≤23.8	≥90	≤9.3	≥24.0	≤13.0	≥200	≥45	≤4'00"
95	20.6	91	8.5	19.7	13.1	255	48	3'54"	95	24.4	87	9.6	22.9	13.6	196	43	4'07"
90	21.2	88	8.8	18.4	13.7	250	46	4'03"	90	25.0	84	9.9	21.8	14.2	192	41	4'14"
85	21.8	85	9.1	17.1	14.3	245	44	4'12"	85	25.6	81	10.2	20.7	14.8	188	39	4'21"
80	22.4	82	9.4	15.8	14.9	240	42	4'21"	80	26.2	78	10.5	19.6	15.4	184	38	4'28"
75	23.0	79	9.7	14.5	15.5	235	40	4'30"	75	26.8	75	10.8	18.5	16.0	180	36	4'35"
70	23.6	76	10.0	13.2	16.1	230	38	4'39"	70	27.4	72	11.1	17.4	16.6	176	34	4'42"
65	24.2	73	10.3	11.9	16.7	225	36	4'48"	65	28.0	69	11.4	16.3	17.2	172	32	4'49"
60	24.8	70	10.6	10.6	17.3	220	34	4'57"	60	28.6	66	11.7	15.2	17.8	168	30	4'56"
55	25.4	67	10.9	9.3	17.9	215	32	5'06"	55	29.2	63	12.0	14.1	18.4	164	28	5'03"
50	26.0	64	11.2	8.0	18.5	210	30	5'15"	50	29.8	60	12.3	13.0	19.0	160	26	5'10"
45	26.6	61	11.5	6.7	19.1	205	28	5'25"	45	30.4	57	12.6	11.9	19.6	156	24	5'20"
40	27.2	58	11.8	5.4	19.7	200	26	5'36"	40	31.0	54	12.9	10.8	20.2	152	22	5'30"
35	27.8	55	12.1	4.1	20.3	195	24	5'46"	35	31.6	50	13.2	9.7	20.8	148	21	5'40"
30	28.4	52	12.4	2.8	20.9	190	22	5'56"	30	32.2	46	13.5	8.6	21.4	144	19	5'50"
25	29.0	49	12.7	1.5	21.5	185	20	6'06"	25	32.8	42	13.8	7.5	22.0	140	17	6'00"
20	29.6	46	13.0	0.2	22.1	180	18	6'16"	20	33.4	38	14.2	6.4	22.6	136	15	6'10"
15	30.2	42	13.3	-1.1	22.7	175	16	6'26"	15	34.0	34	14.6	5.3	23.2	132	13	6'20"
10	30.8	38	13.6	-2.4	23.3	170	14	6'36"	10	34.6	30	15.0	4.2	23.8	128	11	6'30"
5	31.4	34	13.9	-3.7	23.9	165	12	6'46"	5	35.2	26	15.4	3.1	24.4	124	9	6'40"
0	≥31.5	≤33	≥14.2	≤-3.8	≥24.0	≤164	≤11	≥6'47"	0	≥35.3	≤25	≥15.5	≤3.0	≥24.5	≤123	≤8	≥6'41"