

第一学期身体素质五项标准

项目 标准 分值	1000 米（男） 800 米跑（女） （分.秒） （20%）		50 米（秒） （20%）		立定跳远 （厘米） （10%）		坐位体前屈 （厘米） （10%）		引体向上（男） （次）仰卧起坐 （女）（次/分） （10%）	
	性 别									
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	3' 17	3' 18	6" 7	7" 5	273	207	24.9	25.8	19	56
95	3' 22	3' 24	6" 8	7" 6	268	201	23.1	24.0	18	54
90	3' 27	3' 30	6" 9	7" 7	263	195	21.3	22.2	17	52
85	3' 34	3' 37	7" 0	8" 0	256	188	19.5	20.6	16	49
80	3' 42	3' 44	7" 1	8" 3	248	181	17.7	19.0	15	46
78	3' 47	3' 49	7" 3	8" 5	244	178	16.3	17.7		44
76	3' 52	3' 54	7" 5	8" 7	240	175	14.9	16.4	14	42
74	3' 57	3' 59	7" 7	8" 9	236	172	13.5	15.1		40
72	4' 02	4' 04	7" 9	9" 1	232	169	12.1	13.8	13	38
70	4' 07	4' 09	8" 1	9" 3	228	166	10.7	12.5		36
68	4' 12	4' 14	8" 3	9" 5	224	163	9.3	11.2	12	34
66	4' 17	4' 19	8" 5	9" 7	220	160	7.9	9.9		32
64	4' 22	4' 24	8" 7	9" 9	216	157	6.5	8.6	11	30
62	4' 27	4' 29	8" 9	10" 1	212	154	5.1	7.3		28
60	4' 32	4' 34	9" 1	10" 3	208	151	3.7	6.0	10	26
50	4' 52	4' 44	9" 3	10" 5	203	146	2.7	5.2	9	24
40	5' 12	4' 54	9" 5	10" 7	198	141	1.7	4.4	8	22
30	5' 32	5' 04	9" 7	10" 9	193	136	0.7	3.6	7	20
20	5' 52	5' 14	9" 9	11" 1	188	131	-0.3	2.8	6	18
10	6' 12	5' 24	10" 1	11" 3	183	126	-1.3	2.0	5	16

注：身体素质总分低于 60 分，体育课最高分不超过 65 分。

第二学期身体素质五项标准

项目 标 性 准 别 分值	12 分钟跑 (分. 秒)		50 米 (秒)		立定跳远 (厘米)		坐位体前屈 (厘米)		引体向上 (男) (次) 仰卧起坐 (女) (次/分)	
	(20%)		(20%)		(10%)		(10%)		(10%)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	3000	2500	6" 7	7" 5	273	207	24.9	25.8	19	56
95	2950	2450	6" 8	7" 6	268	201	23.1	24.0	18	54
90	2900	2400	6" 9	7" 7	263	195	21.3	22.2	17	52
85	2850	2350	7" 0	8" 0	256	188	19.5	20.6	16	49
80	2800	2300	7" 1	8" 3	248	181	17.7	19.0	15	46
78	2750	2250	7" 3	8" 5	244	178	16.3	17.7		44
76	2700	2200	7" 5	8" 7	240	175	14.9	16.4	14	42
74	2650	2150	7" 7	8" 9	236	172	13.5	15.1		40
72			7" 9	9" 1	232	169	12.1	13.8	13	38
70	2600	2100	8" 1	9" 3	228	166	10.7	12.5		36
68	2550	2050	8" 3	9" 5	224	163	9.3	11.2	12	34
66	2500	2000	8" 5	9" 7	220	160	7.9	9.9		32
64	2450	1950	8" 7	9" 9	216	157	6.5	8.6	11	30
62			8" 9	10" 1	212	154	5.1	7.3		28
60	2400	1900	9" 1	10" 3	208	151	3.7	6.0	10	26
50	2200	1700	9" 3	10" 5	203	146	2.7	5.2	9	24
40	2000	1500	9" 5	10" 7	198	141	1.7	4.4	8	22
30	1800	1300	9" 7	10" 9	193	136	0.7	3.6	7	20
20			9" 9	11" 1	188	131	-0.3	2.8	6	18
10			10" 1	11" 3	183	126	-1.3	2.0	5	16

注：身体素质总分低于 60 分，体育课最高分不超过 65 分。