

## 附件 1

## 体育测试标准

表 1-1

男生肺活量单项评分表  
(单位: 毫升)

| 单项得分 | 肺活量  |
|------|------|
| 100  | 4940 |
| 95   | 4820 |
| 90   | 4700 |
| 85   | 4450 |
| 80   | 4200 |
| 78   | 4080 |
| 76   | 3960 |
| 74   | 3840 |
| 72   | 3720 |
| 70   | 3600 |
| 68   | 3480 |
| 66   | 3360 |
| 64   | 3240 |
| 62   | 3120 |
| 60   | 3000 |
| 50   | 2850 |
| 40   | 2700 |
| 30   | 2550 |
| 20   | 2400 |
| 10   | 2250 |

表 1-2

女生肺活量单项评分表  
(单位: 毫升)

| 单项得分 | 肺活量  |
|------|------|
| 100  | 3350 |
| 95   | 3300 |
| 90   | 3250 |
| 85   | 3100 |
| 80   | 2950 |
| 78   | 2850 |
| 76   | 2750 |
| 74   | 2650 |
| 72   | 2550 |
| 70   | 2450 |
| 68   | 2350 |
| 66   | 2250 |
| 64   | 2150 |
| 62   | 2050 |
| 60   | 1950 |
| 50   | 1910 |
| 40   | 1870 |
| 30   | 1830 |
| 20   | 1790 |
| 10   | 1750 |

表 2-1  
男生 50 米跑单项评分表  
(单位: 秒)

| 单项得分 | 时间   |
|------|------|
| 100  | 6.8  |
| 95   | 6.9  |
| 90   | 7.0  |
| 85   | 7.1  |
| 80   | 7.2  |
| 78   | 7.4  |
| 76   | 7.6  |
| 74   | 7.8  |
| 72   | 8.0  |
| 70   | 8.2  |
| 68   | 8.4  |
| 66   | 8.6  |
| 64   | 8.8  |
| 62   | 9.0  |
| 60   | 9.2  |
| 50   | 9.4  |
| 40   | 9.6  |
| 30   | 9.8  |
| 20   | 10.0 |
| 10   | 10.2 |

表 2-2  
女生 50 米跑单项评分表  
(单位: 秒)

| 单项得分 | 时间   |
|------|------|
| 100  | 7.6  |
| 95   | 7.7  |
| 90   | 7.8  |
| 85   | 8.1  |
| 80   | 8.4  |
| 78   | 8.6  |
| 76   | 8.8  |
| 74   | 9.0  |
| 72   | 9.2  |
| 70   | 9.4  |
| 68   | 9.6  |
| 66   | 9.8  |
| 64   | 10.0 |
| 62   | 10.2 |
| 60   | 10.4 |
| 50   | 10.6 |
| 40   | 10.8 |
| 30   | 11.0 |
| 20   | 11.2 |
| 10   | 11.4 |

表 3-1  
男生立定跳远单项评分表  
(单位: 厘米)

| 单项得分 | 距离  |
|------|-----|
| 100  | 270 |
| 95   | 265 |
| 90   | 260 |
| 85   | 253 |
| 80   | 245 |
| 78   | 241 |
| 76   | 237 |
| 74   | 233 |
| 72   | 229 |
| 70   | 225 |
| 68   | 221 |
| 66   | 217 |
| 64   | 213 |
| 62   | 209 |
| 60   | 205 |
| 50   | 200 |
| 40   | 195 |
| 30   | 190 |
| 20   | 185 |
| 10   | 180 |

表 3-2  
女生立定跳远单项评分表  
(单位: 厘米)

| 单项得分 | 距离  |
|------|-----|
| 100  | 206 |
| 95   | 200 |
| 90   | 194 |
| 85   | 187 |
| 80   | 180 |
| 78   | 177 |
| 76   | 174 |
| 74   | 171 |
| 72   | 168 |
| 70   | 165 |
| 68   | 162 |
| 66   | 159 |
| 64   | 156 |
| 62   | 153 |
| 60   | 150 |
| 50   | 145 |
| 40   | 140 |
| 30   | 135 |
| 20   | 130 |
| 10   | 125 |