

## 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**  
男生立定跳远单项评分表  
(单位：厘米)

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

**表 2-2**  
女生立定跳远单项评分表  
(单位：厘米)

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

**表 3-1**  
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 3-2**  
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