

附件：国家队体能达标测试评分标准（2020年2月版）

第一部分：基础体能评分标准

评分	BMI		坐位体前屈 (cm)	30 m 冲刺 (s)	垂直纵跳 (cm)		深蹲相对力量	卧推相对力量	引体向上 (次)		腹肌耐力 (s)	背肌耐力 (s)	二选一			
					男	女			男	女			3000 m (分、秒)		2000 m测功仪 (分、秒)	
	男	女											男	女	男	女
10	<18	<20	≥40	≤4.5	≥55	≥50	>1.2	>1.2	≥40	≥35	≥120	≥120	≤11:00	≤11:30	≤8:00	≤9:00
9	18.0-18.3	20.0-20.3	39	4.6	54	49	---	---	39	34	115-119	115-119	11:01-11:30	11:31-12:00	8:01-8:30	9:01-9:30
8	18.4-18.7	20.4-20.7	38	4.7	53	48	1.1	1.1	38	33	110-114	110-114	11:31-12:00	12:01-12:30	8:31-9:00	9:31-10:00
7	18.8-19.1	20.8-21.1	37	4.8	52	47	---	---	37	32	105-109	105-109	---	---	---	---
6	19.2-19.5	21.2-21.5	36	4.9	51	46	---	---	36	31	100-104	100-104	12:01-12:30	12:31-13:00	9:01-9:30	10:01-10:30
5	19.6-19.9	21.6-21.9	35	5.0	50	45	1.0	1.0	35	30	90-99	90-99	---	---	---	---
4	20.0-20.3	22.0-22.3	34	5.1	47-49	42-44	---	---	31-34	26-29	80-89	80-89	12:31-13:00	13:01-13:30	9:31-10:00	10:31-11:00
3	20.4-20.7	22.4-22.7	31-33	5.2	43-46	38-41	0.9	0.9	27-30	22-25	70-79	70-79	---	---	---	---
2	20.8-21.1	22.8-23.1	28-30	---	39-42	34-37	0.8	0.8	23-26	18-21	60-69	60-69	13:01-13:30	13:31-14:00	10:01-10:30	11:01-11:30
1	21.2-22.0	23.2-24.0	25-27	---	35-38	30-33	0.7	0.7	18-22	13-17	30-59	30-59	13:31-14:00	14:01-14:30	10:31-11:00	11:31-12:00
0	>22	>24	<25	>5.2	<35	<30	≤0.6	≤0.6	<18	<13	<30	<30	>14:00	>14:30	>11:00	>12:00

备注：各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。

第二部分：躯干稳定性和上下肢左右侧力量均衡性评分标

评分	左45° (s)	右45° (s)	左135° (s)	右135° (s)	左90° (s)	右90° (s)	0° (s)	180° (s)	评分	上肢比值 (%)	下肢比值 (%)	评分	男子上肢 (w/kg)	男子下肢 (w/kg)	女子上肢 (w/kg)	女子下肢 (w/kg)
10	≥120								5	<1		5	≥6	≥17	≥4	≥13
9	115-119								4	1-3.1		4	5.7-5.9	16.0-16.9	3.5-3.9	12.0-12.9
8	110-114								3	3.2-5.4		3	5.4-5.6	15.0-15.9	3.0-3.4	11.0-11.9
7	105-109								2	5.5-7.7		2	5.1-5.3	14.0-14.9	2.5-2.9	10.0-10.9
6	100-104								1	7.8-10		1	4.2-5.0	12.0-13.9	1.5-2.4	8.0-9.9
5	90-99								0	>10		0	<4.2	<12	<1.5	<8
4	80-89															
3	70-79															
2	60-69															
1	—															
0	<60															

备注：得分计算四舍五入，精确到相应小数点位数。

第三部分：板块体能评分标准（攀爬机）

一、测试指标

攀爬时间（秒）、攀爬距离（米）、平均心率、最大心率（实测值）、80%以上最大心率保持时间和总距离。

二、得分计算方法

得分（百分制）=80%以上最大心率保持时间÷（攀爬时间-7）

说明：“最大心率”是指使用“220-年龄”推测出的“最大心率”；所有时间单位为“秒”。得分超过 100 分的按 100 分计算。

例如：队员张三，80%以上最大心率保持时间 48 秒，攀爬时间 60 秒。 $48 \div (60-7) = 0.905$ ，取小数点后 2 位并四舍五入得 91 分。