

哈工大大学生体能考核指导标准（试行）

一、考核对象

本《指导标准》适用于哈工大本科一、二年级在校大学生。

二、考核项目

哈工大大学生体能考核项目表

序号	类别	项目	备注
1	心肺耐力	2400 米（男）/2000 米（女）	必测
2	肌力和肌肉耐力	男子：双杠臂屈伸/单杠引体向上/俯卧撑（秋季测俯卧撑）	必测
		女子：单杠悬垂/1 分钟仰卧起坐（秋季测仰卧起坐）	

三、考核方法

1.2400 米（男）/2000 米（女）

以现行的《田径规则》为准。

③ 测试单位：米（保留小数点后二位数）。

2.双杠臂屈伸

① 测试器材：双杠。

② 测试方法：预备时，受试者站在两杠中间，两手自内握住

双杠的一端，蹬地跳上成支撑，头正挺胸顶肩，躯干、上肢与双杠垂直，屈膝后小腿交叠于两脚的踝关节部位，然后双臂尽量弯曲，使肘关节在肩关节之上(或使杠面达到胸部位置)，肩稍前移，身体伸直成屈臂撑，然后双臂迅速伸直还原成支撑姿势为完成一次。当双臂弯曲时，肘关节未能达到在肩关节之下、杠面未达到胸部位置或脚触地均作测试结束，记录臂屈伸的次数。

(3) 测试单位：次。

3.单杠引体向上

(1) 测试器材：单杠。

(2) 测试方法：预备时，受试者站在单杠下面，两手用宽握距

正握（掌心向前）单杠，两脚离地，两臂身体自然下垂伸直。然后两臂用力拉引，用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，使下颏超过杠面，静止一秒，之后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂为完成一次。当上拉时身体摆动，下颏未能超过杠面，下垂时脚触及地面均作测试结束，记录单杠引体向上的次数。

(3) 测试单位：次。

4.俯卧撑

(1) 测试器材：平坦地面，软垫若干块。

(2) 测试方法：预备时，受试者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。当听到测试人员发出“开始”口令后，受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上；将身体平直撑起，恢复到开始姿势，为完成一次俯卧撑动作。受试者须连续不断的重复此动作。当受试者身体未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面的情况时测试结束，记录完成次数。

(3) 测试单位：次。

5.单杠悬垂

(1) 测试器材：单杠、秒表。

(2) 测试方法：预备时受试者站于单杠下，当受试者两手正（或反）握杠、双脚离地时开表计时，受试者需双手距离稍微大于肩宽、双脚并拢，脚尖并拢下压，身体保持静止，使整个身体呈悬挂状。当受试者任意手脱杠或脚触地时停表，计算悬垂时间。

(3) 测试单位：秒(精确到秒)。

6.1 分钟仰卧起坐

(1) 测试器材：垫子若干块（或代用品），并铺放平坦。

(2) 测试方法：受试者全身仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。

(3) 测试单位：次/1 分钟。

四、考核成绩评定

1.各项目权重

序号	类别	项目	权重系数	
1	心肺耐力	2400 米（男）/2000 米（女）	0.5	
2	肌力和肌肉耐力	男子：双杠臂屈伸/单杠引体向上/俯卧撑（秋季测俯卧撑）	0.5	0.5
		女子：单杠悬垂/1 分钟仰卧起坐（秋季测仰卧起坐）	0.5	

2.总分计算公式

总分=心肺耐力类项目×0.5+肌力类项目×0.5

3.评价等级

根据总分评定等级，等级分为四类，分别为优秀（90 分以上）、良好（75 分～90 分）、及格（60 分～74 分）、不及格（60 分以下）。凡心肺耐力单项测试项目得分达不到及格者（60 分以下），总分成绩最高记为 59 分。

各项目评分表

表 1：男生 2400 米评分表（大一）

成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值
10'18 [〃]	100.0	10'56 [〃]	92	11'57 [〃]	80	13'17 [〃]	69	14'10 [〃]	55
10'20 [〃]	99	11'00 [〃]	91	12'02 [〃]	79	13'22 [〃]	68	14'15 [〃]	54
10'22 [〃]	98	11'04 [〃]	91.0	12'07 [〃]	79	13'27 [〃]	67	14'20 [〃]	49
10'24 [〃]	97	11'08 [〃]	91	12'12 [〃]	78.0	13'32 [〃]	67	14'30 [〃]	43
10'26 [〃]	97	11'12 [〃]	90	12'17 [〃]	77	13'37 [〃]	66.0	14'40 [〃]	38
10'28 [〃]	96	11'16 [〃]	90.0	12'22 [〃]	77	13'42 [〃]	65	14'50 [〃]	33
10'30 [〃]	96	11'20 [〃]	89	12'27 [〃]	76	13'47 [〃]	65	15'00 [〃]	28
10'32 [〃]	96	11'24 [〃]	88	12'32 [〃]	76	13'52 [〃]	64	15'10 [〃]	24.0
10'34 [〃]	95	11'28 [〃]	87	12'37 [〃]	75.0	13'54 [〃]	64	15'20 [〃]	20
10'36 [〃]	95	11'32 [〃]	86	12'47 [〃]	74	13'56 [〃]	63	15'30 [〃]	16
10'38 [〃]	94.0	11'36 [〃]	85	12'52 [〃]	73	13'58 [〃]	62	15'40 [〃]	12
10'40 [〃]	94	11'40 [〃]	84	12'57 [〃]	72	14'00 [〃]	62	15'50 [〃]	9.0
10'44 [〃]	93.0	11'44 [〃]	83	13'02 [〃]	71	14'02 [〃]	60	16'00 [〃]	6
10'48 [〃]	93	11'48 [〃]	82	13'07 [〃]	71	14'04 [〃]	60	16'10 [〃]	3
10'52 [〃]	92	11'52 [〃]	81.0	13'12 [〃]	70	14'06 [〃]	59	16'12 [〃]	0.0

表 2：男生 2400 米评分表 (大二)

成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒))	分值	成绩 (分、秒)	分值
10'00 [〃]	100.0	10'30 [〃]	92	11'20 [〃]	80	12'27 [〃]	69	13'42 [〃]	60.0
10'02 [〃]	99	10'32 [〃]	91	11'24 [〃]	79	12'32 [〃]	68	13'52 [〃]	54
10'04 [〃]	98	10'34 [〃]	91.0	11'28 [〃]	79	12'37 [〃]	67	14'02 [〃]	49
10'06 [〃]	97	10'36 [〃]	91	11'32 [〃]	78.0	12'42 [〃]	67	14'12 [〃]	43
10'08 [〃]	97	10'38 [〃]	90	11'36 [〃]	77	12'47 [〃]	66.0	14'22 [〃]	38
10'10 [〃]	96	10'40 [〃]	90.0	11'40 [〃]	77	12'52 [〃]	65	14'32 [〃]	33
10'12 [〃]	96	10'44 [〃]	89	11'44 [〃]	76	12'57 [〃]	65	14'42 [〃]	28
10'14 [〃]	96	10'48 [〃]	88	11'48 [〃]	76	13'02 [〃]	64	14'52 [〃]	24.0
10'16 [〃]	95	10'52 [〃]	87	11'52 [〃]	75.0	13'07 [〃]	64	15'02 [〃]	20
10'18 [〃]	95	10'56 [〃]	86	11'57 [〃]	74	13'12 [〃]	63	15'12 [〃]	16
10'20 [〃]	94.0	11'00 [〃]	85	12'02 [〃]	73	13'17 [〃]	62	15'22 [〃]	12
10'22 [〃]	94	11'04 [〃]	84	12'07 [〃]	72	13'22 [〃]	62	15'32 [〃]	9.0
10'24 [〃]	93.0	11'08 [〃]	83	12'12 [〃]	71	13'27 [〃]	61	15'42 [〃]	6
10'26 [〃]	93	11'12 [〃]	82	12'17 [〃]	71	13'32 [〃]	61	15'52 [〃]	3
10'28 [〃]	92	11'16 [〃]	81.0	12'22 [〃]	70	13'37 [〃]	60	16'02 [〃]	0.0

表 3 :女生 2000 米评分表 (大一)

成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒)	分值	成绩 (分、秒))	分值	成绩 (分、秒)	分值
10'28 [〃]	100.0	10'58 [〃]	92	11'46 [〃]	80	12'53 [〃]	68	14'13 [〃]	54
10'30 [〃]	99	11'00 [〃]	91	11'50 [〃]	79	12'58 [〃]	68	14'23 [〃]	48
10'32 [〃]	99	11'02 [〃]	91.0	11'54 [〃]	79	13'03 [〃]	67	14'33 [〃]	42
10'34 [〃]	98.0	11'04 [〃]	90	11'58 [〃]	78.0	13'08 [〃]	66	14'43 [〃]	36
10'36 [〃]	97	11'06 [〃]	90	12'02 [〃]	77	13'13 [〃]	66	14'53 [〃]	31
10'38 [〃]	97	11'08 [〃]	90.0	12'06 [〃]	77	13'18 [〃]	65.0	15'03 [〃]	26
10'40 [〃]	96	11'12 [〃]	89	12'10 [〃]	76	13'23 [〃]	64	15'13 [〃]	21
10'42 [〃]	96	11'14 [〃]	88	12'14 [〃]	76	13'28 [〃]	64	15'23 [〃]	17
10'44 [〃]	95.0	11'18 [〃]	87	12'18 [〃]	75.0	13'33 [〃]	63	15'33 [〃]	13
10'46 [〃]	95	11'22 [〃]	86	12'23 [〃]	74.0	13'38 [〃]	63	15'43 [〃]	10
10'48 [〃]	94.0	11'26 [〃]	85	12'28 [〃]	73	13'43 [〃]	62	15'53 [〃]	6
10'50 [〃]	94	11'30 [〃]	84	12'33 [〃]	72	13'48 [〃]	61	16'03 [〃]	2
10'52 [〃]	93.0	11'34 [〃]	83	12'38 [〃]	71	13'53 [〃]	61	16'13 [〃]	0.0
10'54 [〃]	93	11'38 [〃]	82	12'43 [〃]	70	13'58 [〃]	60		
10'56 [〃]	92	11'42 [〃]	81.0	12'48 [〃]	69	14'03 [〃]	60.0		

表 4：女生 2000 米评分表（大二）

成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值	成绩（分、秒）	分值
10'10 [〃]	100.0	10'40 [〃]	92	11'30 [〃]	80	12'37 [〃]	69	13'57 [〃]	54
10'12 [〃]	99	10'42 [〃]	91	11'34 [〃]	79	12'42 [〃]	68	14'07 [〃]	48
10'14 [〃]	99	10'44 [〃]	91.0	11'38 [〃]	79	12'47 [〃]	67	14'17 [〃]	42
10'16 [〃]	98.0	10'46 [〃]	90	11'42 [〃]	78.0	12'52 [〃]	66	14'27 [〃]	37
10'18 [〃]	97	10'48 [〃]	90	11'46 [〃]	77	12'57 [〃]	65	14'37 [〃]	31
10'20 [〃]	97	10'50 [〃]	89	11'50 [〃]	77	13'02 [〃]	64	14'47 [〃]	26
10'22 [〃]	96	10'54 [〃]	89	11'54 [〃]	76	13'07 [〃]	64	14'57 [〃]	22
10'24 [〃]	96	10'58 [〃]	88	11'58 [〃]	76	13'12 [〃]	63	15'07 [〃]	17
10'26 [〃]	95.0	11'02 [〃]	87	12'02 [〃]	75.0	13'17 [〃]	63	15'17 [〃]	13
10'28 [〃]	95	11'06 [〃]	86	12'07 [〃]	74.0	13'22 [〃]	62	15'27 [〃]	10
10'30 [〃]	94.0	11'10 [〃]	85	12'12 [〃]	73	13'27 [〃]	62	15'37 [〃]	6
10'32 [〃]	94	11'14 [〃]	84	12'17 [〃]	72	13'32 [〃]	61	15'47 [〃]	3.0
10'34 [〃]	93.0	11'18 [〃]	83	12'22 [〃]	71	13'37 [〃]	61	15'57 [〃]	0.0
10'36 [〃]	93	11'22 [〃]	82	12'27 [〃]	70	13'42 [〃]	60		
10'38 [〃]	92	11'26 [〃]	81.0	12'32 [〃]	70	13'47 [〃]	60.0		

表 5：男生引体向上评分表（大一）

成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值
22	100	16	85	10	60	4	0
21	98	15	80	9	50		
20	96	14	76	8	40		
19	94	13	72	7	30		
18	92	12	68	6	20		
17	90	11	64	5	10		

表 6：男生引体向上评分表（大二）

成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值
26	100	20	87	14	69	7	30
25	98	19	84	13	66	6	20
24	96	18	81	12	63	5	10
23	94	17	78	11	60	4	0
22	92	16	75	9	50		
21	90	15	72	8	40		

表 7：男生俯卧撑评分表

成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值
40	100	31	67	22	39	13	16
39	96	30	63	21	36	12	14
38	92	29	60	20	33	11	11
37	88	28	57	19	30	10	9
36	85	27	54	18	28	9	7
35	81	26	50	17	25	8	5
34	77	25	47	16	23	7	4
33	74	24	44	15	20	6	2
32	70	23	41	14	18	5	0

表 8：男生双杠臂屈伸评分表

成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值	成绩（次）	分值
22	100	16	79	10	64	4	15
21	96	15	76	9	62	3	7
20	92	14	73	8	60	2	0
19	89	13	71	7	47		
18	85	12	68	6	35		
17	82	11	66	5	24		

表 9：女生一分钟仰卧起坐评分表

成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值	成绩 (次)	分值
57	100	45	87	35	69	25	30
56	98	43	84	33	66	23	20
55	96	42	81	31	63	21	10
54	94	40	78	28	60	19	0
52	92	38	75	27	50		
50	90	37	72	26	40		

表 10：女生单杠悬垂评分表

成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值	成绩 (秒)	分值
71	100	54	67	37	39	20	16
70	98	53	65	36	37	19	15
69	96	52	63	35	36	18	14
68	94	51	61	34	34	17	12
67	92	50	60	33	33	16	11
66	90	49	58	32	31	15	10
65	88	48	56	31	30	14	9
64	86	47	54	30	29	13	8
63	84	46	53	29	27	12	7
62	82	45	51	28	26	11	6
61	80	44	50	27	25	10	5
60	78	43	48	26	23	9	4
59	76	42	46	25	22	8	3
58	74	41	45	24	21	7	2
57	72	40	43	23	19	6	1
56	70	39	42	22	18	5	0
55	68	38	40	21	17		

哈工大体育部

2016 年 09 月