

# 南京市教育局

宁教体函〔2022〕2号

## 关于在全市中小学组织开展中青年体育 教师专业技能测评工作的通知

各区教育局、江北新区教育局和社会保障局，各直属学校、市教研室：

为深入贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见》（中发〔2018〕4号）、《体育强国建设纲要》（国办发〔2019〕40号）文件精神，结合《江苏省全面深化学校体育改革促进学生身心健康全面发展的实施意见》（苏教体艺〔2017〕10号），进一步提升我市中小学中青年体育教师专业技能和身体素质，经研究，我局自2022年起组织开展全市中小学中青年体育教师专业技能测评工作。现将有关要求通知如下。

### 一、测评对象

南京市中小学45周岁及以下在职在编专任体育教师。中小学非在编专任体育教师、幼儿园体育教师参照执行，由各区自行确定。

### 二、测评内容

测评内容分体能类、技能类，具体测评标准见附件。测评

总分为 100 分，其中：

**（一）体能类（20 分）**

跳绳（3 分钟）（10 分）；仰卧起坐（女）、引体向上或俯卧撑（男）（10 分）。

**（二）技能类（80 分）**

规定技能（60 分）：1.基本体操（队列队形、广播操、武术操）（各 10 分）；2.田径类（跳远、跳高，2 选 1）（10 分）；3.体操类（成套动作）（10 分）；4.球类（篮球、排球、足球，3 选 1）（10 分）。

自选技能（20 分）：除规定技能外的 1 至 2 类运动项目或技能组合进行测评。

### **三、测评组织**

区级测评由区教育局组织开展，区教师发展中心负责组织实施，每年测评一次，直属学校纳入属地化管理，测评时间在每年 10 月份前完成，10 月 30 日前向市体质健康促进中心报送测评数据，具体要求另行通知。

市级抽测复核由市教研室统筹布置，委托市体质健康促进中心组织实施。市级抽测复核每年组织一次，测试时间安排在 11-12 月份，各区抽测人数原则上不少于各区中青年体育教师总数的 10%，区级测评优秀者全覆盖、学段全覆盖。

### **四、测评工具**

体能类测试均采用电子测试设备（同中考体育加试设备），技能类测试中的计时计距离成绩在现场测试中记录，技评类在现场由专家组进行评分。

## 五、结果运用

1.测评数据用于全市中小学中青年体育教师专业技能数据库的建设，为指导学校体育工作和行政决策提供依据。

2.测评结果纳入学校体育工作考核评价体系，测评结果合格者(总分的60%)，由各区教师发展中心颁发“合格等第”证书，不合格者由区级及学校实施教育生涯规划指导，加强相关培训。测评结果优秀的(总分的90%)，参加市级抽测复核(含在10%市级抽测范围内)，成绩符合要求，由市教育局颁发“优秀等级”证书。市级抽测复核结果纳入市对区的学校体育工作考评体系，相关数据作为体育教师学科类评优评先、项目申报的参考。

## 六、有关要求

1.提高思想认识。各区各学校要充分认识中青年体育教师专业技能测评的重要意义，立稳把牢“健康第一”的教育理念，发挥体育教师行为世范的作用，把测评工作作为全面提升教师专业素养、学生体质健康水平的有力抓手，作为促进体育与健康课程高质量、高标准实施的重要手段，持之以恒地开展好中青年体育教师专业技能测评工作。

2.加强测评组织。各区、各直属学校要高度重视体育教师专业技能测评工作，成立测评工作小组，制订测评工作方案和安全预案，落实经费和场地设施器材的保障，组织体育教师认真学习测评标准，强化体能训练与技能练习。各区各学校要加强安全教育，为参加测评的体育教师购买相关保险，保障测评工作安全实施，如有身体不适等特殊情况不能参加者，由所在

单位出具免测、缓测证明。各级教研部门应发挥示范引领和业务指导作用，保障测评工作高质量完成。

3.发挥测评效能。加强测评结果的分析应用，对工作开展扎实、测评成绩优秀、质量逐年上升的单位和个人给予表扬激励，对重视程度不够、测评结果较差的单位和个人予以通报。各区可组织和结合开展形式多样的教师专业技能竞赛活动，推动测评工作的长期扎实有效开展，运用大数据管理，提升学校体育工作整体水平。

4.积极营造氛围。各区教育局要努力营造良好的工作氛围，把测评工作作为抓好学校体育工作和体育教师队伍建设的重  
要契机，激励广大师生坚持体育锻炼，引导师生员工养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式，努力形成校园阳光体育文化氛围，为“健康南京”助力。

附件：南京市中小学中青年体育教师专业技能测评标准及  
测评办法（试行）



附件

## 南京市中小学中青年体育教师专业技能 测评标准及测评办法（试行）

### 一、技能类（80分）

#### （一）规定技能（60分）

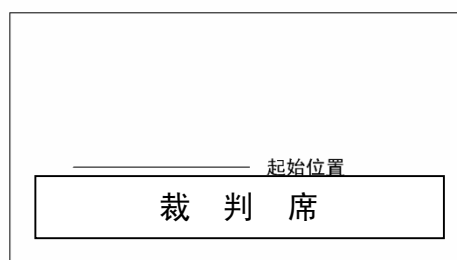
#### 1.基本体操（队列队形、广播操、武术操）

##### （1）队列队形（10分）

技评标准表：

技评标准	分值
动作正确，动预令节奏清晰，在规定时间内完成动作，动作完成回到起点	10-9
动作基本正确，有1个动作错误，动预令节奏欠清晰，在规定时间内完成动作，动作完成回到起点	8-7
动作基本正确，有2个动作错误，动预令节奏欠清晰，在规定时间内完成动作，动作完成回到起点	6-5
动作基本正确，有3个动作错误，动预令节奏欠清晰，或不能在规定时间内完成动作，动作完成不能回到起点	4-3
动作基本正确，有4个动作错误，动预令节奏不清晰，或不能在规定时间内完成动作，动作完成不能回到起点	2-1

测评方法:动作时间2分钟，场地范围9米X18米



①动作内容:立正、稍息、向右看齐、向前看、齐步走、跑步走、立定、原地三面转法、行进间三面转法。

②裁判员提前编制 3 套以上队列组合，安排专人录制，现场随机抽取 1 套进行测评

③每 4-6 人为一组，随机抽签现场编组

### (2) 广播操 (10 分)

技能标准表:

技评标准	分值
动作正确，舒展流畅，节拍清晰，有力度，具有较好的表现力	10-9
动作基本准确、舒展连贯，节拍清晰，力度稍欠，有一定的表现力	8-7
动作基本准确、有 1-3 处动作欠到位，节拍不清晰，缺乏表现力	6-5
动作有 1-3 处错误，节拍不清晰，缺乏表现力	4-1

测评办法:

①测评内容:《舞动青春》(中学)、《希望风帆》(小学)。

②5-6 人一组在乐曲伴奏下同时完成 4 节动作。

③裁判员提前编制 3 套以上组合，每套含连续 4 节动作，现场随机抽签决定采用 1 套进行测评。

### (3) 武术操 (10 分)

《英雄少年》(中学)、《旭日东升》(小学)

技评标准、测评办法同上。

## 2. 田径类 (跳远、跳高任选一项) (10 分)

技能标准表:

技评标准	分值
动作规范优美，各动作环节表现清晰，流畅协调，有很好的示范性	5
动作基本规范，各动作环节表现完整，连贯协调，有较好的示范性	4
动作无明显错误，连贯性一般，有一定的示范性	3
动作有 1 处错误，连贯性一般	2
动作有 2 处错误，连贯性一般	1

运动成绩标准表:

跳高运动成绩标准				
分值	年龄(周岁)	系数	男子运动成绩标准	女子运动成绩标准
5	22-27	1	1.6	1.40
	28-32	0.95	1.52	1.33
	33-35	0.92	1.47	1.29
	36-38	0.9	1.44	1.26
	39-42	0.85	1.36	1.19
	43-45	0.8	1.28	1.12
4	22-27	1	1.55	1.35
	28-32	0.95	1.47	1.28
	33-35	0.92	1.42	1.24
	36-38	0.9	1.4	1.22
	39-42	0.85	1.31	1.15
	43-45	0.8	1.24	1.08
3	22-27	1	1.5	1.30
	28-32	0.95	1.42	1.24
	33-35	0.92	1.38	1.20
	36-38	0.9	1.35	1.17
	39-42	0.85	1.27	1.11
	43-45	0.8	1.2	1.04
2	22-27	1	1.45	1.25
	28-32	0.95	1.38	1.19
	33-35	0.92	1.33	1.15
	36-38	0.9	1.3	1.13
	39-42	0.85	1.23	1.06
	43-45	0.8	1.16	1.00
1	22-27	1	1.4	1.20
	28-32	0.95	1.33	1.14
	33-35	0.92	1.29	1.10
	36-38	0.9	1.26	1.08
	39-42	0.85	1.19	1.02
	43-45	0.8	1.12	0.96

跳远运动成绩标准				
分值	年龄(周岁)	系数	男子运动成绩标准	女子运动成绩标准
5	22-27	1	5.60	4.50
	28-32	0.95	5.32	4.28
	33-35	0.92	5.15	4.14
	36-38	0.9	5.04	4.05
	39-42	0.85	4.76	3.83
	43-45	0.8	4.48	3.60
4	22-27	1	5.40	4.30
	28-32	0.95	5.13	4.09
	33-35	0.92	4.97	3.96
	36-38	0.9	4.86	3.87
	39-42	0.85	4.59	3.66
	43-45	0.8	4.32	3.44

3	22-27	1	5.20	4.10
	28-32	0.95	4.94	3.90
	33-35	0.92	4.78	3.77
	36-38	0.9	4.68	3.69
	39-42	0.85	4.42	3.49
	43-45	0.8	4.16	3.28
2	22-27	1	5.00	3.90
	28-32	0.95	4.75	3.71
	33-35	0.92	4.60	3.59
	36-38	0.9	4.50	3.51
	39-42	0.85	4.25	3.32
	43-45	0.8	4.00	3.12
1	22-27	1	4.80	3.70
	28-32	0.95	4.56	3.52
	33-35	0.92	4.42	3.40
	36-38	0.9	4.32	3.33
	39-42	0.85	4.08	3.15
	43-45	0.8	3.84	2.96

测评办法：未说明要求之处，参照国际田联最新竞赛办法

(1) 跳高每个高度每人试跳 2 次，起跳高度为：男 1.12 米、女：0.96 米。

(2) 跳远每人试跳 2 次，取最好的一次成绩为最终成绩

3.球类（篮球、排球、足球可任选一项）。（10 分）

(1) 篮球

技能测评标准表：

技评标准	分值
动作规范优美，各动作环节表现清晰，流畅协调，有很好的示范性	5
动作基本规范，各动作环节表现完整，连贯协调，有较好的示范性	4
动作无明显错误或失误，连贯性一般，有一定的示范性	3
动作有 1 处错误或失误，连贯性一般	2
动作有 2 处错误或失误，连贯性一般	1

注：投篮投不进，每球扣 0.5 分

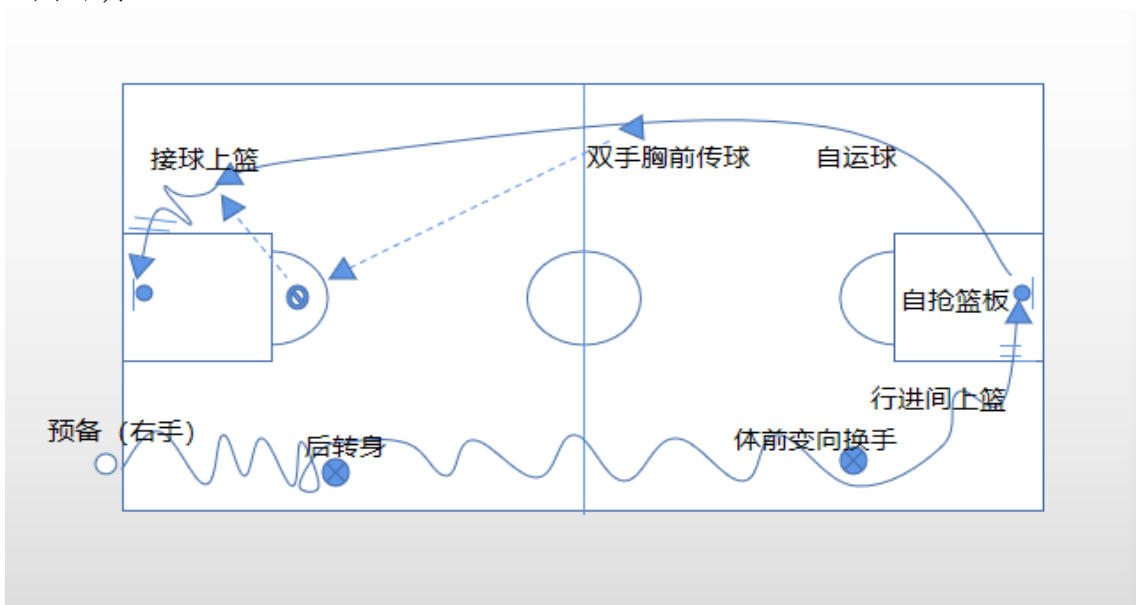


运动成绩标准表:

篮球成绩标准				
分值	年龄 (周岁)	系数	男子运动成绩标准	女子运动成绩标准
5	22-27	1	15.00	17.00
	28-32	1.05	15.75	17.85
	33-35	1.1	16.50	18.70
	36-38	1.2	18.00	20.40
	39-42	1.3	19.50	22.10
	43-45	1.4	21.00	23.80
4.5	22-27	1	15.50	17.50
	28-32	1.05	16.28	18.38
	33-35	1.1	17.05	19.25
	36-38	1.2	18.60	21.00
	39-42	1.3	20.15	22.75
	43-45	1.4	21.70	24.50
4	22-27	1	16.00	18.00
	28-32	1.05	16.80	18.90
	33-35	1.1	17.60	19.80
	36-38	1.2	19.20	21.60
	39-42	1.3	20.80	23.40
	43-45	1.4	22.40	25.20
3.5	22-27	1	16.50	18.50
	28-32	1.05	17.33	19.43
	33-35	1.1	18.15	20.35
	36-38	1.2	19.80	22.20
	39-42	1.3	21.45	24.05
	43-45	1.4	23.10	25.90
3	22-27	1	17.00	19.00
	28-32	1.05	17.85	20.90
	33-35	1.1	18.70	20.90
	36-38	1.2	20.40	22.80
	39-42	1.3	22.10	24.70
	43-45	1.4	23.80	26.60
2.5	22-27	1	17.50	19.50
	28-32	1.05	18.38	20.48
	33-35	1.1	19.25	21.45
	36-38	1.2	21.00	23.40
	39-42	1.3	22.75	25.35
	43-45	1.4	24.50	27.30

2	22-27	1	18.00	20.00
	28-32	1.05	18.90	21.00
	33-35	1.1	19.80	22.00
	36-38	1.2	21.60	24.00
	39-42	1.3	23.40	26.00
	43-45	1.4	25.20	28.00
1.5	22-27	1	18.50	20.50
	28-32	1.05	19.43	21.53
	33-35	1.1	20.35	22.55
	36-38	1.2	22.20	24.60
	39-42	1.3	24.05	26.65
	43-45	1.4	25.90	28.70
1	22-27	1	19.00	21.00
	28-32	1.05	19.95	22.05
	33-35	1.1	20.90	23.10
	36-38	1.2	22.80	25.20
	39-42	1.3	24.70	27.30
	43-45	1.4	26.60	29.40

测评办法：



①测评场地如上图

②动作要求：在端线后持球静止站立，右手运球出发至障碍物前做后转身运球，换左手运球至第二障碍物前做体前变向换手运球，换右手运球，然后行进间单手肩上或行进间单手低手投篮，如跑篮未进需补篮，

直到投进为止。抢到篮板后，运球至中场附近，用行进间双手胸前传球传给站在罚球圈的帮助者，继续侧身向前跑动，帮助者在合适的位置回传球，测试者接球后运球跑篮，如跑篮未进需补篮，直到投进为止。

③每人 2 次测评机会，取最好成绩。

## (2) 排球

技能测评标准表：

技评标准	分值
动作规范优美，各动作环节表现清晰，流畅协调，有很好的示范性	5
动作基本规范，各动作环节表现完整，连贯协调，有较好的示范性	4
动作无明显错误或失误，连贯性一般，有一定的示范性	3
动作有 1 处错误或失误，连贯性一般	2
动作有 2 处错误或失误，连贯性一般	1

运动成绩标准表：

数量 \ 分值	5	4	3	2	1	0
完成数	12 及以上	10	8	6	4	0~3

测评方法：

①测评内容：自传自垫。

②测试人员发出测试信号，记录测试者在计时（30 秒）内完成自垫自传成功球（一次合法垫球接一次合法传球计为 1 次，调整球不算）的总数为最终成绩。

③垫球及传球高度不得少于 60 厘米。如在测试过程中出现自失，继续完成测试。

④每人测评 2 次，取最高成绩。

## (3) 足球

技能测评标准表:

技评标准	分值
动作规范优美,各动作环节表现清晰,流畅协调,有很好的示范性	5
动作基本规范,各动作环节表现完整,连贯协调,有较好的示范性	4
动作无明显错误或失误,连贯性一般,有一定的示范性	3
动作有1处错误或失误,连贯性一般	2
动作有2处错误或失误,连贯性一般	1

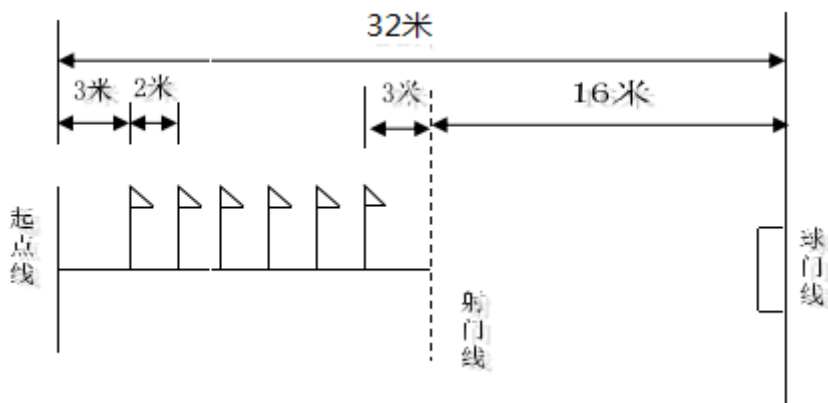
运动成绩标准表:

分值	年龄(周岁)	系数	足球成绩标准	
			男子运动成绩标准	女子运动成绩标准
10	22-27	1	15.00	17.00
	28-32	1.05	15.75	17.85
	33-35	1.1	16.50	18.70
	36-38	1.2	18.00	20.40
	39-42	1.3	19.50	22.10
	43-45	1.4	22.05	23.80
9	22-27	1	15.50	17.50
	28-32	1.05	16.28	18.38
	33-35	1.1	17.05	19.25
	36-38	1.2	18.60	21.00
	39-42	1.3	20.15	22.75
	43-45	1.4	21.70	24.50
8	22-27	1	16.00	18.00
	28-32	1.05	16.80	18.90
	33-35	1.1	17.60	19.80
	36-38	1.2	19.20	21.60
	39-42	1.3	20.80	23.40
	43-45	1.4	22.40	25.20
7	22-27	1	16.50	18.50
	28-32	1.05	17.33	19.43
	33-35	1.1	18.15	20.35
	36-38	1.2	19.80	22.20
	39-42	1.3	21.45	24.05
	43-45	1.4	23.10	25.90
6	22-27	1	17.00	19.00
	28-32	1.05	17.85	19.95
	33-35	1.1	18.70	20.90
	36-38	1.2	20.40	22.80
	39-42	1.3	22.10	24.70
	43-45	1.4	23.80	26.60
5	22-27	1	17.50	19.50
	28-32	1.05	18.38	20.48
	33-35	1.1	19.25	21.45
	36-38	1.2	21.00	23.40
	39-42	1.3	22.75	25.35
	43-45	1.4	24.50	27.30

4	22-27	1	18.00	20.00
	28-32	1.05	18.90	21.00
	33-35	1.1	19.80	22.00
	36-38	1.2	21.60	24.00
	39-42	1.3	23.40	26.00
	43-45	1.4	25.20	28.00
3	22-27	1	18.50	20.50
	28-32	1.05	19.43	21.53
	33-35	1.1	20.35	22.55
	36-38	1.2	22.20	24.60
	39-42	1.3	24.05	26.65
	43-45	1.4	25.90	28.70
2	22-27	1	19.00	21.00
	28-32	1.05	19.95	22.05
	33-35	1.1	20.90	23.10
	36-38	1.2	22.80	25.20
	39-42	1.3	24.70	27.30
	43-45	1.4	26.60	29.40
1	22-27	1	19.50	21.50
	28-32	1.05	20.48	22.58
	33-35	1.1	21.45	23.65
	36-38	1.2	23.40	25.80
	39-42	1.3	25.35	27.95
	43-45	1.4	27.30	30.10

测评办法：

①测评场地如下图



②动作要求：在距起点线 16 米直线距离放置 6 根标志杆（第一根标志杆距起点线 3 米，每杆间距 2 米，最后一根标志杆距射门线 3 米）。在射门线（距球门线 16 米）前起脚射门，并将球射入球门内有效。

③球放在起点线后，球动开表，测试者先颠球 6 次然后运球依次绕过 6 根标志杆后射门，球的整体越过球门线停表。

④射门，球没有进球门（包括球打在球门立柱和横梁上）、运球漏过标志杆、射门距离不足 16 米均无成绩。

⑤每人测评 2 次，取最好成绩。

#### 4.体操类（分男、女成套组合动作）（10 分）

技能测评标准表：

技评标准	
单个动作正确规范，整体完成连贯流畅，节奏清晰，动作到位有力度，具有较好的表现力，有很好的示范性	10-8
单个动作基本准确，整体完成连贯，流畅度不足，节奏欠清晰，动作到位程度或力度稍欠，有一定的表现力和示范性	7-6
单个动作基本准确，有 1-3 处动作失误或错误，动作欠到位，节拍不清晰，缺乏表现力，示范性不足	5-3
完成套动作，但有 3 处以上失误或错误，动作不到位，缺乏示范性	2-1

测评办法：

（1）动作内容：（男子）分腿慢起头手倒立停 2 秒----前滚翻成直腿坐----经体前屈后倒成肩肘倒立停 3 秒----前倒成蹲立----鱼跃前滚翻或远撑前滚翻成蹲立----侧手翻。（女子）燕式平衡停 3"----单腿蹬地前滚翻成直腿坐----经体前屈后倒成肩肘倒立停 3"----单肩后滚翻----成单膝跪撑----跪跳起

（2）每人 2 次机会，取最好成绩。

（二）自选内容（20 分）

技评标准表：

技评标准	
单个动作正确规范，整套动作完成连贯流畅，节奏清晰，动作到位有力度，具有较好的感染力，动作设计有新意，基本功扎实	20-16
单个动作基本准确，整体完成连贯，流畅度不足，节奏欠清晰，动作到位程度或力度稍欠，有一定的表现力和示范性，设计一般	15-11

单个动作基本准确、能完成整套动作，出现 1-3 处动作失误或错误，动作欠到位，节奏不清晰，表现力一般	10-6
完成套动作，有 3 处以上失误或错误，动作不到位，缺乏表现力	5-1

测评办法：

1.根据自身运动技能专项特点，自编不少于两类运动项目的技能组合（如田径类、体操类、球类、民族民间类等）。

2.动作时间 3-5 分钟，不足或超时扣分。

3.每人一次测评机会。

## 二、体能类（20 分）

（一）跳绳（3 分钟）（10 分）

（二）（女）仰卧起坐、（男）引体向上或俯卧撑（10 分）

身体素质考核标准表：

跳绳成绩标准				
分值	年龄（周岁）	系数	男子运动成绩标准	女子运动成绩标准
10	22-27	1	160	140
	28-32	0.95	152	133
	33-35	0.92	147	129
	36-38	0.9	144	126
	39-42	0.85	136	119
	43-45	0.8	128	112
9	22-27	1	150	135
	28-32	0.95	143	128
	33-35	0.92	138	124
	36-38	0.9	135	122
	39-42	0.85	128	115
	43-45	0.8	120	108
8	22-27	1	140	130
	28-32	0.95	133	124
	33-35	0.92	129	120
	36-38	0.9	126	117
	39-42	0.85	119	111
	43-45	0.8	112	104
7	22-27	1	130	125
	28-32	0.95	124	119
	33-35	0.92	120	115
	36-38	0.9	117	113
	39-42	0.85	111	106
	43-45	0.8	104	100

6	22-27	1	120	120
	28-32	0.95	114	114
	33-35	0.92	110	110
	36-38	0.9	108	108
	39-42	0.85	102	102
	43-45	0.8	96	96
5	22-27	1	110	110
	28-32	0.95	105	105
	33-35	0.92	101	101
	36-38	0.9	99	99
	39-42	0.85	94	94
	43-45	0.8	88	88
4	22-27	1	100	100
	28-32	0.95	95	95
	33-35	0.92	92	92
	36-38	0.9	85	85
	39-42	0.85	85	85
	43-45	0.8	80	80
3	22-27	1	90	90
	28-32	0.95	86	86
	33-35	0.92	79	79
	36-38	0.9	81	81
	39-42	0.85	77	77
	43-45	0.8	72	72
2	22-27	1	80	80
	28-32	0.95	76	76
	33-35	0.92	74	74
	36-38	0.9	72	72
	39-42	0.85	68	68
	43-45	0.8	64	64
1	22-27	1	70	70
	28-32	0.95	67	67
	33-35	0.92	64	64
	36-38	0.9	63	63
	39-42	0.85	60	60
	43-45	0.8	56	56

仰卧起坐成绩标准（女子）			
分值	年龄（周岁）	系数	成绩标准
10	22-27	1	42
	28-32	0.95	40
	33-35	0.92	39
	36-38	0.9	38
	39-42	0.85	36
	43-45	0.8	34
9	22-27	1	38
	28-32	0.95	36
	33-35	0.92	35
	36-38	0.9	34
	39-42	0.85	32
	43-45	0.8	30



8	22-27	1	34
	28-32	0.95	32
	33-35	0.92	31
	36-38	0.9	30
	39-42	0.85	28
	43-45	0.8	26
7	22-27	1	32
	28-32	0.95	30
	33-35	0.92	29
	36-38	0.9	28
	39-42	0.85	26
	43-45	0.8	24
6	22-27	1	30
	28-32	0.95	28
	33-35	0.92	27
	36-38	0.9	26
	39-42	0.85	24
	43-45	0.8	22
5	22-27	1	28
	28-32	0.95	26
	33-35	0.92	25
	36-38	0.9	24
	39-42	0.85	22
	43-45	0.8	20
4	22-27	1	26
	28-32	0.95	24
	33-35	0.92	23
	36-38	0.9	22
	39-42	0.85	20
	43-45	0.8	18
3	22-27	1	24
	28-32	0.95	22
	33-35	0.92	21
	36-38	0.9	20
	39-42	0.85	18
	43-45	0.8	16
2	22-27	1	22
	28-32	0.95	20
	33-35	0.92	19
	36-38	0.9	18
	39-42	0.85	16
	43-45	0.8	14
1	22-27	1	20
	28-32	0.95	18
	33-35	0.92	17
	36-38	0.9	16
	39-42	0.85	14
	43-45	0.8	12

引体向上成绩标准（男子）			
分值	年龄（周岁）	系数	成绩标准
10	22-27	1	7
	28-32	0.95	7
	33-35	0.92	6
	36-38	0.9	6
	39-42	0.85	6
	43-45	0.8	6

9	22-27	1	6
	28-32	0.95	6
	33-35	0.92	5
	36-38	0.9	5
	39-42	0.85	5
	43-45	0.8	5
8	22-27	1	5
	28-32	0.95	5
	33-35	0.92	4
	36-38	0.9	4
	39-42	0.85	4
	43-45	0.8	4
7	22-27	1	4
	28-32	0.95	4
	33-35	0.92	3
	36-38	0.9	3
	39-42	0.85	3
	43-45	0.8	3
6	22-27	1	3
	28-32	0.95	3
	33-35	0.92	2
	36-38	0.9	2
	39-42	0.85	2
	43-45	0.8	2
5	22-27	1	2
	28-32	0.95	2
	33-35	0.92	1
	36-38	0.9	1
	39-42	0.85	1
	43-45	0.8	1
4	22-27	1	1
	28-32	0.95	1
	33-35	0.92	0
	36-38	0.9	0
	39-42	0.85	0
	43-45	0.8	0

俯卧撑成绩标准（男子）			
分值	年龄（周岁）	系数	成绩标准
10	22-27	1	60
	28-32	0.95	57
	33-35	0.92	55
	36-38	0.9	54
	39-42	0.85	51
	43-45	0.8	48

9	22-27	1	55
	28-32	0.95	52
	33-35	0.92	51
	36-38	0.9	50
	39-42	0.85	47
	43-45	0.8	44
8	22-27	1	50
	28-32	0.95	48
	33-35	0.92	46
	36-38	0.9	45
	39-42	0.85	43
	43-45	0.8	40
7	22-27	1	45
	28-32	0.95	43
	33-35	0.92	41
	36-38	0.9	41
	39-42	0.85	38
	43-45	0.8	36
6	22-27	1	40
	28-32	0.95	38
	33-35	0.92	37
	36-38	0.9	36
	39-42	0.85	34
	43-45	0.8	32
5	22-27	1	35
	28-32	0.95	33
	33-35	0.92	32
	36-38	0.9	32
	39-42	0.85	30
	43-45	0.8	28
4	22-27	1	30
	28-32	0.95	29
	33-35	0.92	28
	36-38	0.9	27
	39-42	0.85	26
	43-45	0.8	25
3	22-27	1	26
	28-32	0.95	25
	33-35	0.92	24
	36-38	0.9	23

	39-42	0.85	22
	43-45	0.8	21
2	22-27	1	24
	28-32	0.95	23
	33-35	0.92	22
	36-38	0.9	22
	39-42	0.85	20
	43-45	0.8	19
1	22-27	1	20
	28-32	0.95	19
	33-35	0.92	18
	36-38	0.9	18
	39-42	0.85	17
	43-45	0.8	16