

Chương 1: QUY ĐỊNH CHUNG

Điều 1. Phạm vi điều chỉnh và đối tượng áp dụng

1. Văn bản này quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên bao gồm: Nội dung, tiêu chuẩn, cách tổ chức đánh giá, xếp loại, yêu cầu cụ thể đối với từng nội dung đánh giá.
2. Văn bản này áp dụng đối với học sinh, sinh viên của các đại học, học viện, trường đại học, cao đẳng, trường trung cấp chuyên nghiệp, trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học.
3. Văn bản này không áp dụng đối với học sinh, sinh viên khuyết tật, tàn tật; học sinh, sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

Điều 2. Mục đích

1. Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong nhà trường.
2. Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo.
3. Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho học sinh, sinh viên trong quá trình hội nhập quốc tế.

Điều 3. Yêu cầu

Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của học sinh, sinh viên trong nhà trường ở các cấp học và trình độ đào tạo.

Điều 4. Quy định về tuổi

1. Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên được phân theo lứa tuổi từ 6 tuổi đến 20 tuổi.
2. Học sinh, sinh viên từ 21 tuổi trở lên sử dụng các chỉ số đánh giá của lứa tuổi 20.

Điều 5. Các nội dung đánh giá

Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên dựa trên sáu nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

Chương 2: TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN

Điều 6. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nam từ 6 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 11,4	> 9	> 110	< 6,50	< 13,30	> 750
	Đạt	≥ 9,2	≥ 4	≥ 100	≤ 7,50	≤ 14,30	≥ 650
7	Tốt	> 13,3	> 10	> 134	< 6,30	< 13,20	> 770
	Đạt	≥ 10,9	≥ 5	≥ 116	≤ 7,30	≤ 14,20	≥ 670

8	Tốt	> 15,1	> 11	> 142	< 6,00	<13,10	> 800
	Đạt	≥ 12,4	≥ 6	≥ 127	≤ 7,00	≤ 14,10	≥ 700
9	Tốt	> 17,0	> 12	> 153	< 5,70	< 13,00	> 850
	Đạt	≥ 14,2	≥ 7	≥ 137	≤ 6,70	≤ 14,00	≥ 750
10	Tốt	>18,8	> 13	> 163	< 5,60	< 12,90	> 900
	Đạt	≥15,9	≥ 8	≥ 148	≤ 6,60	≤ 13,90	≥ 790
11	Tốt	> 21,2	> 14	> 170	< 5,50	< 12,70	> 940
	Đạt	≥ 17,4	≥ 9	≥ 152	≤ 6,50	≤ 13,20	≥ 820
12	Tốt	> 24,8	> 15	> 181	< 5,40	< 12,50	> 950
	Đạt	≥ 19,9	≥ 10	≥ 163	≤ 6,40	≤ 13,10	≥ 850
13	Tốt	> 30,0	> 16	> 194	< 5,30	< 12,30	> 960
	Đạt	≥ 23,6	≥ 11	≥ 172	≤ 6,30	≤ 13,00	≥ 870
14	Tốt	> 34,9	> 17	> 204	< 5,20	< 12,10	> 980
	Đạt	≥ 28,2	≥ 12	≥ 183	≤ 6,20	≤12,90	≥ 880
15	Tốt	> 40,9	> 18	> 210	< 5,10	< 12,00	> 1020
	Đạt	≥ 34,0	≥ 13	≥ 191	≤ 6,20	≤ 12,80	≥ 910
16	Tốt	> 43,2	> 19	> 215	< 5,00	< 11,90	> 1030
	Đạt	≥ 36,9	≥ 14	≥ 195	≤ 6,00	≤ 12,70	≥ 920
17	Tốt	> 46,2	> 20	> 218	< 4,90	< 11,85	> 1040
	Đạt	≥ 39,6	≥ 15	≥ 198	≤ 5,90	≤ 12,60	≥ 930
18	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960

Điều 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với Nữ từ 6 tuổi đến 20 tuổi

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 10,4	> 6	> 100	< 7,50	< 13,50	> 700
	Đạt	≥ 8,3	≥ 3	≥ 95	≤ 8,50	≤ 14,50	≥ 600

7	Tốt	> 12,2	> 7	> 124	< 7,30	< 13,40	> 760
	Đạt	≥ 9,9	≥ 4	≥ 108	≤ 8,30	≤ 14,40	≥ 640
8	Tốt	> 13,8	> 8	> 133	< 7,00	< 13,30	> 770
	Đạt	≥ 11,3	≥ 5	≥ 118	≤ 8,00	≤ 14,30	≥ 670
9	Tốt	> 15,5	> 9	> 142	< 6,70	< 13,20	> 800
	Đạt	≥ 12,8	≥ 6	≥ 127	≤ 7,70	≤ 14,20	≥ 690
10	Tốt	> 17,6	> 10	> 152	< 6,60	< 13,10	> 810
	Đạt	≥ 14,7	≥ 7	≥ 136	≤ 7,60	≤ 14,10	≥ 700
11	Tốt	> 20,6	> 11	> 155	< 6,50	< 13,00	> 820
	Đạt	≥ 16,9	≥ 8	≥ 140	≤ 7,50	≤ 14,00	≥ 710
12	Tốt	> 23,2	> 12	> 161	< 6,40	< 12,80	> 830
	Đạt	≥ 19,3	≥ 9	≥ 144	≤ 7,40	≤ 13,80	≥ 730
13	Tốt	> 25,8	> 13	> 162	< 6,30	< 12,70	> 840
	Đạt	≥ 21,2	≥ 10	≥ 145	≤ 7,30	≤ 13,70	≥ 750
14	Tốt	> 28,1	> 14	> 163	< 6,20	< 12,60	> 850
	Đạt	≥ 23,5	≥ 11	≥ 146	≤ 7,20	≤ 13,60	≥ 770
15	Tốt	> 28,5	> 15	> 164	< 6,10	< 12,40	> 860
	Đạt	≥ 24,5	≥ 12	≥ 147	≤ 7,10	≤ 13,40	≥ 790
16	Tốt	> 29,0	> 16	> 165	< 6,00	< 12,30	> 890
	Đạt	≥ 26,0	≥ 13	≥ 148	≤ 7,00	≤ 13,30	≥ 810
17	Tốt	> 30,3	> 17	> 166	< 5,90	< 12,20	> 920
	Đạt	≥ 26,3	≥ 14	≥ 149	≤ 6,90	≤ 13,20	≥ 830
18	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

Chương 3: YÊU CẦU CỤ THỂ ĐỐI VỚI TỪNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

Điều 8. Lực bóp tay thuận

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

Điều 9. Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90 độ ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

Điều 10. Bật xa tại chỗ

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

Điều 11. Chạy 30m xuất phát cao

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Điều 12. Chạy con thoi 4 x 10m

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 độ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Điều 13. Chạy tùy sức 5 phút

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

Chương 4: TỔ CHỨC ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN

Điều 14. Thời gian kiểm tra đánh giá, xếp loại

Hàng năm, các cơ sở giáo dục bố trí kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên vào cuối năm học.

Điều 15. Cách thức tổ chức đánh giá

1. Mỗi học sinh, sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung nêu ở Điều 5 văn bản này, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

2. Cách thức tổ chức đánh giá

a) Tổ chức đánh giá theo giới tính (Nam, Nữ). Không kiểm tra quá hai nội dung trong một giờ lên lớp.

b) Tổ chức đánh giá theo nhóm gồm 10 em, lần lượt thực hiện bốn nội dung theo các bước như sau:

- Khởi động chung.

- Thực hiện các nội dung như quy định tại khoản 1, Điều này.

- Thả lỏng, hồi phục.

Điều 16. Xếp loại

Học sinh, sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Chương 5. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

Điều 17. Trách nhiệm của các cơ quan quản lý giáo dục

1. Các cơ sở giáo dục và đào tạo chịu trách nhiệm chỉ đạo, hướng dẫn, kiểm tra việc tổ chức thực hiện quy định này đối với các phòng giáo dục và các cơ sở giáo dục thuộc quyền quản lý và tổng hợp báo cáo Bộ Giáo dục và Đào tạo định kỳ hàng năm.

2. Các phòng giáo dục và đào tạo chịu trách nhiệm chỉ đạo, hướng dẫn, kiểm tra việc tổ chức thực hiện quy định này tại các cơ sở giáo dục thuộc quyền quản lý và tổng hợp báo cáo sở giáo dục và đào tạo định kỳ hàng năm.

Điều 18. Trách nhiệm của các cơ sở giáo dục

1. Các cơ sở giáo dục chịu trách nhiệm chuẩn bị về cơ sở vật chất, lực lượng cán bộ, giáo viên, giảng viên đảm bảo cho công tác đánh giá được thuận lợi, an toàn và hiệu quả.

2. Có kế hoạch kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên cụ thể hàng năm, bố trí thời gian tổ chức kiểm tra hợp lý, ghi và lưu hồ sơ kết quả việc đánh giá, xếp loại thể lực của mỗi học sinh, sinh viên, tổng hợp và báo cáo cơ quan quản lý trực tiếp định kỳ hàng năm.