

BỘ TIÊU CHÍ
THẺ LỰC – TẦM VÓC HỌC SINH HÀ NỘI
(Kèm theo Công văn số/UBND-KGVX ngày tháng ... năm 2026
của UBND Thành phố Hà Nội)

I. CỞ SỞ PHÁP LÝ

- Luật Giáo dục số 43/2019/QH14; Luật số 123/2025/QH15 về sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Giáo dục;
- Luật Thể dục, Thể thao số 77/2006/QH11; Luật số 26/2018/QH14 về sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao;
- Nghị quyết số 72-NQ/TW ngày 09/9/2025 của Bộ Chính trị về một số giải pháp đột phá, tăng cường bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe Nhân dân;
- Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030;
- Quyết định số 2892/QĐ-BYT ngày 22/10/2022 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh béo phì”;
- Quyết định số 3777/QĐ-BYT ngày 16/12/2024 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu hướng dẫn chuyên môn “Đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em bằng các chỉ số nhân trắc cơ bản tại cộng đồng”;
- Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên;
- Kế hoạch số 168/KH-UBND ngày 28/8/2018 của UBND thành phố Hà Nội về Phát triển thể lực, tầm vóc người Hà Nội đến năm 2030;
- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). Growth reference data for 5–19 years: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>

II. ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

Áp dụng đối với Học sinh là những người đang theo học tại các cấp giáo dục phổ thông (tiểu học, THCS, THPT) trên địa bàn thành phố Hà Nội. Không áp dụng đối với học sinh khuyết tật, học sinh mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền xác nhận.

III. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

1. Mục đích

- Đảm bảo thống nhất trong đánh giá thực trạng thể lực – tầm vóc học sinh Hà Nội.
- Phục vụ quản lý dữ liệu sức khỏe học sinh toàn Thành phố
- Xây dựng các chính sách nâng cao chất lượng dân số, nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và chăm sóc sức khỏe học đường cho học sinh.

2. Yêu cầu

- Bảo mật dữ liệu cá nhân.
- Kết quả đánh giá thể lực – tầm vóc chỉ phục vụ công tác quản lý sức khỏe học sinh, tư vấn can thiệp và hoạch định chính sách; không sử dụng để thi đua, xếp hạng học sinh, lớp học, giáo viên hoặc cơ sở giáo dục.

IV. BỘ TIÊU CHÍ VỀ THỂ LỰC, TẦM VÓC

1. Tầm vóc

- Chiều cao theo tuổi
- Cân nặng theo tuổi
- Chỉ số khối cơ thể (BMI)

2. Thể lực

- Sức bền tim phổi (chạy tùy sức)
- Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ)
- Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận)
- Sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng)
- Tốc độ chạy (chạy 30 m xuất phát cao)

V. PHƯƠNG PHÁP THỰC HIỆN VÀ ĐÁNH GIÁ

1. Tầm vóc

1.1. Phương pháp thực hiện (theo hướng dẫn của Bộ Y tế)

a. Chiều cao theo tuổi:

- Chiều cao theo tuổi: đo chiều cao bằng thước đo chiều cao chuyên dụng.

Thước phải đáp ứng được tiêu chuẩn chất lượng đo lường của Việt Nam hoặc các tiêu chuẩn quốc tế phù hợp.

* Kỹ thuật đo chiều cao đứng được thực hiện theo các bước sau đây:

- Người hỗ trợ kiểm tra, đối chiếu các thông tin (tên, tuổi, giới tính...) ghi trên phiếu đo hoặc trên thiết bị hỗ trợ thu thập số liệu.

- Người đo hướng dẫn đối tượng đứng thẳng, hai tay buông thõng, áp sát lưng vào thước và đảm bảo 9 điểm chạm bao gồm mặt sau của hai gót chân, hai bắp chân, hai mông, mặt sau hai xương vai và cằm. Hai bàn chân mở tạo một góc khoảng 60°. Đầu thẳng, mắt nhìn thẳng phía trước sao cho đường thẳng tạo rãnh trên của lỗ tai ngoài và bờ dưới của xương hố mắt vuông góc với trục của thước.

- Người hỗ trợ đứng đối diện với người được đo. Người hỗ trợ quỳ gối chân ở phía trước, một tay ép nhẹ hai đầu gối, một tay ép nhẹ 2 cổ chân để đảm bảo 2 gót chân và 2 bắp chân của trẻ áp sát vào thước.

- Người đo dùng một tay giữ cầm hoặc trán của người được đo. Một tay cầm thanh chặn từ từ đưa từ trên xuống với một lực vừa phải đến khi thanh chặn chạm đỉnh đầu.

- Kiểm tra tư thế và vị trí của người được đo. Lặp lại thao tác trên nếu thấy cần thiết.

- Người đo phải đảm bảo mắt nhìn thẳng với vạch kết quả. Người đo đọc to kết quả đo được với đơn vị là cm và 1 số lẻ thập phân (0,1cm). Người hỗ trợ ghi kết quả vào phiếu hoặc nhập vào thiết bị hỗ trợ thu thập số liệu.

- Sau khi đọc kết quả, người đo bỏ thanh chặn và giúp người được đo bước ra khỏi thước.

- Người đo kiểm tra lại kết quả và sửa lại nếu phát hiện lỗi.

- Thông báo kết quả đo và ghi lại kết quả.

b. Cân nặng theo tuổi:

- Đối với cân điện tử: bật công tắc điện của cân, chờ đến khi màn hình cân điện tử hiện số 0.0 thì yêu cầu người được cân đứng lên cân.

- Đối với cân kim đồng hồ: sau khi cân được đặt vào đúng vị trí, kim đồng hồ ổn định ở vị trí số 0 thì yêu cầu người được cân đứng lên cân.

- Hướng dẫn người được cân đứng vào giữa cân, đứng thẳng người, hai tay buông xuôi dọc thân, không cử động, mắt nhìn thẳng, trọng lượng dồn đều vào hai chân.

- Trong quá trình cân, kiểm tra cân để chắc chắn không có vật gì khác trên mặt cân, ngoài người được cân; không có vật hay người nào chạm vào cân.

- Khi kết quả hiển thị ổn định (không còn nhấp nháy hoặc thay đổi) thì ghi kết quả được cân theo đơn vị là kg với một số lẻ thập phân (0,1kg).

- Thông báo kết quả cân cho người được cân hoặc cha mẹ, người chăm sóc trẻ.

c. Chỉ số khối cơ thể (BMI):

- Chỉ số khối cơ thể theo tuổi tính theo công thức:

Chỉ số BMI được tính bằng cân nặng (tính bằng kilogam) chia cho bình phương chiều cao (tính bằng mét) (kg/m^2).

$$\text{BMI} = (\text{Cân nặng}) \div (\text{Chiều cao})^2$$

1.2. Phương pháp đánh giá: theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)

a. Chiều cao theo tuổi:

Ngưỡng chỉ số	Đánh giá
$Z\text{-score} < -3$	Trẻ SDD thấp còi nặng
$-3 \leq Z\text{-score} < -2$	Trẻ SDD thấp còi
$-2 \leq Z\text{-score} \leq 2$	Trẻ bình thường

*Ghi chú: Nếu $2 < \text{Z-score chiều cao/tuổi} < 3$, trẻ cao hơn so với chuẩn. Nhưng nếu $\text{Z-score chiều cao/tuổi} > 3$ thì cần cho trẻ đi khám để kiểm tra về rối loạn nội tiết.

b. Cân nặng theo tuổi:

Chỉ số Z-score cân nặng/tuổi chỉ đánh giá cho trẻ dưới 10 tuổi do sau 10 tuổi nhiều trẻ bước vào giai đoạn dậy thì với sự phát triển nhanh về cân nặng.

Ngưỡng chỉ số	Đánh giá
Chỉ số Z-score < -3	Trẻ SDD nhẹ cân nặng
$-3 \leq \text{chỉ số Z-score} < -2$	Trẻ SDD nhẹ cân
$-2 \leq \text{Chỉ số Z-score} \leq 1$	Trẻ bình thường

* Ghi chú: chỉ số Z-score cân nặng/tuổi không sử dụng để đánh giá tình trạng thừa cân, béo phì ở lứa tuổi này. Khi giá trị chỉ số Z-score cân nặng/tuổi > 1 cần tham khảo chỉ số Z-score chỉ số khối cơ thể (BMI) theo tuổi để xác định trẻ có thừa cân, béo phì hay không.

c. Chỉ số khối cơ thể (BMI):

Ngưỡng chỉ số	Đánh giá
Z-score BMI theo tuổi < -2	Trẻ SDD gầy còm
$-2 \leq \text{Z-score BMI theo tuổi} \leq 1$	Trẻ bình thường
Z-score BMI theo tuổi > 1	Trẻ thừa cân
Z-score BMI theo tuổi > 2	Trẻ béo phì

* Ghi chú: trẻ thừa cân khi có Z-score BMI theo tuổi trong khoảng $1 < \text{và} \leq 2$.

2. Thể lực

2.1. Phương pháp thực hiện (theo hướng dẫn của Bộ Giáo dục – Đào tạo)

a. Sức bền tim phổi (chạy tùy sức 5 phút)

- 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 (tìm đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5\text{m}$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đo.

- 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 đo 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.

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

b. Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ)

- 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.

- 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.

- 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.

c. Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận)

- Yêu cầu dụng cụ: Lực kế

- 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.

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

d. Sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng)

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

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90° 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.

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

e. Tốc độ chạy (chạy 30m XPC)

- 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.

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

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

2.2. Phương pháp đánh giá (theo hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo)

a. Đối với Nam:

Tuổi	Phân loại	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Chạy 30m XPC (giây)
6	Tốt	> 750	> 110	> 11,4	> 9	< 6,50
	Đạt	≥ 650	≥ 100	≥ 9,2	≥ 4	≤ 7,50
7	Tốt	> 770	> 134	> 13,3	> 10	< 6,30
	Đạt	≥ 670	≥ 116	≥ 10,9	≥ 5	≤ 7,30
8	Tốt	> 800	> 142	> 15,1	> 11	< 6,00
	Đạt	≥ 700	≥ 127	≥ 12,4	≥ 6	≤ 7,00
9	Tốt	> 850	> 153	> 17,0	> 12	< 5,70
	Đạt	≥ 750	≥ 137	≥ 14,2	≥ 7	≤ 6,70
10	Tốt	> 900	> 163	> 18,8	> 13	< 5,60
	Đạt	≥ 790	≥ 148	≥ 15,9	≥ 8	≤ 6,60
11	Tốt	> 940	> 170	> 21,2	> 14	< 5,50
	Đạt	≥ 820	≥ 152	≥ 17,4	≥ 9	≤ 6,50
12	Tốt	> 950	> 181	> 24,8	> 15	< 5,40
	Đạt	≥ 850	≥ 163	≥ 19,9	≥ 10	≤ 6,40
13	Tốt	> 960	> 194	> 30,0	> 16	< 5,30
	Đạt	≥ 870	≥ 172	≥ 23,6	≥ 11	≤ 6,30
14	Tốt	> 980	> 204	> 34,9	> 17	< 5,20
	Đạt	≥ 880	≥ 183	≥ 28,2	≥ 12	≤ 6,20
15	Tốt	> 1020	> 210	> 40,9	> 18	< 5,10
	Đạt	≥ 910	≥ 191	≥ 34,0	≥ 13	≤ 6,20
16	Tốt	> 1030	> 215	> 43,2	> 19	< 5,00
	Đạt	≥ 920	≥ 195	≥ 36,9	≥ 14	≤ 6,00
17	Tốt	> 1040	> 218	> 46,2	> 20	< 4,90
	Đạt	≥ 930	≥ 198	≥ 39,6	≥ 15	≤ 5,90
18	Tốt	> 1050	> 222	> 47,2	> 21	< 4,80
	Đạt	≥ 940	≥ 205	≥ 40,7	≥ 16	≤ 5,80

b. Đối với Nữ:

Tuổi	Phân loại	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Chạy 30m XPC (giây)
6	Tốt	> 700	> 100	> 10,4	> 6	< 7,50
	Đạt	≥ 600	≥ 95	≥ 8,3	≥ 3	≤ 8,50
7	Tốt	> 760	> 124	> 12,2	> 7	< 7,30
	Đạt	≥ 640	≥ 108	≥ 9,9	≥ 4	≤ 8,30
8	Tốt	> 770	> 133	> 13,8	> 8	< 7,00
	Đạt	≥ 670	≥ 118	≥ 11,3	≥ 5	≤ 8,00
9	Tốt	> 800	> 142	> 15,5	> 9	< 6,70
	Đạt	≥ 690	≥ 127	≥ 12,8	≥ 6	≤ 7,70
10	Tốt	> 810	> 152	> 17,6	> 10	< 6,60
	Đạt	≥ 700	≥ 136	≥ 14,7	≥ 7	≤ 7,60
11	Tốt	> 820	> 155	> 20,6	> 11	< 6,50
	Đạt	≥ 710	≥ 140	≥ 16,9	≥ 8	≤ 7,50
12	Tốt	> 830	> 161	> 23,2	> 12	< 6,40
	Đạt	≥ 730	≥ 144	≥ 19,3	≥ 9	≤ 7,40
13	Tốt	> 840	> 162	> 25,8	> 13	< 6,30
	Đạt	≥ 750	≥ 145	≥ 21,2	≥ 10	≤ 7,30
14	Tốt	> 850	> 163	> 28,1	> 14	< 6,20
	Đạt	≥ 770	≥ 146	≥ 23,5	≥ 11	≤ 7,20
15	Tốt	> 860	> 164	> 28,5	> 15	< 6,10
	Đạt	≥ 790	≥ 147	≥ 24,5	≥ 12	≤ 7,10
16	Tốt	> 890	> 165	> 29,0	> 16	< 6,00
	Đạt	≥ 810	≥ 148	≥ 26,0	≥ 13	≤ 7,00
17	Tốt	> 920	> 166	> 30,3	> 17	< 5,90
	Đạt	≥ 830	≥ 149	≥ 26,3	≥ 14	≤ 6,90
18	Tốt	> 930	> 168	> 31,5	> 18	< 5,80
	Đạt	≥ 850	≥ 151	≥ 26,5	≥ 15	≤ 6,80

VI. THỜI GIAN ĐÁNH GIÁ

Việc thu thập các chỉ số trong bộ tiêu chí được thực hiện lồng ghép với hoạt động khám sức khỏe định kỳ cho học sinh tại các cơ sở giáo dục ít nhất 01 lần/năm và được tích hợp trên các phần mềm quản lý học sinh để theo dõi kết quả./.