

安徽省体育局文件

皖体群〔2024〕8号

安徽省体育局关于开展 国家体育锻炼标准达标测验活动的通知

各市体育行政部门：

《国家体育锻炼标准》作为基本体育制度，是检验公民体育锻炼效果、评价身体素质为目的，以测验达标为手段的评价体系。通过参加《国家体育锻炼标准》达标测验活动，可以让广大群众更直观地检验自身体育锻炼效果，横向或纵向比较自身基本运动能力，并通过领取《国家体育锻炼标准》证书，进一步增加广大群众持续参加体育锻炼的积极性和主动性。根据国家体育总局关于开展《国家体育锻炼标准》达标测验活动要求，现将有关事宜通知如下：

一、目标任务

各级体育行政部门常态化开展《国家体育锻炼标准》达标测

验活动，将活动成绩上传《国家体育锻炼标准》数据平台获取证书，市级体育行政部门组织参加 3000 人以上，县级体育行政部门组织参加 1500 人以上。各地在开展线下《国家体育锻炼标准》达标活动时，应积极探索利用华为运动健康APP《国家体育锻炼标准》线上自测平台，提高达标活动组织效率、提升人民群众的体验感。自测成绩达到及格以上的，获得相应国家《国家体育锻炼标准》电子证书。自测数据归集到《国家体育锻炼标准》电子证书系统，作为各地推行《国家体育锻炼标准》数据的一部分进行统计。

二、活动内容

（一）年龄分组。

《国家体育锻炼标准》适用于 6~69 周岁的健康人群，按年龄分为儿童（6~11 岁）、少年（12~17 岁）、青年（18~24 岁）、壮年（25~59 岁）和老年（60~69）五个组别，每个组别分男、女两类人群。

（二）测验项目。

测验项目类别涵盖人体的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧五类身体素质，每类身体素质中又分别设置若干项运动形式，每人可在每类中选测一项，老年组五项均测（附件 1）。

（三）评分标准。（附件 2）。

（四）评级标准。（附件 2）。

分为优秀、良好、及格和不及格四个等次。

（五）鼓励措施。

根据国家体育总局制定的证书的颁发办法，将为参加测验达到优秀、良好和及格等级者发放《国家体育锻炼标准》电子证书。

负责组织《国家体育锻炼标准》和实施达标测验活动的单位可以使用《国家体育锻炼标准》标识制作其他形式的奖品，但不得以此赢利。

三、有关要求

各级体育行政部门要高度重视《国家体育锻炼标准》达标测验活动，把达标测验活动纳入年度重点工作，明确责任单位、工作内容、责任人和完成时限，精心组织实施。各地科学健身指导中心常态化开展《国家体育锻炼标准》达标测验活动，将活动成绩上传《国家体育锻炼标准》数据平台获取证书，并结合全民健身志愿服务、职工运动会、社区运动会、全民健身运动会等协同推进，确保如期完成目标任务。

附件：

- 1.测验项目、测验细则（注意事项）。
- 2.评分标准、评级标准。



附件 1

测验项目、测验细则（注意事项）

2024 年安徽省《国家体育锻炼标准》测验项目

年龄分组		测验类别				
		一类 (速度)	二类 (耐力)	三类 (力量)	四类 (灵敏)	五类 (柔韧)
儿童组	一组 (6~8岁)	30秒跳绳	300米跑	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
	二组 (9~11岁)	30秒跳绳	400米跑	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
少年组	一组 (12~14岁)	30秒跳绳	800米跑(女) 1000米跑 (男)	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
	二组 (15~17岁)	30秒跳绳	800米跑(女) 1000米跑 (男)	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
青年组	18~24岁	30秒跳绳	800米跑(女) 1000米跑 (男)	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
壮年组	一组 (25~44岁)	30秒跳绳	800米跑(女) 1000米跑 (男)	立定跳远	十字象限跳	坐位体前屈
	二组 (45~59岁)	30秒跳绳	3000米快走	掷实心球	曲线托球跑	坐位体前屈
老年组	60~69岁		3000米快走	1分钟仰卧 举腿 掷实心球	曲线托球跑	坐位体前屈

测验细则（注意事项）

（一）30秒跳绳

测验方法：受测者将跳绳的长短调至适宜程度，听到开始信号后快速启动，测验人员开始计数，受测者听到结束信号后停止跳绳。

场地布置：平坦、干净的场地；建议每块测验区域为 2 平方米正方形区域。

测验器材：秒表、发令哨、跳绳（同一型号跳绳）。

动作规范：受测者将跳绳的长短调至适宜程度，听到开始信号后快速启动；正摇单脚或双脚跳绳。

注意事项：测验中，如有跳环，不计个数，有效时间内可继续测验。

（二）300 米、400 米、800 米、1000 米跑

测验对象：300 米适用于儿童一组。400 米适用于儿童二组。800 米（女）适用于少年组、青年组、壮年一组。1000 米（男）适用于少年组、青年组、壮年一组。

测验方法：测验人员可组织受测者佩戴号码布，受测者五人左右一组（测验人数可根据相关项目或测验场地进行合理调整，不得少于两人），在起跑线处有序等待，听到或看到开始信号起跑，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩。

成绩记录：以秒为单位，取小数点后一位。

测验器材：秒表、号码布、法令棋或发令哨。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，起跑前应站在起跑线处有序等待。测验中，受测者不得抢跑，300 米和 400 米测验不得串道；800 米和 1000 米测验项，不得踏进跑道左侧跑道线，不得推、拉、阻挡他人跑进，不得由他人带跑，同时遵循右侧超越的田径规则。如测验过程中身体出现不适，请举手示意并观察后方情况离开跑道。受测者跑过终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行

调整。

(三) 3000 米快走

测验方法：测验人员可组织受测者佩戴号码布，十五人左右一组（测验人数可根据项目或场地进行合理调整，不得少于五人），听到或看到开始信号后大步快走，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩，建议测验人员记录并提示受测者测验进度。

成绩记录：以秒为单位取整，非“0”进“1”。

测验器材：秒表、号码布、发令旗或发令哨。

动作规范：受测者站立式准备动作，听到发令员开始口令后开始测验，适度的耐久快走。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身的拉伸活动，起跑前应站在起跑线处有序等待。测验中，受测者快走时双脚不得同时离地，不得有跑的动作，不得跑离跑道或抄近路。如测验过程中身体出现不适，请举手示意观察后方情况离开跑道。受测者到达终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

(四) 立定跳远

测验方法：受测者两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时向前起跳，以脚后跟与起跳线的垂直距离作为其测验成绩，每人跳三次。

成绩记录：丈量起跳线后沿至受测者身体最近着地点的垂直距离，以厘米为单位，四舍五入取整，取三次最好成绩为最终成绩。

场地器材：立定跳远测验垫或皮尺。

动作规范：测验中，受测者两脚左右开立约与肩同宽，原地双脚起跳，全力向前跳跃，脚跟先着地，落地后屈膝并保持平衡。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者起跳时有垫步动作，踩线、越线，起跳成绩无效。

（五）掷实心球

测验方法：受测者站在投掷线后，面对出球方向，双手持实心球举过头顶，用力将球投出，每人投掷三次。

成绩记录：丈量投掷线后，沿至实心球着地点后沿之间的垂直距离，以米为单位，四舍五入取一位小数，取三次投掷成绩中最好成绩为最终成绩。

测验器材：实心球（1 千克）、量程在 30 米以上的皮尺。

动作规范：双手持实心球，面对出球方向，两脚平行或前后站立在投掷线后，膝关节微屈；用力将球向指定区域投出。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者投掷时不得助跑，脚不得越线或踩线。

（六）1 分钟仰卧举腿

测验方法：受测者仰卧于垫子上，测验人员发出开始信号并计时，受测者做收腹、直抬腿动作，两腿碰到皮筋后还原成开始姿势为完成一次，听到结束信号后停止测验。

成绩记录：以个为单位，测验人员记录受测者 1 分钟完成的规范动作总个数。

场地布置：平整场地一块，建议每块测验区域设置为 3 米长、2 米宽。

测验器材：垫子、秒表、50 厘米高双柱标杆（两柱皮筋相连，置于垫侧）。

动作规范：受测者仰卧于垫子上，两腿并拢伸直，两臂置于身体两侧，做收腹、直抬腿动作，膝盖及小腿区域触碰到皮筋后还原开始姿态。

（七）十字象限跳

测验方法：受测者立于象限 1 中，听到或者看到开始信号后，按照 1→2→3→4→1 的顺序双脚跳跃，测验人员开始计时，循环 10 次后停表。

成绩记录：以秒为单位，去一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

场地布置：在一块平坦地面上画两条长 1 米的直线，两直线中点、相互垂直交叉（将地面分为 4 个象限，并标示数字，右下方为 1 象限、左上方为 2 象限、右上方为 3 象限、左下方为 4 象限）。建议每块测验区域设置为 2 平方米正方形。

测验器材：秒表、发令旗或发令哨。

动作规范：受测者站在“象限 1”中，等待发令者信号，测验中，受测者双脚并拢同时跳跃，按照 1→2→3→4→1 的顺序双脚跳跃。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者须依次序完成，跳跃次序不正确或踩线，本次跳跃即为无效。

（八）曲线托球跑

测验方法：受测者手握乒乓球拍，球拍上放一个网球，站在起点线后，听到或看到开始信号后，受测者依次沿圆弧进行“S”型往返

跑动，测验人员开始计时，受测者躯干回到起点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

场地布置：在一块平坦地面上画一条长12米、宽6米的直线，平均分成3段，以每段长度（4米）为直径画三个相切圆。

测验器材：秒表、发令旗或发令哨、乒乓球拍、网球。

动作规范：受测者手握乒乓球拍，拍上放一个网球。听到开始口令后，以此沿第1圆左侧（或右侧）半圆弧线→第2圆右侧（左侧）半圆弧线→第3圆左侧（右侧）半圆弧线→上端点→第3圆右侧（左侧）半圆弧线→第2圆左侧（右侧）半圆弧线→第1圆右侧（左侧）半圆弧线→下端点（起点）进行托球跑动。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者不得抢跑，不能将球拍依靠身体或用手护球，途中掉球，需捡起再跑，沿弧线运动时，脚可以踩线，不可进线内。

（九）坐位体前屈

测验方法：受测者坐在垫子上，两脚平蹬测验板，上体前屈，用双手推动游标前进，直到不能推动为止，测验两次。

成绩记录：以厘米为单位，取小数点后一位，取两次最好成绩为最终成绩。

场地布置：平整场地一块，建议每块测验区设置为2米长、1.5米宽。

测验器材：坐位体前屈测验器、垫子。

动作规范：受测者坐在垫子上，两脚平蹬测验板，两腿伸直，脚

跟并拢，膝关节保持伸直状态，脚尖向上自然分开。测验时双手指尖平缓推动游标平滑前进，直到不能推动为止。

注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待。测验中，受测者应匀速向前推动游标，不得突然发力，膝关节不得弯曲，动作不符合要求时成绩无效。

附件 2

评分标准、评级标准

表 2-1 儿童一组测验项目评分表 (6 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		300 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥50	≥52	≤1:21	≤1:26	≥145	≥140	≤19	≤20	≥13.0	≥16.5
95	48	50	1:24	1:29	142	137	20.5	21.5	12.3	15.8
90	46	48	1:27	1:32	139	134	22.0	23.0	11.6	15.1
85	44	46	1:31	1:36	136	131	23.5	24.5	10.9	14.4
80	42	44	1:34	1:39	133	128	25.0	26.0	10.2	13.7
75	40	42	1:37	1:42	130	125	26.5	27.5	9.5	13.0
70	38	40	1:40	1:45	127	122	28.0	29.0	8.8	12.3
65	36	38	1:43	1:48	124	119	29.5	30.5	8.1	11.6
60	34	36	1:47	1:52	121	116	31.0	32.0	7.4	10.9
55	32	34	1:50	1:55	118	113	32.5	33.5	6.7	10.2
50	30	32	1:53	1:58	115	110	34.0	35.0	5.9	9.3
45	27	29	1:56	2:01	112	107	35.5	36.5	5.1	8.6
40	24	26	1:59	2:04	109	104	37.0	38.0	4.3	7.9
35	21	23	2:03	2:08	106	101	38.5	39.5	3.5	7.2
30	18	20	2:06	2:11	103	98	40.0	41.0	2.7	6.5
25	15	17	2:09	2:14	100	95	41.5	42.5	1.9	5.8
20	12	14	2:12	2:17	97	92	43.0	44.0	1.1	5.1
15	9	11	2:15	2:20	94	89	44.5	45.5	0.3	4.3
10	6	8	2:19	2:24	91	86	46.0	47.0	-0.5	3.5
5	3	5	2:22	2:27	88	83	47.5	48.5	-1.3	2.7
0	≤2	≤4	≥2:23	≥2:28	≤87	≤82	≥47.6	≥48.6	≤-1.4	≤2.6

表 2-2 儿童一组测验项目评分表 (7 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		300 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥66	≥68	≤1:16	≤1:18	≥155	≥150	≤18	≤19	≥13.5	≥18
95	63	66	1:18	1:21	152	147	19.2	20.2	12.9	17.2
90	60	63	1:21	1:23	149	144	20.4	21.4	12.3	16.4
85	57	60	1:23	1:26	146	141	21.6	22.6	11.7	15.6
80	54	57	1:26	1:28	143	138	22.8	23.8	11.1	14.8
75	51	54	1:28	1:31	140	135	24.0	25.0	10.5	14.0
70	48	51	1:31	1:34	137	132	25.2	26.2	9.9	13.2
65	45	48	1:33	1:36	134	129	26.4	27.4	9.3	12.4
60	42	45	1:36	1:39	131	126	27.6	28.6	8.7	11.6
55	39	42	1:38	1:41	128	123	28.8	29.8	8.1	10.8
50	36	39	1:40	1:44	125	120	30.0	31.0	7.5	10.0
45	33	36	1:43	1:47	122	117	31.2	32.2	6.9	9.2
40	30	33	1:45	1:49	119	114	32.4	33.4	6.3	8.4
35	27	30	1:48	1:52	116	111	33.6	34.6	5.6	7.6
30	24	27	1:50	1:54	113	108	34.8	35.8	4.9	6.8
25	21	24	1:53	1:57	110	105	36.0	37.0	4.2	6.0
20	17	20	1:55	2:00	107	102	37.2	38.2	3.5	5.2
15	13	16	1:58	2:02	104	99	38.4	39.4	2.8	4.4
10	9	12	2:00	2:05	101	96	39.6	40.6	2.1	3.6
5	5	8	2:03	2:07	98	93	40.8	41.8	1.4	2.8
0	≤4	≤7	≥2:04	≥2:08	≤97	≤92	≥40.9	≥41.9	≤1.3	≤2.7

表 2-3 儿童一组测验项目评分表 (8 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		300 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥73	≥75	≤1:10	≤1:12	≥165	≥160	≤16	≤17	≥14	≥18.2
95	70	73	1:12	1:14	162	157	17	18	13.4	17.8
90	67	70	1:14	1:16	159	154	18	19	12.8	17.1
85	64	67	1:16	1:18	156	151	19	20	12.2	16.4
80	61	64	1:18	1:20	153	148	20	21	11.6	15.7
75	58	61	1:20	1:22	150	145	21	22	11.0	15.0
70	55	58	1:22	1:23	147	142	22	23	10.4	14.3
65	52	55	1:24	1:25	144	139	23	24	9.8	13.6
60	49	52	1:26	1:27	141	136	24	25	9.2	12.8
55	46	49	1:28	1:29	138	133	25	26	8.6	12.0
50	43	46	1:30	1:31	135	130	26	27	8.0	11.2
45	40	43	1:32	1:33	132	127	27	28	7.4	10.4
40	37	40	1:34	1:35	129	124	28	29	6.8	9.6
35	34	36	1:36	1:37	126	121	29	30	6.2	8.8
30	30	32	1:38	1:39	123	118	30	31	5.6	8.0
25	26	28	1:40	1:41	120	115	31	32	5.0	7.2
20	22	24	1:42	1:42	117	112	32	33	4.4	6.4
15	18	20	1:44	1:44	114	109	33	34	3.8	5.6
10	14	16	1:46	1:46	111	106	34	35	3.2	4.8
5	10	12	1:48	1:48	108	103	35	36	2.6	4.0
0	≤9	≤11	≥1:49	≥1:49	≤107	≤102	≥35.1	≥36.1	≤2.5	≤3.9

表 2-4 儿童二组测验项目评分表 (9 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		400 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥80	≥84	≤1:30	≤1:32	≥175	≥170	≤15.5	≤16.5	≥14.5	≥18.5
95	77	81	1:32	1:35	172	167	16.3	17.3	13.9	17.8
90	74	78	1:35	1:38	169	164	17.1	18.1	13.3	17.1
85	71	75	1:37	1:41	166	161	17.9	18.9	12.7	16.4
80	68	72	1:40	1:45	163	158	18.7	19.7	12.1	15.7
75	65	69	1:42	1:48	160	155	19.5	20.5	11.5	15.0
70	62	66	1:45	1:51	157	152	20.3	21.3	10.9	14.3
65	59	63	1:47	1:54	154	149	21.1	22.1	10.3	13.6
60	56	60	1:50	1:57	151	146	21.9	22.9	9.7	12.9
55	53	57	1:52	2:00	148	143	22.7	23.7	9.1	12.2
50	50	54	1:55	2:04	145	140	23.5	24.5	8.5	11.5
45	47	51	1:57	2:07	142	137	24.3	25.3	7.9	10.7
40	44	48	2:00	2:10	139	134	25.1	26.1	7.3	9.9
35	40	44	2:02	2:13	136	131	25.9	26.9	6.7	9.1
30	36	40	2:05	2:16	133	128	26.7	27.7	6.1	8.3
25	32	36	2:07	2:19	130	125	27.5	28.5	5.5	7.5
20	28	32	2:10	2:22	127	122	28.3	29.3	4.9	6.7
15	24	28	2:12	2:26	124	119	29.1	30.1	4.3	5.9
10	20	24	2:15	2:29	121	116	29.9	30.9	3.7	5.1
5	16	20	2:17	2:32	118	113	30.7	31.7	3.1	4.3
0	≤15	≤19	≥2:18	≥2:33	≤117	≤112	≥30.8	≥31.8	≤3.0	≤4.2

表 2-5 儿童二组测验项目评分表 (10 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		400 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥85	≥90	≤1:28	≤1:30	≥185	≥180	≤15	≤16	≥15	≥18.7
95	82	87	1:30	1:33	182	177	15.8	16.8	14.4	18.0
90	79	84	1:33	1:36	179	174	16.6	17.6	13.8	17.3
85	76	81	1:35	1:39	176	171	17.4	18.4	13.2	16.6
80	73	78	1:37	1:42	173	168	18.2	19.2	12.6	15.9
75	70	75	1:40	1:45	170	165	19.0	20.0	12.0	15.2
70	67	72	1:42	1:48	167	162	19.8	20.8	11.4	14.5
65	64	69	1:44	1:51	164	159	20.6	21.6	10.8	13.8
60	61	66	1:47	1:54	161	156	21.4	22.4	10.2	13.1
55	58	63	1:49	1:57	158	153	22.2	23.2	9.6	12.4
50	55	60	1:52	2:00	155	150	23.0	24.0	9.0	11.6
45	52	57	1:54	2:03	152	147	23.8	24.8	8.4	10.8
40	49	54	1:56	2:06	149	144	24.6	25.6	7.8	10.0
35	46	50	1:59	2:09	145	140	25.4	26.4	7.2	9.2
30	43	46	2:01	2:12	141	136	26.2	27.2	6.6	8.4
25	40	42	2:03	2:15	137	132	27.0	28.0	6.0	7.6
20	36	38	2:06	2:18	133	128	27.8	28.8	5.4	6.8
15	32	34	2:08	2:21	129	124	28.6	29.6	4.7	6.0
10	28	30	2:10	2:24	125	120	29.4	30.4	4.0	5.2
5	24	26	2:13	2:27	121	116	30.2	31.2	3.3	4.4
0	≤23	≤25	≥2:14	≥2:28	≤120	≤115	≥30.3	≥31.3	≤3.2	≤4.3

表 2-6 儿童二组测验项目评分表 (11 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		400 米跑 (分秒)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥90	≥94	≤1:28	≤1:28	≥200	≥185	≤14	≤15	≥17	≥20
95	87	91	1:30	1:30	196	182	14.8	15.8	16.3	19.2
90	84	88	1:32	1:33	192	179	15.6	16.6	15.6	18.4
85	81	85	1:34	1:35	188	176	16.4	17.4	14.9	17.6
80	78	82	1:36	1:37	184	173	17.2	18.2	14.2	16.8
75	75	79	1:39	1:40	180	170	18.0	19.0	13.5	16.0
70	72	76	1:41	1:42	176	167	18.8	19.8	12.8	15.2
65	69	73	1:43	1:44	172	164	19.6	20.6	12.1	14.4
60	66	70	1:45	1:47	168	161	20.4	21.4	11.4	13.6
55	63	67	1:47	1:49	164	157	21.2	22.2	10.7	12.8
50	60	64	1:49	1:52	160	153	22.0	23.0	10.0	12.0
45	57	61	1:51	1:54	156	149	22.8	23.8	9.3	11.2
40	54	58	1:53	1:56	152	145	23.6	24.6	8.6	10.4
35	51	54	1:55	1:59	148	141	24.4	25.4	7.8	9.6
30	48	50	1:57	2:01	144	137	25.2	26.2	7.1	8.8
25	45	46	2:00	2:03	140	133	26.0	27.0	6.3	8.0
20	41	42	2:02	2:06	136	129	26.8	27.8	5.6	7.2
15	37	38	2:04	2:08	132	125	27.6	28.6	4.9	6.4
10	33	34	2:06	2:10	128	121	28.4	29.4	4.1	5.6
5	29	30	2:08	2:13	124	117	29.2	30.2	3.4	4.8
0	≤28	≤29	≥2:09	≥2:14	≤123	≤116	≥29.3	≥30.3	≤3.3	≤4.7

表 2-7 少年一组测验项目评分表 (12 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥93	≥96	≥220	≥190	≤13.5	≤14	≥17.6	≥21.8	≤3:54	≤3:32
95	90	93	216	187	14.1	14.6	16.6	20.6	3:59	3:38
90	87	90	212	184	14.7	15.2	15.6	19.4	4:04	3:44
85	84	87	208	181	15.3	15.8	14.6	18.2	4:09	3:50
80	81	84	204	178	15.9	16.4	13.6	17.0	4:14	3:56
75	78	81	200	175	16.5	17.0	12.6	15.6	4:19	4:04
70	75	78	196	172	17.1	17.6	11.4	14.2	4:26	4:12
65	72	75	192	169	17.7	18.2	10.2	12.8	4:33	4:20
60	69	72	188	166	18.3	18.8	9.0	11.4	4:40	4:28
55	66	69	184	162	18.9	19.4	7.8	10.0	4:47	4:36
50	63	66	180	158	19.5	20.0	6.6	8.6	4:54	4:44
45	60	63	176	154	20.1	20.6	5.4	7.2	5:01	4:52
40	57	60	172	150	20.7	21.2	4.2	5.8	5:08	5:00
35	54	56	168	146	21.3	21.8	3.0	4.4	5:15	5:08
30	51	52	164	142	21.9	22.4	1.8	3.0	5:22	5:16
25	48	48	160	138	22.5	23.0	0.6	1.6	5:29	5:24
20	45	44	156	134	23.1	23.6	-0.6	0.2	5:36	5:32
15	41	40	152	130	23.7	24.2	-1.8	-1.2	5:43	5:40
10	37	36	148	126	24.3	24.8	-3.0	-2.6	5:50	5:48
5	33	32	144	122	24.9	25.4	-4.2	-4.0	5:57	5:56
0	≤32	≤31	≤143	≤121	≥25	≤25	≤-4.3	≤-4.1	≥5:58	≥6:04

表 2-8 少年一组测验项目评分表 (13 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥96	≥97	≥240	≥195	≤13	≤13.5	≥18.3	≥21.6	≤3:44	≤3:29
95	93	94	236	192	13.6	14.1	17.3	20.6	3:50	3:35
90	90	91	232	189	14.2	14.7	16.3	19.6	3:56	3:41
85	87	88	228	186	14.8	15.3	15.3	18.6	4:02	3:47
80	84	85	224	183	15.4	15.9	14.3	17.6	4:08	3:53
75	81	82	220	180	16.0	16.5	13.3	16.6	4:14	4:01
70	78	79	216	177	16.6	17.1	12.1	15.6	4:20	4:09
65	75	76	212	174	17.2	17.7	10.9	14.6	4:26	4:17
60	72	73	208	171	17.8	18.3	9.7	13.6	4:32	4:25
55	69	70	204	167	18.4	18.9	8.5	12.6	4:38	4:33
50	66	67	200	163	19.0	19.5	7.3	11.4	4:44	4:41
45	63	64	196	159	19.6	20.1	6.1	10.0	4:50	4:49
40	60	61	192	155	20.2	20.7	4.9	8.6	4:56	4:57
35	57	57	188	151	20.8	21.3	3.7	7.2	5:02	5:05
30	54	53	184	147	21.4	21.9	2.5	5.8	5:08	5:13
25	51	49	180	143	22.0	22.5	1.3	4.4	5:14	5:21
20	48	45	176	139	22.6	23.1	0.1	3.0	5:20	5:29
15	44	41	172	135	23.2	23.7	-1.1	1.6	5:26	5:37
10	40	37	168	131	23.8	24.3	-2.3	0.2	5:32	5:45
5	36	33	164	127	24.4	24.9	-3.5	-1.2	5:38	5:53
0	≤35	≤32	≤163	≤126	≥24.5	≥25	≤-4.7	≤-1.3	≥5:39	≥6:01

2-9 少年一组测验项目评分表(14岁)

得分	项 目									
	30秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥99	≥98	≥250	≥200	≤12.8	≤13.3	≥20.3	≥23.4	≤3:39	≤3:26
95	96	95	246	197	13.4	13.9	19.1	22.4	3:45	3:32
90	93	92	242	194	14.0	14.5	17.9	21.4	3:51	3:38
85	90	89	238	191	14.6	15.1	16.7	20.4	3:57	3:44
80	87	86	234	188	15.2	15.7	15.5	19.4	4:03	3:52
75	84	83	230	185	15.8	16.3	14.3	18.4	4:09	4:00
70	81	80	226	182	16.4	16.9	13.1	17.4	4:15	4:08
65	78	77	222	179	17.0	17.5	11.9	16.4	4:21	4:16
60	75	74	218	176	17.6	18.1	10.7	15.4	4:27	4:24
55	72	71	214	172	18.2	18.7	9.5	14.4	4:33	4:32
50	69	68	210	168	18.8	19.3	8.3	13.2	4:39	4:40
45	66	65	206	164	19.4	19.9	7.1	12.0	4:45	4:48
40	63	62	202	160	20.0	20.5	5.9	10.6	4:51	4:56
35	60	58	198	156	20.6	21.1	4.7	9.2	4:57	5:04
30	57	54	194	152	21.2	21.7	3.5	7.8	5:03	5:12
25	54	50	190	148	21.8	22.3	2.3	6.4	5:09	5:20
20	51	46	186	144	22.4	22.9	1.1	5.0	5:15	5:28
15	47	42	182	140	23.0	23.5	-0.1	3.5	5:21	5:36
10	43	38	178	136	23.6	24.1	-1.3	2.0	5:27	5:44
5	39	34	174	132	24.2	24.7	-2.5	0.5	5:33	5:52
0	≤38	≤33	≤173	≤131	≥24.3	≥24.8	≤-3.7	≤0.4	≥5:34	≥6:00

表 2-10 少年二组测验项目评分表 (15 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥101	≥99	≥260	≥202	≤12.6	≤13	≥21	≥25.4	≤3:34	≤3:25
95	98	96	256	199	13.1	13.5	20.0	24.4	3:40	3:31
90	95	93	252	196	13.6	14.0	19.0	23.4	3:46	3:37
85	92	90	248	193	14.1	14.5	18.0	22.4	3:52	3:43
80	89	87	244	190	14.6	15.0	17.0	21.4	3:58	3:49
75	86	84	240	187	15.1	15.5	16.0	20.4	4:04	3:55
70	83	81	236	184	15.6	16.0	15.0	19.4	4:10	4:02
65	80	78	232	181	16.1	16.5	14.0	18.4	4:16	4:09
60	77	75	228	178	16.6	17.0	13.0	17.4	4:22	4:16
55	74	72	224	174	17.1	17.5	12.0	16.4	4:28	4:23
50	71	69	220	170	17.6	18.0	11.0	15.2	4:34	4:30
45	68	66	216	166	18.1	18.5	10.0	14.0	4:40	4:37
40	65	63	212	162	18.6	19.0	9.0	12.6	4:46	4:44
35	62	59	208	158	19.1	19.5	8.0	11.2	4:52	4:51
30	59	55	204	154	19.6	20.0	7.0	9.8	4:58	4:58
25	56	51	200	150	20.1	20.5	6.0	8.4	5:04	5:05
20	53	47	196	146	20.6	21.0	4.8	7.0	5:10	5:12
15	49	43	192	142	21.1	21.5	3.6	5.6	5:16	5:19
10	45	39	188	138	21.6	22.0	2.4	4.2	5:22	5:26
5	41	35	184	134	22.1	22.5	1.2	2.8	5:28	5:33
0	≤40	≤34	≤183	≤133	≥22.2	≤22.6	≤0	≤2.7	≥5:29	≥5:40

表 2-11 少年二组测验项目评分表 (16 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥102	≥100	≥262	≥204	≤12.4	≤12.8	≥22.5	≥27.4	≤3:29	≤3:23
95	99	97	258	201	12.9	13.3	21.5	26.4	3:35	3:28
90	96	94	254	198	13.4	13.8	20.5	25.4	3:41	3:33
85	93	91	250	195	13.9	14.3	19.5	24.4	3:47	3:38
80	90	88	246	192	14.4	14.8	18.5	23.4	3:53	3:43
75	87	85	242	189	14.9	15.3	17.5	22.4	3:59	3:49
70	84	82	238	186	15.4	15.8	16.5	21.4	4:05	3:55
65	81	79	234	183	15.9	16.3	15.5	20.4	4:11	4:01
60	78	76	230	180	16.4	16.8	14.5	19.4	4:17	4:07
55	75	73	226	176	16.9	17.3	13.5	18.4	4:23	4:13
50	72	70	222	172	17.4	17.8	12.5	17.2	4:29	4:19
45	69	67	218	168	17.9	18.3	11.5	16.0	4:35	4:25
40	66	64	214	164	18.4	18.8	10.5	14.6	4:41	4:32
35	63	60	210	160	18.9	19.3	9.5	13.2	4:47	4:39
30	60	56	206	156	19.4	19.8	8.5	11.8	4:53	4:46
25	57	52	202	152	19.9	20.3	7.5	10.4	4:59	4:53
20	54	48	198	148	20.4	20.8	6.3	9.0	5:05	5:01
15	50	44	194	144	20.9	21.3	5.1	7.6	5:11	5:09
10	46	40	190	140	21.4	21.8	3.9	6.2	5:17	5:17
5	42	36	186	136	21.9	22.3	2.7	4.8	5:23	5:23
0	≤41	≤35	≤185	≤135	≥22	≥22.4	≤1.5	≤4.7	≥5:24	≥5:33

表 2-12 少年二组测验项目评分表 (17 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥104	≥100	≥264	≥205	≤12.2	≤12.6	≥23	≥27.9	≤3:27	≤3:23
95	101	97	260	202	12.7	13.1	22.0	26.9	3:33	3:28
90	98	94	256	199	13.2	13.6	21.0	25.9	3:39	3:33
85	95	91	252	196	13.7	14.1	20.0	24.9	3:45	3:38
80	92	88	248	193	14.2	14.6	19.0	23.9	3:51	3:43
75	89	85	244	190	14.7	15.1	18.0	22.9	3:57	3:49
70	86	82	240	187	15.2	15.6	17.0	21.9	4:03	3:55
65	83	79	236	184	15.7	16.1	16.0	20.9	4:09	4:01
60	80	76	232	181	16.2	16.6	15.0	19.9	4:15	4:07
55	77	73	228	177	16.7	17.1	14.0	18.9	4:21	4:13
50	74	70	224	173	17.2	17.6	13.0	17.7	4:27	4:19
45	71	67	220	169	17.7	18.1	12.0	16.5	4:33	4:25
40	68	64	216	165	18.2	18.6	11.0	15.1	4:39	4:32
35	65	60	212	161	18.7	19.1	10.0	13.7	4:45	4:39
30	62	56	208	157	19.2	19.6	9.0	12.3	4:51	4:46
25	59	52	204	153	19.7	20.1	8.0	10.9	4:57	4:53
20	56	48	200	149	20.2	20.6	6.8	9.5	5:03	5:01
15	52	44	196	145	20.7	21.1	5.6	8.1	5:09	5:09
10	48	40	192	141	21.2	21.6	4.4	6.7	5:15	5:17
5	44	36	188	137	21.7	22.1	3.2	5.3	5:21	5:25
0	≤43	≤35	≤187	≤136	≥21.8	≥22.2	≤2	≤3.9	≥5:22	≥5:33

表 2-13 青年组测验项目评分表 (18~24 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥100	≥96	≥266	≥208	≤12.0	≤12.5	≥22.5	≥26.8	≤3: 22	≤3: 25
95	97	93	262	205	12.5	13.0	21.5	25.9	3: 26	3: 30
90	94	90	258	202	13.0	13.5	20.5	24.9	3: 31	3: 35
85	91	87	254	199	13.5	14.0	19.5	23.9	3: 36	3: 40
80	88	84	250	196	14.0	14.5	18.5	22.8	3: 41	3: 45
75	85	81	246	193	14.5	15.0	17.5	21.7	3: 47	3: 51
70	82	78	242	190	15.0	15.5	16.5	20.6	3: 53	3: 57
65	79	75	238	187	15.5	16.0	15.5	19.5	4: 00	4: 03
60	76	72	234	184	16.0	16.5	14.5	18.3	4: 07	4: 09
55	73	69	230	180	16.5	17.0	13.5	17.1	4: 14	4: 15
50	70	66	226	176	17.0	17.5	12.5	15.9	4: 21	4: 21
45	67	63	222	172	17.5	18.0	11.5	14.7	4: 28	4: 27
40	64	60	218	168	18.0	18.5	10.5	13.5	4: 35	4: 34
35	61	56	214	164	18.5	19.0	9.5	12.3	4: 42	4: 41
30	58	52	210	160	19.0	19.5	8.5	11.1	4: 49	4: 48
25	55	48	206	156	19.5	20.0	7.5	9.9	4: 56	4: 55
20	52	44	202	152	20.0	20.5	6.3	8.7	5: 03	5: 03
15	48	40	198	148	20.5	21.0	5.1	7.5	5: 10	5: 11
10	44	36	194	144	21.0	21.5	3.9	6.3	5: 17	5: 19
5	10	32	190	140	21.5	22.0	2.7	5.1	5: 24	5: 27
0	≤39	≤31	≤189	≤139	≥21.6	≥22.1	≤2.6	≤5.0	≥5: 25	≥5: 35

表 2-14 壮年一组测验项目评分表 (25~29 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥94	≥90	≥260	≥200	≤12.5	≤13	≥21	≥24	≤3: 45	≤4: 00
95	91	87	255	196	13.1	13.6	19.7	22.9	3: 54	4: 07
90	88	84	250	192	13.7	14.2	18.4	21.8	4: 03	4: 14
85	85	81	245	188	14.3	14.8	17.1	20.7	4: 12	4: 21
80	82	78	240	184	14.9	15.4	15.8	19.6	4: 21	4: 28
75	79	75	235	180	15.5	16.0	14.5	18.5	4: 30	4: 35
70	76	72	230	176	16.1	16.6	13.2	17.4	4: 39	4: 42
65	73	69	225	172	16.7	17.2	11.9	16.3	4: 48	4: 49
60	70	66	220	168	17.3	17.8	10.6	15.2	4: 57	4: 56
55	67	63	215	164	17.9	18.4	9.3	14.1	5: 06	5: 03
50	64	60	210	160	18.5	19.0	8.0	13.0	5: 16	5: 10
45	61	57	205	156	19.1	19.6	6.7	11.9	5: 26	5: 20
40	58	54	200	152	19.7	20.2	5.4	10.8	5: 36	5: 30
35	55	50	195	148	20.3	20.8	4.1	9.7	5: 46	5: 40
30	52	46	190	144	20.9	21.4	2.8	8.6	5: 56	5: 50
25	49	42	185	140	21.5	22.0	1.5	7.5	6: 06	6: 00
20	46	38	180	136	22.1	22.6	0.2	6.4	6: 16	6: 10
15	42	34	175	132	22.7	23.2	-1.1	5.3	6: 26	6: 20
10	38	30	170	128	23.3	23.8	-2.4	4.2	6: 36	6: 30
5	34	26	165	124	23.9	24.4	-3.7	3.1	6: 46	6: 40
0	≤33	≤25	≤164	≤123	≥24	≥24.5	≤-3.8	≤3.0	≥6: 47	≥6: 41

表 2-15 壮年一组测验项目评分表 (30~34 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥86	≥80	≥250	≥190	≤13	≤13.5	≥20.5	≥23.5	≤4: 00	≤4: 05
95	83	82	245	186	13.7	14.2	19.2	22.2	4: 10	4: 13
90	80	79	240	182	14.4	14.9	17.9	20.9	4: 20	4: 21
85	77	76	235	178	15.1	15.6	16.6	19.6	4: 30	4: 29
80	74	73	230	174	15.8	16.3	15.3	18.3	4: 40	4: 37
75	71	70	225	170	16.5	17.0	14.0	17.0	4: 50	4: 45
70	68	67	220	166	17.2	17.7	12.7	15.7	5: 00	4: 53
65	65	64	215	162	17.9	18.4	11.4	14.4	5: 10	5: 01
60	62	61	210	158	18.6	19.1	10.1	13.1	5: 20	5: 09
55	59	58	205	154	19.3	19.8	8.8	11.8	5: 30	5: 17
50	56	55	200	150	20.0	20.5	7.5	10.5	5: 40	5: 27
45	53	52	195	146	20.7	21.2	6.2	9.2	5: 51	5: 37
40	50	49	190	142	21.4	21.9	4.9	7.9	6: 02	5: 47
35	47	45	185	138	22.1	22.6	3.6	6.6	6: 13	5: 57
30	44	41	180	134	22.8	23.3	2.3	5.3	6: 24	6: 07
25	41	37	175	130	23.5	24.0	1.0	4.0	6: 35	6: 17
20	38	33	170	126	24.2	24.7	-0.3	2.7	6: 46	6: 27
15	34	29	165	122	24.9	25.4	-1.6	1.4	6: 57	6: 37
10	30	25	160	118	25.6	26.1	-2.9	0.1	7: 08	6: 47
5	26	21	155	114	26.3	26.8	-4.2	-1.2	7: 19	6: 57
0	≤25	≤20	≤154	≤113	≥26.2	≥26.9	≤-4.1	≤-1.3	≥7: 30	≥6: 58

表 2-16 壮年一组测验项目评分表 (35~39 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥80	≥78	≥240	≥185	≤13.5	≤14	≥20	≥23	≤4: 15	≤4: 10
95	77	77	235	181	14.3	14.8	18.7	21.7	4: 25	4: 20
90	74	74	230	177	15.1	15.6	17.4	20.4	4: 35	4: 30
85	71	71	225	173	15.9	16.4	16.1	19.1	4: 45	4: 40
80	68	68	220	169	16.7	17.2	14.8	17.8	4: 55	4: 50
75	65	65	215	165	17.5	18.0	13.5	16.5	5: 05	5: 00
70	62	62	210	161	18.3	18.8	12.2	15.2	5: 15	5: 10
65	59	59	205	157	19.1	19.6	10.9	13.9	5: 25	5: 20
60	56	56	200	153	19.9	20.4	9.6	12.6	5: 35	5: 30
55	53	53	195	149	20.7	21.2	8.3	11.3	5: 45	5: 40
50	50	50	190	145	21.5	22.0	7.0	10.0	5: 55	5: 51
45	47	47	185	141	22.3	22.8	5.7	8.7	6: 08	6: 02
40	44	44	180	137	23.1	23.6	4.4	7.4	6: 21	6: 13
35	41	41	175	133	23.9	24.4	3.1	6.1	6: 34	6: 24
30	38	38	170	129	24.7	25.2	1.8	4.8	6: 47	6: 35
25	35	34	165	125	25.5	26.0	0.5	3.5	7: 00	6: 46
20	32	30	160	121	26.3	26.8	-0.8	2.2	7: 13	6: 57
15	28	26	155	117	27.1	27.6	-2.1	0.9	7: 26	7: 08
10	24	22	150	113	27.9	28.4	-3.4	-0.4	7: 39	7: 19
5	20	18	145	109	28.7	29.2	-4.7	-1.7	7: 52	7: 30
0	≤19	≤17	≤144	≤108	≥28.8	≥29.3	≤-4.8	≤-1.8	≥7: 53	≥7: 31

表 2-17 壮年一组测验项目评分表 (40~44 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		立定跳远 (厘米)		十字象限跳 (秒)		坐位体前屈 (厘米)		1000 米跑 (分秒)	800 米跑 (分秒)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥75	≥75	≥230	≥180	≤14	≤14.5	≥19.5	≥22.5	≤4: 30	≤4: 15
95	72	74	225	176	14.9	15.4	18.2	21.1	4: 40	4: 25
90	69	71	220	172	15.8	16.3	16.9	19.7	4: 50	4: 35
85	66	68	215	168	16.7	17.2	15.6	18.3	5: 00	4: 45
80	63	65	210	164	17.6	18.1	14.3	16.9	5: 10	4: 55
75	60	62	205	160	18.5	19.0	13.0	15.5	5: 20	5: 05
70	57	59	200	156	19.4	19.9	11.7	14.1	5: 30	5: 15
65	54	56	195	152	20.3	20.8	10.4	12.7	5: 40	5: 25
60	51	53	190	148	21.2	21.7	9.1	11.3	5: 50	5: 35
55	48	50	185	144	22.1	22.6	7.8	9.9	6: 00	5: 45
50	45	47	180	140	23.0	23.5	6.5	8.5	6: 10	5: 55
45	42	44	175	136	23.9	24.4	5.2	7.1	6: 25	6: 10
40	39	41	170	132	24.8	25.3	3.9	5.7	6: 40	6: 25
35	36	38	165	128	25.7	26.2	2.6	4.3	6: 55	6: 40
30	33	35	160	124	26.6	27.1	1.3	2.9	7: 10	6: 55
25	30	32	155	120	27.5	28.0	0.0	1.5	7: 25	7: 10
20	26	29	150	116	28.4	28.9	-1.3	0.1	7: 40	7: 25
15	23	25	145	112	29.3	29.8	-2.6	-1.3	7: 55	7: 40
10	20	21	140	108	30.2	30.7	-3.9	-2.7	8: 10	7: 55
5	17	17	135	104	31.1	31.6	-5.2	-4.1	8: 25	8: 10
0	≤16.9	≤15	≤134	≤103	≥31.2	≥31.7	≤-5.3	≤-4.2	≥8: 40	≥8: 11

表 2-18 壮年二组测验项目评分表 (45~49 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		3000 米快走 (分秒)		掷实心球 (米)		曲线托球跑(秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥70	≥69	≤23	≤25	≥11	≥8	≤14.5	≤15	≥19	≥22
95	67	68	23:50	25:50	10.8	7.8	15.2	15.7	17.7	20.6
90	64	65	24:40	26:40	10.6	7.6	15.9	16.4	16.4	19.2
85	61	62	25:30	27:30	10.4	7.4	16.6	17.1	15.1	17.8
80	58	59	26:20	28:20	10.2	7.2	17.3	17.8	13.8	16.4
75	55	56	27:10	29:10	10.0	7.0	18.0	18.5	12.5	15.0
70	52	53	28:00	30:00	9.8	6.8	18.7	19.2	11.2	13.6
65	49	50	28:50	30:50	9.6	6.6	19.4	19.9	9.9	12.2
60	46	47	29:40	31:40	9.4	6.4	20.1	20.6	8.6	10.8
55	43	44	30:30	32:30	9.1	6.1	20.8	21.3	7.3	9.4
50	40	41	31:20	33:20	8.8	5.8	21.5	22	6.0	8.0
45	37	38	32:10	34:10	8.5	5.5	22.2	22.7	4.7	6.6
40	34	35	33:00	35:00	8.2	5.2	22.9	23.4	3.4	5.2
35	31	32	34:00	36:00	7.9	4.9	23.6	24.1	2.1	3.8
30	28	29	35:00	37:00	7.6	4.6	24.3	24.8	0.8	2.4
25	25	26	36:00	38:00	7.3	4.3	25.0	25.5	-0.5	1.0
20	21	23	37:00	39:00	7.0	4.0	25.7	26.2	-1.8	-0.4
15	18	20	38:00	40:00	6.7	3.7	26.4	26.9	-3.1	-1.8
10	15	16	39:00	41:00	6.4	3.4	27.1	27.6	-4.4	-3.2
5	12	12	40:00	42:00	6.1	3.1	27.8	28.3	-5.7	-4.6
0	≤11	≤11	≥40:0 1	≥42:0 1	≤6	≤3	≥27.9	≥28.4	≤-5.8	≤-4.7

表 2-19 壮年二组测验项目评分表 (50~54 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		3000 米快走 (分秒)		掷实心球 (米)		曲线托球跑(秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥63	≥63	≤24:00	≤26	≥10.5	≥7.5	≤15.5	≤16	≥18.5	≥21.5
95	60	62	24:50	26:50	10.3	7.3	16.2	16.7	17.2	20.1
90	57	59	25:40	27:40	10.1	7.1	16.9	17.4	15.9	18.7
85	54	56	26:30	28:30	9.9	6.9	17.6	18.1	14.6	17.3
80	51	53	27:20	29:20	9.7	6.7	18.3	18.8	13.3	15.9
75	48	50	28:10	30:10	9.5	6.5	19.0	19.5	12.0	14.5
70	45	47	29:00	31:00	9.3	6.3	19.7	20.2	10.7	13.1
65	42	44	29:50	31:50	9.1	6.1	20.4	20.9	9.4	11.7
60	39	41	30:40	32:40	8.9	5.9	21.1	21.6	8.1	10.3
55	36	38	31:30	33:30	8.6	5.6	21.8	22.3	6.8	8.9
50	33	35	32:20	34:20	8.3	5.3	22.5	23.0	5.5	7.5
45	30	32	33:10	35:10	8.0	5.0	23.2	23.7	4.2	6.1
40	27	29	34:00	36:00	7.7	4.7	23.9	24.4	2.9	4.7
35	24	26	35:00	37:00	7.4	4.4	24.6	25.1	1.6	3.3
30	21	23	36:00	38:00	7.1	4.1	25.3	25.8	0.3	1.9
25	18	20	37:00	39:00	6.8	3.8	26.0	26.5	-1.0	0.5
20	15	17	38:00	40:00	6.5	3.5	26.7	27.2	-2.3	-0.9
15	12	14	39:00	41:00	6.2	3.2	27.4	27.9	-3.6	-2.3
10	9	10	40:00	42:00	5.9	2.9	28.1	28.6	-4.9	-3.7
5	6	6	41:00	43:00	5.6	2.6	28.8	29.3	-6.2	-5.1
0	≤5	≤5	≥41:01	≥43:01	≤5.5	≤2.5	≥28.9	≥29.4	≤-6.3	≤-5.2

表 2-20 壮年二组测验项目评分表 (55~59 岁)

得分	项 目									
	30 秒跳绳 (个)		3000 米快走 (分秒)		掷实心球 (米)		曲线托球跑(秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≥60	≥59	≤25	≤27	≥10	≥7	≤16.5	≤17	≥18	≥20.5
95	57	58	25:50	27:50	9.8	6.8	17.2	17.7	16.7	19.1
90	54	55	26:40	28:40	9.6	6.6	17.9	18.4	15.4	17.7
85	51	52	27:30	29:30	9.4	6.4	18.6	19.1	14.1	16.3
80	48	49	28:20	30:20	9.2	6.2	19.3	19.8	12.8	14.9
75	45	46	29:10	31:10	9.0	6.0	20.0	20.5	11.5	13.5
70	42	43	30:00	32:00	8.8	5.8	20.7	21.2	10.2	12.1
65	39	40	30:50	32:50	8.6	5.6	21.4	21.9	8.9	10.7
60	36	37	31:40	33:40	8.4	5.4	22.1	22.6	7.6	9.3
55	33	34	32:30	34:30	8.1	5.1	22.8	23.3	6.3	7.9
50	30	31	33:20	35:20	7.8	4.8	23.5	24.0	5.0	6.5
45	27	28	34:10	36:10	7.5	4.5	24.2	24.7	3.7	5.1
40	24	25	35:00	37:00	7.2	4.2	24.9	25.4	2.4	3.7
35	21	22	36:00	38:00	6.9	3.9	25.6	26.1	1.1	2.3
30	18	19	37:00	39:00	6.6	3.6	26.3	26.8	-0.2	0.9
25	15	16	38:00	40:00	6.3	3.3	27.0	27.5	-1.5	-0.5
20	12	13	39:00	41:00	6.0	3.0	27.7	28.2	-2.8	-1.9
15	9	10	40:00	42:00	5.7	2.7	28.4	28.9	-4.1	-3.3
10	6	6	41:00	43:00	5.4	2.4	29.1	29.6	-5.4	-4.7
5	3	2	42:00	44:00	5.1	2.1	29.8	30.3	-6.7	-6.1
0	≤2	≤1	≥42:0 1	≥44:0 1	≤5	≤2	≥29.9	≥30.4	≤-6.8	≤-6.2

表 2-21 老年组测验项目评分表 (60~64 岁)

得分	项 目									
	3000 米快走 (分秒)		仰卧举腿 (个)		掷实心球 (米)		曲线托球跑(秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≤26	≤28	≥45	≥43	≥9.5	≥6.5	≤18	≤18.5	≥17	≥19
95	26:50	28:50	44	42	9.3	6.3	18.8	19.3	15.7	18.0
90	27:40	29:40	43	41	9.1	6.1	19.6	20.1	14.4	17.0
85	28:30	30:30	41	39	8.9	5.9	20.4	20.9	13.1	15.7
80	29:20	31:20	39	37	8.7	5.7	21.2	21.7	11.8	14.3
75	30:10	32:10	37	35	8.5	5.5	22.0	22.5	10.5	12.9
70	31:00	33:00	35	33	8.3	5.3	22.8	23.3	9.2	11.5
65	31:50	33:50	33	31	8.1	5.1	23.6	24.1	7.9	10.1
60	32:40	34:40	31	29	7.9	4.9	24.4	24.9	6.6	8.7
55	33:30	35:30	29	27	7.6	4.6	25.2	25.7	5.3	7.3
50	34:20	36:20	27	25	7.3	4.3	26.0	26.5	4.0	5.9
45	35:10	37:10	25	23	7.0	4.0	26.8	27.3	2.7	4.5
40	36:00	38:00	23	21	6.7	3.7	27.6	28.1	1.4	3.1
35	37:00	39:00	21	19	6.4	3.4	28.4	28.9	0.1	1.7
30	38:00	40:00	19	17	6.1	3.1	29.2	29.7	-1.2	0.3
25	39:00	41:00	17	15	5.8	2.8	30.0	30.5	-2.5	-1.1
20	40:00	42:00	15	13	5.5	2.5	30.8	31.3	-3.8	-2.5
15	41:00	43:00	13	11	5.2	2.2	31.6	32.1	-5.1	-3.9
10	42:00	44:00	11	9	4.9	1.9	32.4	32.9	-6.4	-5.3
5	43:00	45:00	9	7	4.6	1.6	33.2	33.7	-7.7	-6.7
0	≥43:0 1	≥45:0 1	≤8	≤3	≤4.5	≤1.5	≥33.1	≥33.6	≤-7.8	≤-6.8

表 2-22 老年组测验项目评分表 (65~69 岁)

得分	项 目									
	3000 米快走 (分秒)		仰卧举腿 (个)		掷实心球 (米)		曲线托球跑(秒)		坐位体前屈 (厘米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	≤27	≤29	≥44	≥42	≥9	≥6	≤20	≤20.5	≥15.5	≥17.5
95	27:50	29:50	43	41	8.8	5.8	20.8	21.3	14.4	16.3
90	28:40	30:40	42	40	8.6	5.6	21.6	22.1	13.2	15.0
85	29:30	31:30	40	38	8.4	5.4	22.4	22.9	11.8	13.7
80	30:20	32:20	38	36	8.2	5.2	23.2	23.7	10.4	12.4
75	31:10	33:10	36	34	8.0	5.0	24.0	24.5	9.0	11.0
70	32:00	34:00	34	32	7.8	4.8	24.8	25.3	7.6	9.6
65	32:50	34:50	32	30	7.6	4.6	25.6	26.1	6.2	8.2
60	33:40	35:40	30	28	7.4	4.4	26.4	26.9	4.8	6.8
55	34:30	36:30	28	26	7.1	4.1	27.2	27.7	3.4	5.4
50	35:20	37:20	26	24	6.8	3.8	28.0	28.5	2.0	4.0
45	36:10	38:10	24	22	6.5	3.5	28.8	29.3	0.6	2.6
40	37:00	39:00	22	20	6.2	3.2	29.6	30.1	-0.4	1.2
35	38:00	40:00	20	18	5.9	2.9	30.4	30.9	-1.8	-0.2
30	39:00	41:00	18	16	5.6	2.6	31.2	31.7	-3.2	-1.6
25	40:00	42:00	16	14	5.3	2.3	32.0	32.5	-4.6	-3.0
20	41:00	43:00	14	12	5.0	2.0	32.8	33.3	-6.0	-4.4
15	42:00	44:00	12	10	4.7	1.7	33.6	34.1	-7.4	-5.8
10	43:00	45:00	10	8	4.4	1.4	34.4	34.9	-8.8	-7.2
5	44:00	46:00	8	6	4.1	1.1	35.2	35.7	-10.2	-8.6
0	≥44:0 1	≥46:0 1	≤7	≤5	≤4	≤1	≥35.3	≥35.8	≤-10. 3	≤-8.7

表 2-23 测验评级标准

等级	分 数	等次
一级	500	优秀
二级	450~499	
三级	400~449	
四级	375~399	良好
五级	350~374	
六级	320~349	
七级	280~319	及格
八级	240~279	
九级	200~239	
	199（含）以下	不及格