

国民体质测定标准手册

(幼儿部分)

前 言

体质是人类生产和生活的物质基础。党和政府历来十分重视并不断采取有效措施增强人民体质,其中一项重要举措就是建立并施行国民体质测定制度。

2000年国家统计局会同10个有关部门对3—69岁的国民进行了首次全国性体质监测,获取了20世纪末我国国民体质状况资料。此后,国家统计局组织专家利用这些翔实的数据,在《中国成年人人体质测定标准》的基础上,制定了《国民体质测定标准》(以下简称《标准》)。

制定并施行《标准》是运用科学的方法对国民个体的形态、机能和身体素质等进行测试与评定,科学指导全民健身活动的开展,发挥体育对增强人民体质的积极作用的有效手段;是落实《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》,构建面向大众的体育服务体系的一项重要工作;是在新的历史时期,贯彻党的体育方针,坚持体育为人民服务根本宗旨的具体体现。

为规范《标准》的施行,保证施行工作科学严谨、健康有序地开展,我们编写了《国民体质测定标准手册》,供有关人员使用。

希望各方共同努力,做好《标准》的施行工作,为实现全面建设小康社会的宏伟目标服务。

国家体育总局群体司

2003年4月

国民体质测定标准施行办法

第一条 为推动和规范《国民体质测定标准》(以下简称《标准》)的施行工作,指导国民科学健身,促进全民健身活动的开展,提高全民族的身体素质,根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》等有关规定,制定本办法。

第二条 《标准》适用于3-69周岁国民个体的形态、机能和身体素质的测试与评定,按年龄分为幼儿、青少年、成年人和老年人四个部分,其中青少年标准为《学生体质健康标准》。

第三条 施行《标准》坚持科学、规范、安全、便民的原则。

第四条 提倡国民在经常参加体育锻炼的基础上,定期按照《标准》进行体质测定。

健康状况不适合参加体质测定的可不进行体质测定。

第五条 国务院体育行政部门主管全国的《标准》施行工作。地方各级体育行政部门主管本行政区域内的《标准》施行工作。

国务院教育行政部门负责在全国各级各类学校施行《学生体质健康标准》工作。

国务院卫生、民政、劳动保障、农业、民族等部门和工会、共青团妇联等社会团体在各自的职责范围内负责施行《标准》工作。

第六条 各级体育行政部门应当将施行《标准》与开展国民体质监测结合进行;扶持建立体质测定站;培训体质测定人员;划拨用于施行《标准》的专项经费;收集并统计分析施行《标准》的信息资料。

第七条 各级国民体质监测中心应当将施行《标准》作为工作职责。

体育教学、科研等单位应当做好施行《标准》的科研、培训和指导工作。

第八条 城市街道办事处应当将施行《标准》作为社区建设的内容,全国城市体育先进社区和有条件的社区应当建立体质测定站,发挥居民委员会等社区基层组织的作用,为居民提供体质测定服务。

第九条 县、乡镇应当将施行《标准》作为农村体育工作的重要内容,与农村医疗卫生工作结合,创造条件建立体质测定站,为农民提供体质测定服务。

第十条 机关、企业事业单位和社会团体应当有组织、有制度地开展体质测定工作。

第十一条 体质测定站应当具备以下基本条件：

- (一)有培训合格的体质测定人员；
- (二)有符合体质测试项目要求的器材和场地；
- (三)有对伤害事故及时救护的条件；
- (四)有测试数据处理及健身指导的设备和人员。

第十二条 开展体质测定应当严格按照《标准》规范操作,为受试者提供测定结果并给予科学健身指导；保存测定数据和资料；对受试者的测定结果保密。

第十三条 从事营利性体质测定服务的,应当向当地工商行政管理部门办理登记注册并接受其指导、监督和管理。

第十四条 对体质有特殊要求的部门和单位可将《标准》作为招生、招工、保险等体质考核的参考依据。

第十五条 各级体育、教育行政部门及有关部门应当对在《标准》施行工作中做出显著成绩的单位和个人予以表彰奖励。

第十六条 《标准》由国务院体育行政部门负责制定,其中青少年部分由国务院教育行政部门负责制定。

第十七条 有关部门和地方可参照《标准》制定适用于特定人群或地区的体质测定标准。

第十八条 本办法自2000年7月4日起施行。

第一部分 适用对象的分组与测试指标

一、适用对象的分组

1. 分组和年龄范围

《国民体质测定标准》（幼儿部分）的适用对象为 3-6 周岁的中国幼儿。按年龄、性别分组，3-5 岁每 0.5 岁为一组；6 岁为一组。男女共计 14 个组别。

2. 年龄计算方法

(1) 3-5 岁者 测试时已过当年生日，且超过 6 个月者： 年龄=测试年-出生年+0.5
测试时已过当年生日，且不满 6 个月者： 年龄=测试年-出生年
测试时未过当年生日，且距生日 6 个月以下者： 年龄=测试年-出生年-0.5
测试时未过当年生日，且距生日 6 个月以上者： 年龄=测试年-出生年-1

(2) 6 岁者 测试时已过当年生日者： 年龄=测试年-出生年
测试时未过当年生日者： 年龄=测试年-出生年-1

二、测试指标

测试指标包括身体形态和素质两类（表 1）

表 1 测试指标

类别	测试指标
形态	身高 体重
素质	10 米折返跑 立定跳远 网球掷远 双脚连续跳 坐位体前屈 走平衡木

第二部分 评定方法与标准

一、评定方法与标准

采用单项评分和综合评级进行评定。

单项评分包括身高标准体重评分（表 3-4）和其他单项指标评分（表 5-11），采用 5 分制。

综合评级是根据受试者各单项得分之和确定，共分四个等级：一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）、四级（不合格）。任意一项指标无分者，不进行综合评级（表 2）。

表 2 综合评级标准

等级	得分
一级（优秀）	> 31 分
二级（良好）	28-31 分
三级（合格）	20-27 分
四级（不合格）	<20 分

第三部分 测试方法和评分标准

受试者测试前应保持安静状态，不要从事剧烈体力活动，着运动服和运动鞋参加测试。

一、形态指标

1. 身高

反映人体骨骼纵向生长水平。

使用身高计测试，精度为 0.1 厘米。

测试时，受试者赤脚、呈立正姿势站在身高计的底板上（躯干挺直，上肢自然下垂，脚跟并拢，脚尖分开约 60° ），脚跟、骶骨部及两肩胛间与身高计的立柱接触，头部正直，两眼平视前方，耳屏上缘与眼眶下缘最低点呈水平（图 1）。记录以厘米为单位，保留小数点后 1 位。

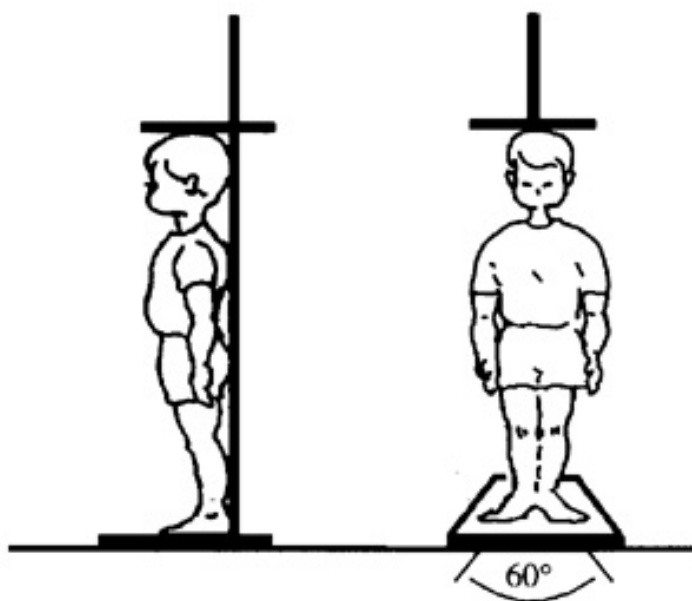


图 1 身高测量

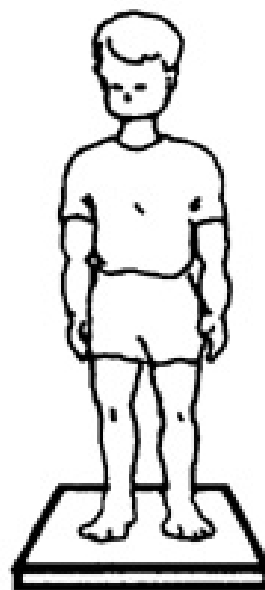


图 2 体重测量

2. 体重

反映人体发育程度和营养状况。

使用体重秤测试，精度为 0.1 千克。

测试时，受试者自然站在体重秤中央，站稳后，读取数据（图 2）。记录以千克为单位，保留小数点后一位。

注意事项：

测试时，受试者尽量减少着装；

上、下体重秤时，动作要轻缓。

身高标准体重评分标准

表3 3-6岁幼儿身高标准体重

身高段（厘米）	体重（千克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
76.0-76.9	<8.6	8.6-9.3	9.4-11.7	11.8-12.4	>12.4
77.0-77.9	<8.7	8.7-9.5	9.6-11.8	11.9-12.5	>12.5
78.0-78.9	<8.9	8.9-9.7	9.8-11.9	12.0-12.6	>12.6
79.0-79.9	<9.1	9.1-9.8	9.9-12.1	12.2-12.8	>12.8
80.0-80.9	<9.2	9.2-10.0	10.1-12.3	12.4-12.9	>12.9
81.0-81.9	<9.4	9.4-10.1	10.2-12.5	12.6-13.1	>13.1
82.0-82.9	<9.6	9.6-10.2	10.3-12.7	12.8-13.3	>13.3
83.0-83.9	<9.8	9.8-10.4	10.5-12.9	13.0-13.5	>13.5
84.0-84.9	<10.0	10.0-10.5	10.6-13.1	13.2-13.8	>13.8
85.0-85.9	<10.1	10.1-10.7	10.8-13.3	13.4-14.0	>14.0
86.0-86.9	<10.3	10.3-10.9	11.0-13.6	13.7-14.2	>14.2
87.0-87.9	<10.5	10.5-11.1	11.2-13.8	13.9-14.5	>14.5
88.0-88.9	<10.7	10.7-11.3	11.4-14.0	14.1-14.7	>14.7
89.0-89.9	<10.9	10.9-11.5	11.6-14.3	14.4-14.9	>14.9
90.0-90.9	<11.1	11.1-11.7	11.8-14.5	14.6-15.2	>15.2
91.0-91.9	<11.3	11.3-11.9	12.0-14.7	14.8-15.4	>15.4
92.0-92.9	<11.3	11.3-12.1	12.2-15.0	15.1-15.6	>15.6
93.0-93.9	<11.7	11.7-12.3	12.4-15.2	15.3-15.9	>15.9
94.0-94.9	<11.9	11.9-12.5	12.6-15.4	15.5-16.1	>16.1
95.0-95.9	<12.1	12.1-12.7	12.8-15.7	15.8-16.4	>16.4
96.0-96.9	<12.4	12.4-12.9	13.0-16.0	16.1-16.6	>16.6
97.0-97.9	<12.6	12.6-13.2	13.3-16.2	16.3-16.9	>16.9
98.0-98.9	<12.8	12.8-13.5	13.6-16.5	16.6-17.2	>17.2

99.0-99.9	<13.0	13.0-13.7	13.8-16.8	16.9-17.5	>17.5
100.0-100.9	<13.3	13.3-14.0	14.1-17.0	17.1-17.7	>17.7
101.0-101.9	<13.5	13.5-14.3	14.4-17.3	17.4-18.0	>18.0
102.0-102.9	<13.7	13.7-14.6	14.7-17.6	17.7-18.3	>18.3
103.0-103.9	<13.9	13.9-14.9	15.0-17.9	18.0-18.6	>18.6
104.0-104.9	<14.1	14.1-15.2	15.3-18.2	18.3-18.9	>18.9
105.0-105.9	<14.4	14.4-15.6	15.7-18.5	18.6-19.3	>19.3
106.0-106.9	<14.6	14.6-15.8	15.9-18.8	18.9-19.6	>19.6
107.0-107.9	<14.8	14.8-16.0	16.1-19.1	19.2-19.9	>19.9
108.0-108.9	<15.0	15.0-16.2	16.3-19.4	19.5-20.3	>20.3
109.0-109.9	<15.3	15.3-16.5	16.6-19.9	20.0-20.7	>20.7
110.0-110.9	<15.6	15.6-16.8	16.9-20.2	20.2-21.0	>21.0
111.0-111.9	<15.9	15.9-17.1	17.2-20.5	20.6-21.4	>21.4
112.0-112.9	<16.2	16.2-17.4	17.5-20.9	21.0-21.9	>21.9
113.0-113.9	<16.5	16.5-17.7	17.8-21.3	21.4-22.2	>22.2
114.0-114.9	<16.8	16.8-17.9	18.0-21.8	21.9-22.6	>22.6
115.0-115.9	<17.1	17.1-18.1	18.2-22.1	22.2-23.1	>23.1
116.0-116.9	<17.4	17.4-18.3	18.4-22.5	22.6-23.5	>23.5
117.0-117.9	<17.8	17.8-18.5	18.6-22.9	23.0-24.0	>24.0
118.0-118.9	<18.1	18.1-18.7	18.8-23.4	23.5-24.5	>24.5
119.0-119.9	<18.5	18.5-18.9	19.0-23.8	23.9-25.0	>25.0
120.0-120.9	<18.9	18.9-19.2	19.3-24.3	24.4-25.5	>25.5
121.0-121.9	<19.3	19.3-19.5	19.6-24.7	24.8-26.0	>26.0
122.0-122.9	<19.6	19.6-20.0	20.1-25.3	25.4-26.5	>26.5
123.0-123.9	<20.0	20.0-20.4	20.5-25.8	25.9-27.1	>27.1
124.0-124.9	<20.4	20.4-20.8	20.9-26.3	26.4-27.7	>27.7
125.0-125.9	<20.8	20.8-21.3	21.4-26.9	27.0-28.3	>28.3
126.0-126.9	<21.2	21.2-21.7	21.8-27.4	27.5-28.9	>28.9
127.0-127.9	<21.6	21.6-22.2	22.3-28.0	28.1-29.5	>29.5

128.0-128.9	<22.0	22.0-22.6	22.7-28.6	28.7-30.2	>30.2
129.0-129.9	<22.5	22.5-23.1	23.2-29.2	29.3-30.9	>30.9
130.0-130.9	<22.9	22.9-23.6	23.7-29.8	29.9-31.6	>31.6
131.0-131.9	<23.4	23.4-24.1	24.2-30.5	30.6-32.3	>32.3
132.0-132.9	<23.8	23.8-24.6	24.7-31.2	31.3-33.1	>33.1
133.0-133.9	<24.3	24.3-25.1	25.2-31.9	32.0-33.8	>33.8
134.0-134.9	<24.8	24.8-25.7	25.8-32.7	32.8-34.6	>34.6
135.0-135.9	<25.3	25.3-26.2	26.3-33.4	33.5-35.5	>35.5
136.0-136.9	<25.8	25.8-26.8	26.9-34.2	34.3-36.3	>36.3
137.0-137.9	<26.3	26.3-27.4	27.5-35.0	35.1-36.9	>36.9
138.0-138.9	<26.8	26.8-28.0	28.1-35.8	35.9-37.5	>37.5
139.0-139.9	<27.4	27.4-28.6	28.7-36.6	36.7-38.2	>38.2
140.0-140.9	<27.9	27.9-29.2	29.3-37.5	37.6-38.9	>38.9
141.0-141.9	<28.4	28.4-29.9	30.0-38.5	38.6-39.7	>39.7
142.0-142.9	<29.0	29.0-30.6	30.7-39.6	39.7-40.6	>40.6
143.0-143.9	<29.7	29.7-31.3	31.4-40.6	40.7-41.6	>41.6
144.0-144.9	<30.4	30.4-31.9	32.0-41.7	41.8-42.6	>42.6
145.0-145.9	<31.0	31.0-32.5	32.6-42.7	42.8-43.7	>43.7

表4 3-6 身高标准体重评分表（女）

身高段（厘米）	体重（千克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
76.0-76.9	<8.9	8.9-9.0	9.1-11.6	11.7-12.9	>12.9
77.0-77.9	<9.0	9.0-9.1	9.2-11.8	11.9-13.1	>13.1
78.0-78.9	<9.1	9.1-9.3	9.4-12.0	12.1-13.2	>13.2
79.0-79.9	<9.3	9.3-9.5	9.6-12.2	12.3-13.3	>13.3
80.0-80.9	<9.5	9.5-9.7	9.8-12.4	12.5-13.5	>13.5
81.0-81.9	<9.7	9.7-10.0	10.1-12.6	12.7-13.7	>13.7
82.0-82.9	<9.9	9.9-10.2	10.3-12.8	12.9-13.9	>13.9

83.0-83.9	<10.1	10.1-10.4	10.5-13.1	13.2-14.1	>14.1
84.0-84.9	<10.3	10.3-10.6	10.7-13.3	13.4-14.4	>14.4
85.0-85.9	<10.5	10.5-10.8	10.9-13.5	13.6-14.6	>14.6
86.0-86.9	<10.7	10.7-11.0	11.1-13.7	13.8-14.8	>14.8
87.0-87.9	<10.9	10.9-11.2	11.3-14.0	14.1-15.1	>16.1
88.0-88.9	<11.1	11.1-11.4	11.5-14.2	14.3-15.3	>15.3
89.0-89.9	<11.3	11.3-11.6	11.7-14.4	14.5-15.6	>15.6
90.0-90.9	<11.5	11.5-11.8	11.9-14.7	14.8-15.8	>15.8
91.0-91.9	<11.7	11.7-12.1	12.2-14.9	15.0-16.1	>16.1
92.0-92.9	<11.9	11.9-12.3	12.4-15.2	15.3-16.3	>16.3
93.0-93.9	<12.1	12.1-12.5	12.6-15.4	15.5-16.6	>16.6
94.0-94.9	<12.3	12.3-12.7	12.8-15.7	15.8-16.8	>16.8
95.0-95.9	<12.5	12.5-13.0	13.1-15.9	16.0-17.1	>17.1
96.0-96.9	<12.7	12.7-13.2	13.3-16.2	16.3-17.4	>17.4
97.0-97.9	<13.0	13.0-13.4	13.5-16.5	16.6-17.7	>17.7
98.0-98.9	<13.2	13.2-13.7	13.8-16.7	16.8-18.0	>18.0
99.0-99.9	<13.4	13.4-13.9	14.0-17.0	17.1-18.2	>18.2
100.0-100.9	<13.6	13.6-14.2	14.3-17.3	17.4-18.5	>18.5
101.0-101.9	<13.9	13.9-14.6	14.5-17.6	17.7-18.8	>18.8
102.0-102.9	<14.1	14.1-14.7	14.8-17.9	18.0-19.1	>19.1
103.0-103.9	<14.3	14.3-14.9	15.0-18.2	18.3-19.5	>19.5
104.0-104.9	<14.6	14.6-15.2	15.3-18.5	18.6-19.8	>19.8
105.0-105.9	<14.8	14.8-15.5	15.6-18.8	18.9-20.1	>20.1
106.0-106.9	<15.1	15.1-15.7	15.8-19.1	19.2-20.4	>20.4
107.0-107.9	<15.4	15.4-16.0	16.1-19.4	19.5-20.8	>20.8
108.0-108.9	<15.6	15.6-16.3	16.4-19.8	19.9-21.1	>21.1
109.0-109.9	<15.9	15.9-16.6	16.7-20.1	20.2-21.5	>21.5
110.0-110.9	<16.2	16.2-16.9	17.0-20.5	20.6-21.8	>21.8
111.0-111.9	<16.5	16.5-17.2	17.3-20.8	20.9-22.2	>22.2

112.0-112.9	<16.8	16.8-17.5	17.6-21.2	21.3-22.6	>22.6
113.0-113.9	<17.1	17.1-17.8	17.9-21.6	21.7-23.0	>23.0
114.0-114.9	<17.4	17.4-18.2	18.3-21.9	22.0-23.4	>23.4
115.0-115.9	<17.7	17.7-18.5	18.6-22.2	22.3-23.8	>23.8
116.0-116.9	<18.0	18.0-18.8	18.9-22.8	22.9-24.3	>24.3
117.0-117.9	<18.4	18.4-19.2	19.3-23.2	23.3-24.8	>24.8
118.0-118.9	<18.7	18.7-19.6	19.7-23.7	23.8-25.2	>25.2
119.0-119.9	<19.1	19.1-20.2	20.3-24.1	24.2-25.8	>25.8
120.0-120.9	<19.4	19.4-20.5	20.6-24.6	24.7-26.3	>26.3
121.0-121.9	<19.8	19.8-20.8	20.9-25.0	25.1-26.9	>26.9
122.0-122.9	<20.2	20.2-21.2	21.3-25.4	25.5-27.5	>27.5
123.0-123.9	<20.6	20.6-21.6	21.7-25.8	25.9-28.1	>28.1
124.0-124.9	<21.0	21.0-22.0	22.1-26.2	26.3-28.7	>28.7
125.0-125.9	<21.4	21.4-22.5	22.6-26.5	26.6-29.4	>29.4
126.0-126.9	<21.8	21.8-23.0	23.1-26.9	27.0-30.2	>30.2
127.0-127.9	<22.2	22.2-23.4	23.5-27.3	27.4-30.9	>30.9
128.0-128.9	<22.7	22.7-24.0	24.1-27.8	27.9-31.7	>31.7
129.0-129.9	<23.1	23.1-24.5	24.6-28.3	28.4-32.6	>32.6
130.0-130.9	<23.6	23.6-25.0	25.1-28.8	28.9-33.4	>33.4
131.0-131.9	<24.1	24.1-25.6	25.7-29.3	29.4-34.4	>34.4
132.0-132.9	<24.6	24.6-26.1	26.2-29.7	29.8-35.3	>35.3
133.0-133.9	<25.1	25.1-26.7	26.8-30.2	30.3-36.3	>36.3
134.0-134.9	<25.7	25.7-27.3	27.4-30.7	30.8-37.4	>37.4
135.0-135.9	<26.2	26.2-28.0	28.1-31.2	31.3-38.5	>38.5
136.0-136.9	<26.7	26.7-28.6	28.7-31.7	31.8-39.7	>39.7
137.0-137.9	<27.4	27.4-29.4	29.5-32.3	32.4-40.6	>40.6

二、素质指标

1. 10 米折返跑

反映人体的灵敏素质。使用秒表测试。在平坦的地面上画长 10 米、宽 1.22 米的直线跑道若干条，在每条跑道折返线处设一手触物体（如木箱），在跑道起终点线外 3 米处画一条目标线（图 3）。

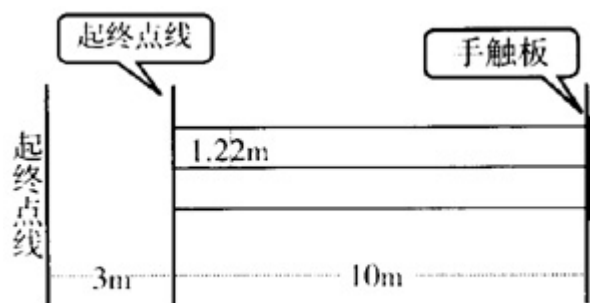


图 3 10 米往返跑场地



图 4 10 米往返跑测试

测试时，受试者至少两人一组，以站立式起跑姿势站在起跑线前，当听到“跑”的口令后，全力跑向折返线，测试员视受试者起动开表计时。受试者跑到折返处，用手触摸物体（图 4）后，转身跑向目标线，当胸部到达起点线的垂直面时，测试员停表。记录以秒为单位，保留小数点后一位。小数点后第二位数按“非零进一”的原则进位，如 10.11 秒记录为 10.2 秒。

注意事项：

受试者应全速跑，途中不得串道，接近终点时不要减速；

在起终点处和目标线处不得站人，以免妨碍测试。

2. 立定跳远

反映人体的爆发力。

使用沙坑（距沙坑边缘 20 厘米处设立起跳线）或软地面、卷尺和三角板测试。测试时，受试者双脚自然分开，站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽力向前跳，测量起跳线距最近脚跟之间的直线距离（图 5）。测试两次，取最大值，记录以厘米为单位，不计小数。

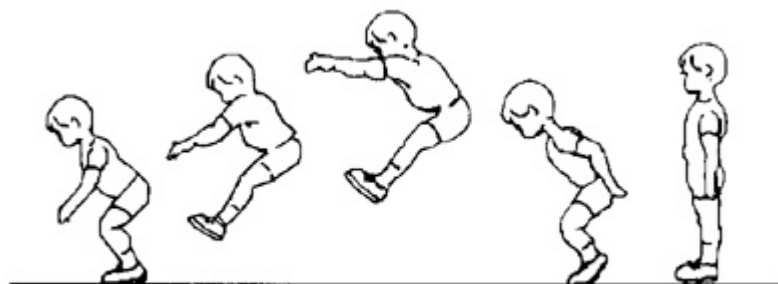


图 5 立定跳远测试

注意事项：受试者起跳时，不能有垫跳动作。

3. 网球掷远

反映人体上脚和腰腹肌肉力量。

使用网球和卷尺测试。在平坦地面上画一个长 20 米、宽 6 米的长方形，在长方形内，每隔 0.5 米画一条横线（图 6），以一侧端线为投掷线。

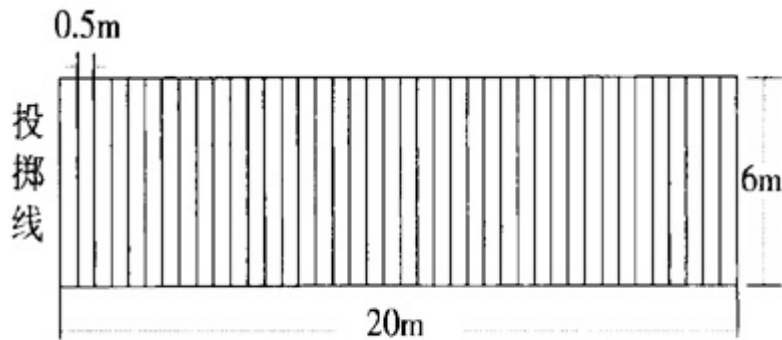


图 6 网球掷远测试场地

测试时，受试者身体面向投掷方向，两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，尽力向前掷出（图 7）。球出后时，后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线，有效成绩为投掷线至球着地点之间的直线距离。如果球的着地点在横线上，则记录该线所标示的数值；如果球的着地点在两条横线之间，则记录靠近投掷线的横线所标示的数值；如果球的着地点超过 20 米长的测试场地，可用卷尺丈量；如果球的着地点超出场地的宽度，则重新投掷。测试两次，取最大值，记录以米为单位。

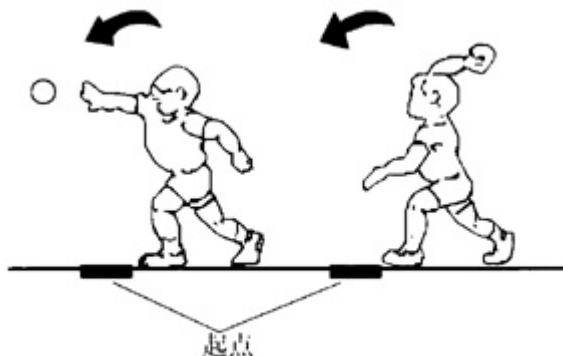


图 7 网球掷远测试

注意事项：测试时，严禁幼儿进入投掷区，避免出现伤害事故。

4. 双脚连续跳

反映人体协调性和下肢肌肉力量。使用卷尺和秒表测试。在平坦地面上每隔 0.5 米画一条横线，共画 10 条，每条横线上横置一块软方包（长 10 厘米，宽 5 厘米，高 5 厘米），在距离第一块软方包 20 厘米处设立起跑线（图 8）。

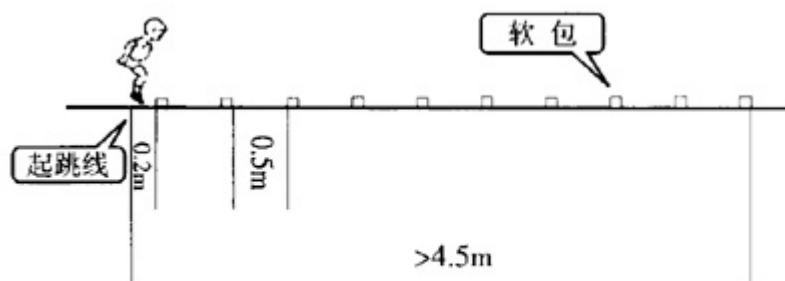


图 8 双脚连续跳测试场地

测试时，受试者两脚并拢，站在起跳线后，当听到“开始”口令后，双脚同时起跳，双脚一次或两次跳过一块软方包，连续跳过 10 块软方包。测试员视受试者起动开表计时，当受试者跳过第十个软方包双脚落地时，测试员停表（图 9）。测试两次，取最好成绩，记录以秒为单位，保留小数点后一位，小数点后第二位按“非零进一”的原则进位，如 10.11 秒记录为 10.2 秒。

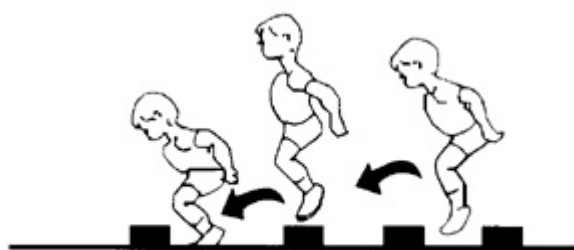


图 9 双脚连续跳测试

注意事项：测试时，如果受试者两次单脚起跳跨越软方包、踩在软方包上或将软方包踢乱则重新测试。

5. 坐位体前屈

反映人体柔韧性。

使用坐位体前屈测试仪测试。

测试时，受试者坐在垫上，双脚伸直，脚跟并拢，脚尖自然分开，全脚掌蹬在测试仪平板上；然后掌心向下，双臂并拢平伸，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前移，直至不能移动为止（图 10）。测试两次，取最大值，记录以厘米为单位，保留小数点后一位。



图 10 坐位体前屈测试

注意事项：测试前，受试者应做准备活动，以防肌肉拉伤；测试时，膝关节不得弯曲，不得有突然前振的动作；记录时，正确填写正负号。

6. 走平衡木

反映人体平衡能力。

使用平衡木（长 3 米，宽 10 厘米，高 30 厘米；平衡木的两端为起点线和终点线，两端外各加一块长 20 厘米、宽 20 厘米、高 30 厘米的平台）（图 11）和秒表测试。

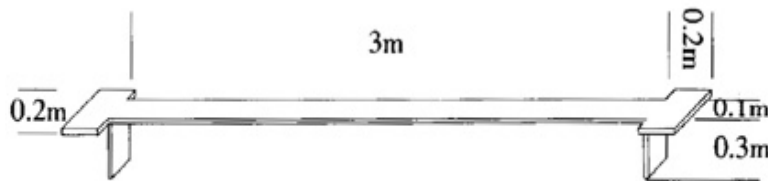


图 11 平衡木测试器材



图 12 走平衡木测试

测试时，受试者站在平台上，面向平衡木，双臂侧平举，当听到“开始”口令后，前进。测试员视受试者起动开表计时（图 12），当受试者任意一个脚尖超过终点线时，测试员停表。测试两次，取最好成绩，记录以秒为单位，保留小数点后一位，小数点后第二位数按“非零进一”的原则进位，如 10.11 秒记录为 10.2 秒。

注意事项：

测试时，受试者如中途落地须重试；

要安排人员对受试者进行保护。

三、其他单项指标评分标准

表5 3岁幼儿其他单项指标评分表

表5 3岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标		1分	2分	3分	4分	5分
		男				
身高	(厘米)	< 91.2	91.2-95.4	95.5-99.3	99.4-104.1	> 104.1
10米折返跑	(秒)	15.8-12.9	12.8-10.3	10.2-9.1	9.0-8.0	< 8.0
立定跳远	(厘米)	21-29	30-42	43-58	59-76	> 76
网球掷远	(米)	1.5	2.0-2.5	3.0-3.5	4.0-5.5	> 5.5
双脚连续跳	(秒)	25.0-19.7	19.6-13.1	13.0-9.2	9.1-6.6	< 6.6
坐位体前屈	(厘米)	2.9-4.8	4.9-8.5	8.6-11.6	11.7-14.9	> 14.9
走平衡木	(秒)	48.5-30.1	30.0-16.9	16.8-10.6	10.5-6.6	< 6.6
		女				
身高	(厘米)	< 90.0	90.0-94.6	94.7-98.0	98.1-103.0	> 103.0
10米折返跑	(秒)	16.8-13.5	13.4-10.6	10.5-9.4	9.3-8.2	< 8.2
立定跳远	(厘米)	21-28	29-39	40-54	55-71	> 71
网球掷远	(米)	1.0	1.5-2.0	2.5-3.0	3.5-5.0	> 5.0
双脚连续跳	(秒)	25.9-20.1	20.0-13.5	13.4-9.8	9.7-7.1	< 7.1
坐位体前屈	(厘米)	3.2-6.2	6.3-9.9	10.0-12.9	13.0-15.9	> 15.9
走平衡木	(秒)	49.8-32.5	32.4-17.4	17.3-10.8	10.7-6.9	< 6.9

表6 3.5岁幼儿其他单项指标评分表

表6 3.5岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标		1分	2分	3分	4分	5分
		男				
身高	(厘米)	< 94.1	94.1-98.2	98.3-102.0	102.1-106.9	> 106.9
10米折返跑	(秒)	14.0-11.4	11.3-9.5	9.4-8.4	8.3-7.5	< 7.5
立定跳远	(厘米)	27-34	35-52	53-69	70-84	> 84
网球掷远	(米)	1.5	2.0-2.5	3.0-4.0	4.5-5.5	> 5.5
双脚连续跳	(秒)	21.8-17.0	16.9-11.2	11.1-8.3	8.2-6.1	< 6.1
坐位体前屈	(厘米)	2.7-4.6	4.7-8.4	8.5-11.5	11.6-14.9	> 14.9
走平衡木	(秒)	41.1-27.1	27.0-15.1	15.0-9.4	9.3-5.9	< 5.9
		女				
身高	(厘米)	< 93.0	93.0-97.5	97.6-101.1	101.2-105.5	> 105.5
10米折返跑	(秒)	14.9-12.1	12.0-9.8	9.7-8.7	8.6-7.7	< 7.7
立定跳远	(厘米)	25-33	34-49	50-64	65-81	> 81
网球掷远	(米)	1.5	2.0-2.5	3.0-3.5	4.0-5.0	> 5.0
双脚连续跳	(秒)	21.9-17.1	17.0-11.3	11.2-8.5	8.4-6.2	< 6.2
坐位体前屈	(厘米)	3.5-6.2	6.3-9.9	10.0-12.9	13.0-15.9	> 15.9
走平衡木	(秒)	40.4-27.5	27.4-15.1	15.0-9.7	9.6-6.1	< 6.1

表7 4岁幼儿其他单项指标评分表

表7 4岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
	男				
身高 (厘米)	< 97.5	97.5-101.9	102.0-105.4	105.5-110.4	> 110.4
10米折返跑 (秒)	12.4-10.2	10.1-8.6	8.5-7.7	7.6-6.9	< 6.9
立定跳远 (厘米)	35-46	47-64	65-79	80-95	> 95
网球掷远 (米)	2.0-2.5	3.0-3.5	4.0-4.5	5.0-6.0	> 6.0
双脚连续跳 (秒)	17.0-13.2	13.1-9.2	9.1-7.1	7.0-5.6	< 5.6
坐位体前屈 (厘米)	2.4-4.4	4.5-8.4	8.5-11.4	11.5-14.9	> 14.9
走平衡木 (秒)	33.2-21.6	21.5-11.6	11.5-7.4	7.3-4.9	< 4.9
女					
身高 (厘米)	< 96.6	96.6-100.9	101.0-104.4	104.5-108.9	> 108.9
10米折返跑 (秒)	13.2-10.9	10.8-9.1	9.0-8.1	8.0-7.2	< 7.2
立定跳远 (厘米)	32-43	44-59	60-73	74-89	> 89
网球掷远 (米)	2.0	2.5-3.0	3.5-4.0	4.5-5.0	> 5.0
双脚连续跳 (秒)	17.2-13.5	13.4-9.6	9.5-7.4	7.3-5.9	< 5.9
坐位体前屈 (厘米)	3.4-5.9	6.0-9.9	10.0-12.9	13.0-15.9	> 15.9
走平衡木 (秒)	32.2-22.6	22.5-12.3	12.2-8.2	8.1-5.3	< 5.3

表8 4.5岁幼儿其他单项指标评分表

表8 4.5岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
	男				
身高 (厘米)	< 100.0	100.0-104.6	104.7-108.4	108.5-113.1	> 113.1
10米折返跑 (秒)	11.8-9.8	9.7-8.1	8.0-7.3	7.2-6.7	< 6.7
立定跳远 (厘米)	40-54	55-72	73-88	89-102	> 102
网球掷远 (米)	2.5	3.0-4.0	4.5-6.0	6.5-8.0	> 8.0
双脚连续跳 (秒)	14.5-11.3	11.2-8.2	8.1-6.5	6.4-5.3	< 5.3
坐位体前屈 (厘米)	1.8-4.1	4.2-7.9	8.0-10.9	11.0-14.4	> 14.4
走平衡木 (秒)	28.4-17.9	17.8-9.7	9.6-6.3	6.2-4.3	< 4.3
女					
身高 (厘米)	< 99.0	99.0-103.6	103.7-107.3	107.4-111.9	> 111.9
10米折返跑 (秒)	12.4-10.3	10.2-8.6	8.5-7.7	7.6-7.0	< 7.0
立定跳远 (厘米)	40-49	50-67	68-80	81-96	> 96
网球掷远 (米)	2.0	2.5-3.0	3.5-4.0	4.5-5.5	> 5.5
双脚连续跳 (秒)	14.9-12.0	11.9-8.6	8.5-6.8	6.7-5.5	< 5.5
坐位体前屈 (厘米)	3.0-5.9	6.0-9.9	10.0-12.9	13.0-16.0	> 16.0
走平衡木 (秒)	26.5-18.7	18.6-10.2	10.1-7.0	6.9-4.7	< 4.7

表9 5岁幼儿其他单项指标评分

表9 5岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
	男				
身高 (厘米)	< 103.1	103.1-107.8	107.9-111.9	112.0-116.9	> 116.9
10米折返跑 (秒)	10.3-9.0	8.9-7.7	7.6-7.0	6.9-6.4	< 6.4
立定跳远 (厘米)	50-64	65-79	80-95	96-110	> 110
网球掷远 (米)	3.0-3.5	4.0-5.0	5.5-7.0	7.5-9.0	> 9.0
双脚连续跳 (秒)	12.5-9.9	9.8-7.3	7.2-6.0	5.9-5.1	< 5.1
坐位体前屈 (厘米)	1.1-3.4	3.5-7.5	7.6-10.9	11.0-14.4	> 14.4
走平衡木 (秒)	22.2-14.1	14.0-7.9	7.8-5.3	5.2-3.7	< 3.7
女					
身高 (厘米)	< 102.0	102.0-106.5	106.6-110.4	110.5-115.4	> 115.4
10米折返跑 (秒)	11.2-9.7	9.6-8.1	8.0-7.3	7.2-6.7	< 6.7
立定跳远 (厘米)	50-59	60-74	75-88	89-102	> 102
网球掷远 (米)	2.5-3.0	3.5-4.0	4.5-5.5	6.0-8.5	> 8.5
双脚连续跳 (秒)	12.7-10.1	10.0-7.6	7.5-6.2	6.1-5.2	< 5.2
坐位体前屈 (厘米)	3.0-5.4	5.5-9.6	9.7-13.1	13.2-16.6	> 16.6
走平衡木 (秒)	23.7-14.1	14.0-8.3	8.2-5.8	5.7-4.1	< 4.1

表10 5.5岁幼儿其他单项指标评分

表10 5.5岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
	男				
身高 (厘米)	< 104.6	104.6-110.1	110.2-114.6	114.7-119.7	> 119.7
10米折返跑 (秒)	10.0-8.6	8.5-7.4	7.3-6.8	6.7-6.2	< 6.2
立定跳远 (厘米)	56-69	70-89	90-102	103-119	> 119
网球掷远 (米)	3.0-3.5	4.0-5.5	6.0-7.5	8.0-10.0	> 10.0
双脚连续跳 (秒)	11.9-9.4	9.3-6.9	6.8-5.7	5.6-4.9	< 4.9
坐位体前屈 (厘米)	1.0-3.2	3.3-7.5	7.6-10.9	11.0-14.4	> 14.4
走平衡木 (秒)	19.2-12.1	12.0-6.8	6.7-4.6	4.5-3.3	< 3.3
女					
身高 (厘米)	< 104.5	104.5-109.2	109.3-113.4	113.5-118.4	> 118.4
10米折返跑 (秒)	10.5-9.1	9.0-7.7	7.6-7.0	6.9-6.4	< 6.4
立定跳远 (厘米)	54-65	66-81	82-95	96-109	> 109
网球掷远 (米)	3.0	3.5-4.5	5.0-6.0	6.5-8.5	> 8.5
双脚连续跳 (秒)	11.5-9.3	9.2-7.0	6.9-5.8	5.7-4.9	< 4.9
坐位体前屈 (厘米)	3.0-5.4	5.5-9.6	9.7-12.9	13.0-16.7	> 16.7
走平衡木 (秒)	20.1-12.6	12.5-7.5	7.4-5.1	5.0-3.6	< 3.6

11 6岁幼儿其他单项指标评分表

表 11 6岁幼儿其他单项指标评分表

测试指标		1分	2分	3分	4分	5分
		男				
身高	(厘米)	< 108.2	108.2~113.2	113.3~117.7	117.8~123.0	> 123.0
10米折返跑	(秒)	9.4~8.0	7.9~6.9	6.8~6.3	6.2~5.8	< 5.8
立定跳远	(厘米)	61~78	79~94	95~110	111~127	> 127
网球掷远	(米)	3.5~4.0	4.5~6.5	7.0~9.0	9.5~12.0	> 12.0
双脚连续跳	(秒)	10.4~8.3	8.2~6.2	6.1~5.2	5.1~4.4	< 4.4
坐位体前屈	(厘米)	1.0~3.1	3.2~7.0	7.1~10.4	10.5~14.4	> 14.4
走平衡木	(秒)	16.0~9.4	9.3~5.4	5.3~3.8	3.7~2.7	< 2.7
测试指标		女				
身高	(厘米)	< 107.0	107.0~111.9	112.0~116.6	116.7~121.7	> 121.7
10米折返跑	(秒)	10.2~8.6	8.5~7.3	7.2~6.6	6.5~6.1	< 6.1
立定跳远	(厘米)	60~70	71~86	87~100	101~116	> 116
网球掷远	(米)	3.0	3.5~4.5	5.0~6.0	6.5~8.0	> 8.0
双脚连续跳	(秒)	10.5~8.4	8.3~6.3	6.2~5.3	5.2~4.6	< 4.6
坐位体前屈	(厘米)	3.0~5.3	5.4~9.5	9.6~12.9	13.0~16.7	> 16.7
走平衡木	(秒)	17.0~10.8	10.7~6.2	6.1~4.3	4.2~3.0	< 3.0