

中国田径协会大众田径健身锻炼等级标准实施办法 (2024 版)

目录

一、 标准定位	2
二、 年龄分组	2
三、 测验项目	3
四、 测试方法:	3
(一) 跑动类测验项目	3
(二) 跳跃类测验项目	4
(三) 投掷类测验项目	6
(四) 耐力类测验项目	6
(五) 力量类测验项目	7
(六) 柔韧类测验项目	8
(七) 灵敏类测验项目	8
五、 各项目达标测验评分标准	11
六、 评级方案	19
七、 测验流程和场地布置	20
(一) 测验流程	20
(二) 场地布置	20
八、 测验人员及培训	21
(一) 测验团队组建	21
(二) 人员培训	21
(三) 教材	21
九、 测验表格	22
幼儿组测验单	22
小学组测验单	23
中学组测验单	24
青年组测验单	25
中年组测验单	26
老年组测验单	27
十、 仪器器材标准	27

一、标准定位

中国田径协会大众田径健身锻炼等级标准是一项在充分考虑田径项目特点的基础上，将实用性与引导性作为主要原则的适用于普通百姓和健身爱好者的了解田径、学习田径、掌握田径的达标测验标准，由中国田径协会委托国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心制订。

实施大众田径健身锻炼等级标准主要目的是引导通过更多群众参与田径锻炼，形成“激发兴趣，丰富项目，拓展人群”的系列标准。通过积极引导，让锻炼标准改变以“完成任务”为导向，由政府或相关机构组织体育协会会员或运动爱好者参与的活动，向“群众自发”“踊跃参与”为导向的活动转变。

二、年龄分组

幼儿组（3-6岁）：尚未入学的幼儿园阶段的幼儿；

小学组（7-12岁）：学龄期的小学一年级至小学6年级（5年制小学，初一年龄组仍作为小学组）；

中学组（13-18岁）：初中生（不含5年制小学的初一学生）与高中生；

青年组（19-44岁）：18岁以上（含在校本科生和研究生）成年人；

中年组（45-59岁）：45岁及以上成年人；

老年组（60-69岁）：60-69岁老年人群。

标准的适用人群均为健康人群，对于患有不适宜运动的各类疾病人群，不建议开展大众锻炼达标等级标准的达标测验活动。

三、测验项目

中国田径协会大众田径健身锻炼等级标准达标测验项目

年龄分组	测试类别						
	专项能力			支持性身体素质			
	跑动	跳跃	投掷	耐力	力量	柔韧	灵敏
幼儿组 (3~6岁)	15米绕障碍跑	十字跳	跪姿投实心球	—	跪姿平板(V字支撑)	坐位体前屈	反复横跨
小学组 (7~12岁)	50米	立定跳远	头上前抛实心球	20米折返跑	跪姿平板	直腿抬高	灵敏跑
中学组 (13~18岁)	50米	立定五步跳(跳高)	头上前抛实心球	20米折返跑	平板支撑(引体向上)	直腿抬高	灵敏跑
青年组 (19~44岁)	100米	立定五步跳(跳高)	头上前抛实心球	20米折返跑	平板支撑(引体向上)	直腿抬高	灵敏跑
中年组 (45~59岁)	50米	立定跳远(跳高)	后抛实心球	20米折返跑	平板支撑(引体向上)	直腿抬高	灵敏跑
老年组 (60~69岁)	100米快走	—	跪姿投实心球	—	跪姿平板	坐位体前屈	起立行走

注：括号内项目为选测，二选一

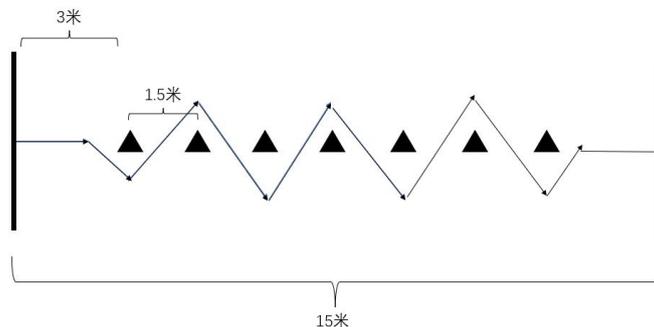
四、测试方法：

(一) 跑动类测验项目

1. 15米绕障碍跑

测试对象：适用于幼儿组。

测验方法：幼儿站在起跑线后，待发出口令后尽力跑，先沿直线到第一个标志筒后以“S”形的轨迹绕过7个标志筒，最后全力冲过终点停止计时。（如图所示）



成绩记录：测试两次取最好成绩。测试时用秒表计时，以秒为单位，精确至小数点后一位。

场地布置：在平坦的空地用卷尺量出15米的直线，在起点和终点垂直方向分别画出1.5米长的起跑线和终点线，在距起点3米处放置第一个标志筒，之后每间隔1.5米放置一个标志筒，一共放置7个，最后一个标志筒和终点的间距为3米。

测验器材：卷尺、标志筒、秒表。

动作规范：两腿前后分开，站立在起跑线后，待听到出发口令后开始跑。

注意事项：受试儿童要依次绕过所有标志筒，不得有触碰或遗漏标志筒的行为，否则不计成绩，重新开始。

2. 50 米

测试对象：适用于小学组、中学组和中年组。

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、串道；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；受测者到达终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

3. 100 米

测试对象：适用于青年组。

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、串道；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；受测者到达终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

4. 100 米快走

测验对象：适用于老年组。

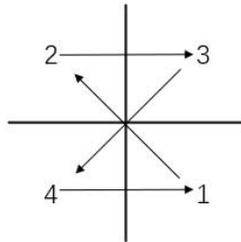
注意事项：测验前，受测者应做好必要的热身和拉伸活动，开始前应站在起始线处有序等待；测验中，受测者快走时双脚不得同时离地，不得有跑的动作，不得跑离跑道或抄近路；如测验过程中身体出现不适，请举手示意并观察后方情况离开跑道。

（二）跳跃类测验项目

1. 十字跳

测验对象：适用于幼儿组。

测验方法：受测者立于象限 1 中，听到或看到开始信号后，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，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，受测者须依照次序完成，跳跃次序不正确或踩线，本次跳跃即为无效。

2. 立定跳远

测试对象：适用于小学组、中年组。

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。

3. 立定五步跳

测试对象：适用于中学组、青年组。

测验方法：受测者两脚自然分开站在跑道起跳线后，开始后，向后摆臂屈膝降低重心，双脚快速蹬地起跳，全力向正前方连续跳跃五步，测试人员测量从起跳线到最终受测者脚后跟落地点之间的总距离。

成绩记录：测试3次，以米为单位，记录最好成绩。跳远距离的测量是从起跳线开始到最终受测者脚后跟落地点之间的总距离。

场地布置：平整的场地，最长距离能够达到20米。

测验器材：粘土制作的犯规线、皮尺。

动作规范：双脚起跳，双脚落地。

注意事项：起跳时脚尖不能超过起跳线，每一跳落地时要稳，不得出现“滑步”。

4. 跳高

测试对象：适应于中学组、青年组、中年组。

测验方法：听到裁判口令后，受试者经助跑，单脚起跳，运用自己擅长的跳高方式，可以采用跨越式或背越式的方式跃过横杆，以最后跳过的高度为其测试成绩。

成绩记录：记录受试者最后跳过的高度为其测试成绩。以厘米为单位，保留一位小数。

场地布置：跳高场地由起跳区、跳高架、横杆和落地区组成。起跳区为扇形助跑道，长15-25m，朝横杆中心的倾斜度不超过1:250，落地区用海绵垫铺成，面积至少5m²。

测验器材：立柱、跳高架、横杆、横杆托。

动作规范：助跑时脚跟要着地，经脚跟传到脚掌、脚尖，多应用踝关节屈伸的动作。蹬伸起

跳时,摆动腿直腿向前向上摆动,同时带出髋部(同侧);身体稍微转向横竿,两臂摆动时,摆动腿同侧的肩膀要稍高于起跳腿一侧的肩膀,产生了身体围绕矢状轴和纵轴的旋转瞬发力。

注意事项:被测试者可以在考官事先宣布的横杆升高计划中的任何一个高度开始试跳,也可以在以后任何一个高度上根据自己的愿望决定是否试跳。只要被测试者连续3次试跳失败,即失去继续试跳的资格。最小升杆高度为3厘米,具体升杆计划会在每场测试的规程中提前声明。执行跳高的判罚规则,如越过横杆投影垂直面,则判为试跳失败等。

(三) 投掷类测验项目

1. 跪姿投实心球

测试对象:适用于幼儿组、老年组。

测验方法:受试者双膝跪在垫子上,双膝不超过起掷线,用双手高举实心球(1千克)于头的后上方,向前用力将实心球掷出。

成绩记录:实心球落地的最近点(第一落地点)到起止线的垂直距离作为最终成绩,记录最小单位为米。

场地布置:宽阔、平整的地面场地,可在田径跑道。

测验器材:1米X2米的体操垫、2KG实心球。

动作规范:持球、握球时两手手指适度紧张,控制手指手腕力量;腰腹收缩与两臂用力协调。

注意事项:实心球应落在4米宽的落地区内。球出手后,测试者可以趴在或双手撑在垫上做缓冲。

2. 头上前抛实心球

测试对象:适用于小学组、中学组、青年组。

测验方法:被测试者站立在投掷区起掷线后,用双手高举实心球(2千克)于头的后上方,用力将实心球向前方掷出。

成绩记录:实心球落地的最近点(第一落地点)到起止线的垂直距离作为最终成绩,记录最小单位为米。

场地布置:宽阔、平整的地面场地,可在田径跑道。

测验器材:2KG实心球。

动作规范:两脚前后开立,前脚掌离起掷线约20-30厘米,身体放松,重心落在两脚中间偏前,目视前下方。持球、握球时两手手指适度紧张,控制手指手腕力量;腰腹收缩与两臂用力协调。

注意事项:由原地开始,投掷过程和投掷完成后不能越过起掷线,实心球应落在4米宽的落地区内。

3. 后抛实心球

测试对象：适用于中年组。

测验方法：受试者背对投掷落地区，站在起掷线后，双手持球于体前，用力将实心球(2 千克)由体前经头上向投掷落地区掷出。

成绩记录：实心球落地的最近点（第一落地点）到起止线的垂直距离作为最终成绩，记录最小单位为米。

场地布置：宽阔、平整的地面场地，可在田径跑道。

测验器材：2KG 实心球。

动作规范：两脚左右开立，上体稍前倾，两腿弯曲，两手直臂持球于体前，然后两脚用力蹬地、顶髌，上体抬起，头后仰，两臂用力向后挥摆，球经头上向后上方抛出。

注意事项：由原地开始，投掷过程和投掷完成后不能越过起掷线，实心球应完全落在 4 米宽的落地区内。

（四）耐力类测验项目

20 米折返跑

测验对象：适用于小学组、中学组、青年组、中年组。

测验方法：受测者根据 CD 中的音乐节奏在场地上进行来回折返奔跑，采用站立式起跑姿势在标志线的一端，当听到第一声发令时开始起跑，跑到另一条标志线处等待下一声发令。CD 中的音乐节奏随着测试级别的升高逐渐变的加快，受测者根据节奏持续奔跑在两线之间直到他们不能跟上节奏，出现两次脱离节奏的情况下测试结束。

成绩记录：测试 1 次，记录第二次脱离节奏前趟数为最后成绩，以秒为单位。

场地布置：地面平整、线路清晰的 25 米直线跑道若干条，道宽 2~2.5 米（标准体育场地相邻两条跑道），起跑线前 0.5 米和 24.5 米处各一标杆(高 1.2 米以上，竖于跑道正中)，标杆外延 3 米作为跑动缓冲区。

测验器材：场地标志线、20m 的卷尺、CD 播放器、PACER 测试的 CD 音乐。

动作规范：受测者起跑动作为站立式，听到发令员起跑口令后开始起跑，逆时针绕过标志往返完成。

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，受测者绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑。

（五）力量类测验项目

1. 跪姿平板

测试对象：适用于幼儿组、小学组、老年组。

测验方法：双肘双膝着地，即前半身以正常平板支撑动作为主，下半身采取跪姿支撑，直到坚持不住为止。

成绩记录：当测试者无法保持支撑姿势，躯干接触地面时，记录测试者所能坚持的时间。以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

场地布置：宽阔、平整的地面。

测验器材：瑜伽垫、秒表。

动作规范：双手支撑身体并向前倾斜，此时找到肘部着力点，将手臂紧贴地面之后保持身体平衡，最后调整背部的曲线，使整个背部都是要保持一条直线，让身体尽量向上延伸。

注意事项：测试前注意要有5分钟热身运动，之后进行测试。

2. V字支撑

测试对象：适用于幼儿组。

测验方法：受测者至少2人一组，保持坐姿，上身略向后，双手撑地于背后，保持手肘部伸直；当听到开始信号后，双腿膝盖并拢伸直后抬起，臀部上侧支撑身体呈V字型姿势。保持身体稳定，腹部收紧，保持自然呼吸。测验过程中，腿部与躯干部角度保持90°。受测者无法保持所要求姿势时停表并记录成绩。

成绩记录：测验1次，成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

场地布置：宽阔、平整的地面。

测验器材：秒表，软垫。

动作规范：手肘部伸直、绷紧腹部，V字支撑时双腿并拢，膝盖打直，尽可能保持身体稳定。

注意事项：测验过程中，需提醒受测者正常呼吸避免憋气。如受测者出现双腿交叉或屈腿或手肘弯曲的情况，应停止测验，重新开始。

3. 平板支撑

测试对象：适用于中学组、青年组、老年组。

注意事项：支撑时躯体成一条直线，不可弓腰塌背。

4. 引体向上

测试对象：适用于中学组、青年组、中年组。

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，受测者要保持身体挺直，向上引体时，不得有屈膝、挺腹、摇摆等其他附加动作，动作不符合要求不计数。

（六）柔韧类测验项目

1. 坐位体前屈

测验对象：适用于幼儿组、老年组。

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，取两次测验成绩中最好值为最终成绩。

场地布置：平整场地一块，建议每块测验区域设置为 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。

2. 直腿抬高

测试对象：适用于小学组、中学组、青年组、中年组。

测验方法：受测者仰卧，两侧下肢伸直，足背屈，测试者将木杆放于踝关节中央，并自然下垂，与地面垂直。然后受测者缓慢抬起一侧大腿，直到受试者无法继续抬高位置，换另一条腿完成测试，记录最低分。

成绩记录：记录双腿抬高的分数，取最低分。评分标准为：3 分，木杆再另一侧髌前上嵴与大腿中点之间；2 分，木杆位于另一侧大腿中点与膝之间；1 分，木杆位于另一侧腿膝关节以下；0 分，测试过程中任何时候，受测者感觉身体某部位疼痛。

场地布置：平整场地一块，建议每块测试区域设置 2 米长、1.5 米宽。

测验器材：垫子、木杆。

动作规范：受测者仰卧，两侧下肢伸直，足背屈，一侧大腿始终保持伸直，缓慢抬起异侧大腿，抬起的过程中下肢保持伸直，直至抬起腿无法抬高。

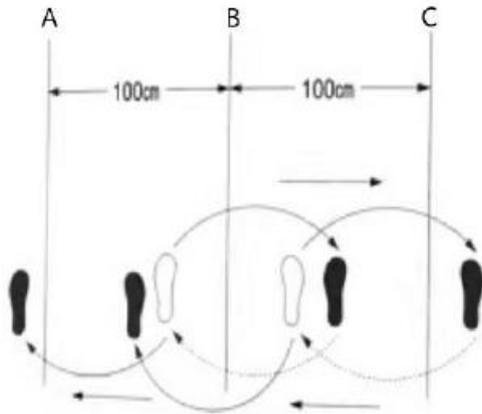
注意事项：在抬腿过程中，上身保持原始姿势，膝盖不能有弯曲，下肢应始终保持伸直状态，直至测试结束。

（七）灵敏类测验项目

1. 反复横跨

测试对象：适用于幼儿组。

测验方法：受测者两只脚骑跨在中线 A 上，稍屈膝。听到测试人员“开始”口令后，按左—中—右—中方向横跨。即先向左边端线 B 横跨，两只脚落地跨在端线 B 上。紧接着跨回中线 A，然后再跨向右边端线 C，两只脚落地骑跨在端线 C 上。按照顺序在 20 秒的时间内进行连续横跨，每跨一线算一次（包括中间线，如图所示）。



成绩记录：进行 2 次测试，记录其中的最好成绩，单位为“次”。

场地布置：在水平的场地内用白色警示线划出三条平行线（左端标志线、中线、右端标志线），间距为 1m。

测验器材：白色警示胶带（宽 5cm）、卷尺、秒表。

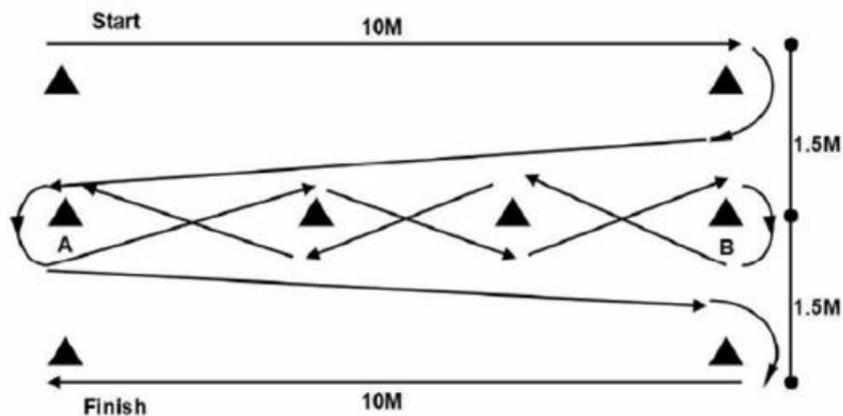
动作规范：在测试开始前，受试者两脚在中间线段两侧分开站立，膝盖稍弯。受试者必须进行左右脚交替横跨，不能向上跳。

注意事项：首先考虑场地的摩擦力，不能选择较滑的场地，较滑的场地不利于测试，也不能反映被测指标的客观性。其次确保标志线清楚，以便受测者能安全、准确的完成测试。

2. 灵敏跑

测试对象：适用于小学组、中学组、青年组、中年组、老年组。

测验方法：测试者再起点呈预备姿势，面向跑动方向，听到出发指令后，受测者即刻跑动，按照预定的路线（起点→A→B→A→终点）和要求进行测试（如图所示）。



成绩记录：记录完成测试的总时间，以秒为单位。

场地布置：测试场地长 10 米，宽 3 米，场地内有 8 个标志物按照要求摆放。

测验器材：皮尺、秒表、标志桶。

动作规范：受测者按照规定路线跑动，过程中保持身体稳定。

注意事项：动作协调、身体放松；不能触碰标志桶；注意身体重心的控制。

3. 起立行走

测试对象：适用于老年组。

测验方法：受测者坐在椅子的中央，后背挺直，两脚平放于地面上，双手放于大腿上。当听到开始信号后，受测者从靠背椅上站起。站稳后，按照平时走路的步态向前走3米，过粗线或标记物处后转身，然后走回到椅子前，再转身坐下，靠到椅背上。

成绩记录：测验2次，记录受测者背部离开椅背到再次坐下（靠到椅背）所用的时间，以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

场地布置：水平硬地面，椅子（高度约为43厘米），在距椅子3米的距离处画粗线或放置标记物。

测验器材：水平硬地面、椅子、秒表、发令旗或发令哨。

动作规范：受测者坐在椅子的中央，后背挺直，两脚平放于地面上，双手放于大腿上。当听到开始信号后，受测者从靠背椅上站起。站稳后，按照平时走路的步态向前走3米，过粗线或标记物处后转身，然后走回到椅子前，转身坐下，回到起始姿势。

注意事项：测验要确保椅子的稳固，测验过程中不能给予受测者任何躯体的帮助。

五、各项目达标测验评分标准

3岁测验项目评分表（男幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	8.9-10.6	31.1-37.0	3.8-4.3	24.6-29.4	32.2-41.4	8.3-10.3	14.3-17.1
良好	7.2-8.8	25.0-31.0	4.4-5.0	29.5-34.3	41.5-50.7	10.4-15.6	17.2-20.1
优秀	<7.2	<25.0	>5.0	>34.3	>50.7	>15.6	>20.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

3岁测验项目评分表（女幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	8.9-11.0	30.1-33.5	4.1-4.6	20.6-28.4	39.9-52.5	9.2-11.3	15.3-18.1
良好	7.5-9.0	25.0-30.0	4.7-5.3	28.5-30.0	52.6-65.2	11.4-16.5	18.2-21.1
优秀	<7.5	<25.0	>5.3	>30.3	>65.2	>16.5	>21.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

4岁测验项目评分表（男幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳(秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	8.8-9.1	33.1-29.0	4.1-4.6	29.6-34.4	53.9-72.4	8.1-10.2	19.3-22.1
良好	6.5-8.7	23.0-29.1	4.7-5.3	34.5-39.3	72.5-91.2	10.3-15.8	22.2-25.1
优秀	<6.5	<23.0	>5.3	>39.3	>91.2	>15.8	>25.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

4岁测验项目评分表（女幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	8.1-9.3	29.9-33.5	4.4-4.8	22.6-27.4	70.6-94.3	9.8-11.9	20.3-23.1
良好	6.6-8.2	25.0-30.0	4.9-5.6	27.5-32.3	94.4-118.1	12.0-17.3	23.2-26.1
优秀	<6.6	<25.0	>5.6	>32.3	>118.1	>17.3	>26.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

5岁测验项目评分表（男幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑(秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	7.3-8.1	26.9-33.0	4.4-4.8	34.6-39.4	67.6-87.7	7.0-9.2	24.3-27.1
良好	6.0-7.2	21.0-27.0	4.9-5.6	39.5-44.3	87.8-108.1	9.3-15.2	27.2-30.1
优秀	<6.0	<21.0	>5.6	>44.3	>108.1	>15.2	>30.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

5岁测验项目评分表（女幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑(秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	7.5-8.3	27.9-31.5	4.7-5.1	27.6-32.4	78.2-103.3	9.9-12.1	25.3-28.1
良好	6.2-7.4	22.0-28.0	5.2-5.9	32.5-37.3	103.4-128.5	12.2-17.7	28.2-31.1
优秀	<6.2	<22.0	>5.9	>37.3	>128.5	>17.7	>31.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

6岁测验项目评分表（男幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	6.7-7.5	24.9-31.0	4.7-5.1	44.6-49.4	73.4-96.1	6.1-8.5	29.3-32.1
良好	5.7-6.8	19.0-25.0	5.2-5.9	49.5-53.3	96.2-119.0	8.6-14.8	32.2-35.1
优秀	<5.7	<19.0	>5.9	>53.3	>119.0	>14.8	>35.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

6岁测验项目评分表（女幼儿组）

得分	项目						
	15米绕障碍跑 (秒)	十字跳 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	V字支撑 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	反复横跨 (次)
合格	6.9-7.6	25.9-33.5	4.4-4.8	32.6-37.4	85.4-113.8	9.7-12.1	30.3-33.1
良好	6.0-7.0	20.0-26.0	4.9-5.6	37.5-42.3	113.9-142.3	12.2-18.2	33.2-36.1
优秀	<6.0	<20.0	>5.6	>42.3	>142.3	>18.2	>36.1

注：跪姿平板和V字支撑为选测项目。

7-9岁测验项目评分表（男子小学组）

得分	项目						
	50米 (秒)	立定跳远 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20米折返跑 (laps)	跪姿平板 (秒)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	10.4-11.4	140.8-151.0	4.98-5.26	18.9-23.0	41.6-46.4	3.1-3.6	21.5-22.8
良好	9.7-10.3	151.1-161.3	5.27-5.56	23.1-27.3	46.5-51.3	3.7-4.0	20.7-21.4
优秀	<9.7	>161.3	>5.56	>27.3	>51.3	>4.0	<20.7

7-9岁测验项目评分表（女子小学组）

得分	项目						
	50米(秒)	立定跳远 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20米折返跑 (laps)	跪姿平板 (秒)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	10.9-11.9	131.3-136.8	4.37-5.19	16.6-19.5	39.6-44.4	3.2-3.7	21.7-23.4
良好	10.2-10.8	136.9-142.4	5.20-6.02	19.6-22.6	44.5-49.3	3.8-4.1	20.6-21.6
优秀	<10.2	>142.4	>6.02	>22.6	>49.3	>4.1	<20.6

10-12岁测验项目评分表（男子小学组）

得分	项目						
	50米(秒)	立定跳远 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20米折返跑 (laps)	跪姿平板 (秒)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	8.5-8.9	168.5-178.8	5.88-6.16	28.1-34.5	47.6-52.4	3.1-3.4	21.3-23.1
良好	8.0-8.4	178.9-189.3	6.17-6.46	34.6-40.9	52.5-57.3	3.5-3.8	20.2-21.2
优秀	<8.0	>189.3	>6.46	>40.9	>57.3	>3.8	<20.2

10-12岁测验项目评分表（女子小学组）

得分	项目						
	50米(秒)	立定跳远 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20米折返跑 (laps)	跪姿平板 (秒)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	8.9-9.6	153.1-159.4	5.07-5.89	27.4-32.4	45.6-50.4	3.2-3.5	25.1-26.8
良好	8.4-8.8	159.5-165.8	5.90-6.72	32.5-37.5	50.5-55.3	3.6-3.9	24.1-25.0
优秀	<8.4	>165.8	>6.72	>37.5	>55.3	>3.9	<24.1

13-15 岁测验项目评分表（男子中学组）

得分	项目								
	50 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	7.7-8.2	10.6-11.2	120.2-126.4	7.68-7.96	47.3-57.3	66.9-79.4	5	2.8-3.1	19.8-21.6
良好	7.2-7.6	11.3-11.9	126.2-132.5	7.97-8.26	57.4-67.4	79.5-92.0	6-8	3.2-3.5	18.7-19.7
优秀	<7.2	>11.9	>132.5	>8.26	>67.4	>92.0	>8	>3.5	<18.7

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

13-15 岁测验项目评分表（女子中学组）

得分	项目								
	50 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	8.2-8.9	8.2-8.6	90.0-93.7	5.67-6.49	35.7-41.9	75.4-86.0	3	2.9-3.2	23.6-25.3
良好	7.7-8.1	8.7-8.9	93.8-97.6	6.50-7.32	42.0-48.1	86.1-96.7	4-6	3.3-3.6	22.6-23.5
优秀	<7.7	>8.9	>97.6	>7.32	>48.1	>96.7	>6	>3.6	<22.6

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

16-18 岁测验项目评分表（男子中学组）

得分	项目								
	50 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	7.3-7.7	12.1-12.5	135.2-138.2	10.7-11.7	58.0-66.7	72.9-85.4	6	2.5-2.8	18.3-20.1
良好	6.8-7.2	12.8-13.4	141.2-144.4	11.8-12.5	66.8-75.5	85.5-98.0	7-11	2.9-3.2	17.2-18.2
优秀	<6.8	>13.4	>147.5	>12.5	>75.5	>98.0	>11	>3.2	<17.2

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

16-18 岁测验项目评分表（女子中学组）

得分	项目								
	50 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	8.2-8.9	10.1-10.7	105.0-108.7	7.7-8.7	42.3-49.0	78.4-89.0	4	2.6-2.9	22.1-23.8
良好	7.7-8.1	10.8-11.4	108.8-112.6	8.8-9.5	49.1-55.7	89.1-99.7	5-9	3.0-3.3	21.1-22.0
优秀	<7.7	>11.4	>112.6	>9.5	>55.7	>99.7	>9	>3.3	<21.1

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

19-24 岁测验项目评分表（男子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返 跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	14.9-15.8	13.1-13.7	145.2-151.1	11.7-12.8	68.0-76.7	76.9-89.4	6	2.3-2.6	17.3-19.1
良好	14.0-14.8	13.8-14.4	151.2-157.5	12.9-13.5	76.8-85.2	89.5-102.0	7-11	2.7-3.0	16.2-17.2
优秀	<14.0	>14.4	>157.5	>13.5	>85.2	>102.0	>11	>3.0	<16.2

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

19-24 岁测验项目评分表（女子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返 跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	16.7-18.2	10.1-10.7	115.0-118.7	8.7-9.8	40.9-43.4	80.4-91.0	4	2.5-2.9	21.1-22.8
良好	16.3-16.6	10.8-11.4	118.8-122.6	9.9-10.5	43.5-51.7	91.1-101.7	5-9	3.0-3.3	20.1-21.0
优秀	<16.3	>11.4	>122.6	>10.5	>51.7	>101.7	>9	>3.3	<20.1

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

25-29 岁测验项目评分表（男子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返 跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	16.9-17.8	13.2-13.8	135.2-141.1	11.2-12.3	61-69.7	98.5-112.5	8	2.2-2.5	17.8-19.6
良好	16.0-16.8	13.9-14.5	141.2-147.5	12.4-13.0	69.8-78.5	112.6-126.6	9-13	2.6-2.9	16.7-17.7
优秀	<16.0	>14.5	>147.5	>13.0	>78.5	>126.6	>13	>2.9	<16.7

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

25-29 岁测验项目评分表（女子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛实心球 (米)	20 米折返 跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	18.7-20.2	11.2-11.8	105.0-108.7	8.2-9.3	33.9-36.4	82.4-93.0	6	2.4-2.8	21.6-23.3
良好	17.8-18.6	11.9-12.5	108.8-112.6	9.4-10.0	36.5-44.7	93.1-103.7	7-11	2.9-3.2	20.6-21.5
优秀	<17.8	>12.5	>112.6	>10.0	>44.7	>103.7	>11	>3.2	<20.6

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

30-34 岁测验项目评分表（男子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛 实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	19.9-19.8	12.7-13.3	125.2-131.1	10.7-11.7	54-62.7	93.3-106.6	7	2.1-2.4	18.3-20.1
良好	18.0-18.8	13.4-14.0	131.2-137.5	11.8-12.5	62.8-71.5	106.7-121.0	8-12	2.5-2.8	17.2-18.2
优秀	<18.0	>14.0	>137.5	>12.5	>71.5	>121.0	>12	>2.8	<17.2

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

30-34 岁测验项目评分表（女子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛 实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	20.7-22.2	10.7-11.3	95.0-98.7	7.7-8.7	26.9-29.4	92.0-109.1	5	2.3-2.7	22.1-23.8
良好	19.8-20.6	11.4-12.0	98.8-102.6	8.8-9.5	29.5-37.7	109.2-126.4	6-10	2.8-3.1	21.1-22.0
优秀	<19.8	>12.0	>102.6	>9.5	>37.7	>126.4	>10	>3.1	<21.1

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

35-39 岁测验项目评分表（男子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛 实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	20.9-21.8	12.2-12.8	115.2-121.1	10.2-11.2	47.0-55.7	105.0-128.4	6	1.8-2.3	18.8-20.6
良好	20.0-20.8	12.9-13.5	121.2-127.5	11.3-12.0	55.8-64.5	128.5-151.9	7-11	2.4-2.7	17.7-18.7
优秀	<20.0	>13.5	>127.5	>12.0	>64.5	>151.9	>11	>2.7	<17.7

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

35-39 岁测验项目评分表（女子青年组）

得分	项目								
	100 米 (秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	头上前抛 实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	22.7-24.2	10.2-10.8	85.0-88.7	7.2-8.2	19.9-22.4	103.1-119.9	5	2.3-2.7	22.6-24.3
良好	22.3-22.6	10.9-11.5	88.8-92.6	8.3-9.0	22.3-30.7	120.0-136.8	6-9	2.8-3.1	21.6-22.5
优秀	<22.3	>11.5	>92.6	>9.0	>30.7	>136.8	>9	>3.1	<21.6

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

40-44 岁测验项目评分表（男子青年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	12.5-12.9	12.7-13.3	105.2-111.1	9.7-10.7	40.0-48.7	85.1-108.7	5	1.9-2.2	19.3-21.1
良好	12.0-12.4	13.4-14.0	111.2-117.5	10.8-11.5	48.8-57.5	108.8-132.3	6-10	2.3-2.6	18.2-19.2
优秀	<12.0	>14.0	>117.5	>11.5	>57.5	>132.3	>10	>2.6	<18.2

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

40-44 岁测验项目评分表（女子青年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定五步跳 (米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	13.4-14.1	10.7-12.3	75.0-78.7	6.7-7.7	12.9-18.2	73.4-87.4	4	3.0-3.2	23.1-24.8
良好	12.9-13.3	12.4-12.0	78.8-82.6	7.8-8.5	18.3-23.7	87.5-101.5	5-8	3.3-3.6	22.1-23.0
优秀	<12.9	>12.0	>82.6	>8.5	>23.7	>101.5	>8	>3.6	<22.1

注：立定五步跳和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

45-49 岁测验项目评分表（男子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	17.5-17.9	158.1-168.4	95.2-101.1	9.2-10.2	33.0-41.7	81.3-95.6	4	1.9-2.2	19.8-21.6
良好	17.0-17.4	168.5-178.7	101.2-107.5	10.3-11.0	41.8-50.5	95.7-110.0	5-9	2.3-2.6	18.7-19.7
优秀	<17.0	>178.7	>107.5	>11.0	>50.5	>110.0	>9	>2.6	<18.7

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

45-49 岁测验项目评分表（女子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	18.4-19.1	136.5-142.3	65.0-68.7	6.2-7.2	5.9-11.2	105.0-113.1	3	3.0-3.2	23.6-25.3
良好	17.9-18.3	142.4-148.2	68.8-72.6	7.3-8.0	11.3-16.7	113.2-121.4	4-7	3.3-3.6	22.6-23.5
优秀	<17.9	>148.2	>72.6	>8.0	>16.7	>121.4	>7	>3.6	<22.6

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

50-54 岁测验项目评分表（男子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	22.5-22.9	148.1-158.4	85.2-91.1	8.7-9.3	28.0-36.7	67.5-78.6	3	1.9-2.2	20.3-22.1
良好	22.0-22.4	158.5-178.7	91.2-97.5	9.8-10.1	36.8-45.5	78.7-89.9	4-8	2.3-2.6	19.2-20.2
优秀	<22.0	>178.7	>97.5	>10.5	>45.5	>89.9	>8	>2.6	<19.2

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

50-54 岁测验项目评分表（女子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	23.4-24.1	126.5-132.3	55.0-58.7	5.7-6.3	1.6-4.2	96.8-108.6	2	3.0-3.2	24.1-25.8
良好	22.9-23.3	132.4-135.2	58.8-62.6	6.8-7.1	4.3-9.7	108.7-120.5	3-6	3.3-3.6	23.1-24.0
优秀	<22.9	>135.2	>62.6	>7.5	>9.7	>120.5	>6	>3.6	<23.1

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

55-59 岁测验项目评分表（男子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	27.5-27.9	138.1-148.4	75.2-81.1	8.2-9.2	23.0-31.7	53.9-64.0	2	1.9-2.2	20.8-22.6
良好	27.0-27.4	148.5-168.7	81.2-87.5	9.3-10.0	31.8-40.5	64.1-74.2	3-7	2.3-2.6	19.7-20.7
优秀	<27.0	>168.7	>87.5	>10.0	>40.5	>74.2	>7	>2.6	<19.7

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

55-59 岁测验项目评分表（女子中年组）

得分	项目								
	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)	跳高 (厘米)	后抛实心球 (米)	20 米折返跑 (laps)	平板支撑 (秒)	引体向上 (个)	直腿抬高 (分数)	灵敏跑 (秒)
合格	28.4-29.1	116.5-122.3	45.0-48.7	5.2-5.8	1.6-2.2	88.2-98.6	2	3.0	24.6-26.3
良好	27.9-28.3	122.4-128.2	48.8-52.6	5.9-7.0	2.3-7.7	98.7-109.0	3-5	3.1-3.6	23.6-24.5
优秀	<27.9	>128.2	>52.6	>7.0	>7.7	>109.0	>5	>3.6	<23.6

注：立定跳远和跳高，平板支撑和引体向上为选测项目。

60-64 岁测验项目评分表（男子老年组）					
得分	项目				
	100 米快走 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	起立行走 (秒)
合格	80-109	7.7-8.7	98.5-110.6	5.4-11.8	4.9-6.5
良好	50-79	8.8-9.5	110.7-122.8	11.9-17.0	3.9-4.8
优秀	<50	>9.5	>122.8	>17.0	<3.9

60-64 岁测验项目评分表（女子老年组）					
得分	项目				
	100 米快走 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	起立行走 (秒)
合格	85-114	4.7-5.7	96.3-108.6	7.4-14.4	5.1-6.3
良好	55-84	5.8-6.5	108.7-121.0	14.5-18.0	4.0-5.0
优秀	<55	>6.5	>121.0	>18.0	<4.0

65-69 岁测验项目评分表（男子老年组）					
得分	项目				
	100 米快走 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	起立行走 (秒)
合格	85-114	7.2-8.2	88.8-100.3	3.5-10.4	5.3-7.1
良好	55-84	8.3-9.0	100.3-111.6	10.5-15.5	4.2-5.2
优秀	<55	>9.0	>111.6	>15.5	<4.2

65-69 岁测验项目评分表（女子老年组）					
得分	项目				
	100 米快走 (秒)	跪姿投实心球 (米)	跪姿平板 (秒)	坐位体前屈 (厘米)	起立行走 (秒)
合格	90-119	4.2-5.2	86.0-97.5	5.5-12.4	6.7-8.7
良好	60-89	5.3-6.0	97.5-108.9	12.5-17.5	5.5-6.6
优秀	<60	>6.0	>108.9	>17.5	<5.5

六、评级方案

将各个组别的测试项目评分进行等权累加，按照评级评价表格中对应的分数进行评级。

表 测验评价标准

	优秀	良好	合格	不合格
幼儿组	≥540 分	540<a≤480	480<a≤360	<360
小学组	≥630 分	630<a≤560	560<a≤420	<420
中学组	≥630 分	630<a≤560	560<a≤420	<420
青年组	≥630 分	630<a≤560	560<a≤420	<420
中年组	≥630 分	630<a≤560	560<a≤420	<420
老年组	≥450 分	450<a≤400	400<a≤300	<300

七、测验流程和场地布置

（一）测验流程

达标测验活动建议按如下顺序进行，流程标准化是保障测验准确的前提，具体流程如下：

先进性专项能力测验，即开展“跑动、跳跃、投掷”类测试，再开展支持性身体素质测验，支持性身体素质测验可按照任意顺序开展，但项目与项目之间建议留出一定的时间进行休息，建议 5-10 分钟。

如上述流程在组织实施过程中确有困难，需要将各个项目平行循环开展，建议在每个项目之间安排一定的间隔，确保参与者能恢复到最佳的身体状态，从而取得理想的测验成绩。

（二）场地布置

场地布置按照标准 400 米跑道田径场和小型场地（含小型体育场、室内体育场、足够范围的空地等）提供以下两种场地布置方案：



八、测验人员及培训

（一）测验团队组建

测验队可按照以下建议组建工作团队，各岗位工作人员如职责有交叉，可兼岗设置，具体建议如下：

队长 1 名，负责全队的组织、协调、测验和验收等工作；

检录员 6-8 名，根据开展测验的人群，按照每个测验项目安排 1 人负责的方式，协助队长引导测试、记录成绩；

测验讲解员：1-2 名，负责测验活动开始前，为参与者详细介绍测验项目规则、测验方法、评分评级方案以及注意事项等，要求该岗位工作人员具备一定的语言表达和动作示范能力；

专业医务人员 1 名，负责测试现场的医务保障工作，要求具备现场急救的能力并携带急救必备的仪器和设备。

（二）人员培训

按照中国田径协会制定的《中国田径协会大众健身达标锻炼等级标准实施办法（试行）》进行培训，培训由活动承办方自行组织，并报中国田径协会备案，中国田径协会将根据情况不定期开展培训质量抽查，确保达标测验活动科学、有序开展。

（三）教材

使用中国田径协会编写的《中国田径协会大众健身达标锻炼等级标准实施办法（试行）》作为培训教材。主要内容包括：测验项目、测验方法、测验流程与场地布置等工作。

九、测验表格

各个组别的达标测验记录表格可参考如下标准：

幼儿组测验单

中国田径协会大众田径健身锻炼等级标准测验单

测试人员信息

测试 ID:	姓名:	身份证号:
性别:	年龄:	出生日期:
年龄分组:	民族:	测试日期:
手机号码:	幼儿园(社区):	

测验禁忌

1. 运动中应定时检查锻炼强度，如果过于激烈，请放缓速度。如有下列症状应停止运动，及时就医：上身不适无力、气短、骨关节不适；胸部疼痛或胸闷、感觉眩晕或胃不舒服；出冷汗；肌肉痉挛。
2. 锻炼时要穿着宽松、舒适、透气的衣服，不宜过多，最好穿着运动鞋。
3. 对有头晕及头痛等不良感觉的人，应适当减少运动负荷，并注意在监督下进行。

测验项目

项目类别	测验项目	有效范围	测验值	记分员签字
跑动	15 米绕障碍跑（秒）	5.0~30.0		
跳跃	十字跳（秒）	5.0~100.0		
投掷	跪姿投实心球（米）	0~20.0		
力量	跪姿平板（秒）	0~100.0		
力量	V 字支撑（秒）	0~100.0		
柔韧	坐位体前屈（厘米）	-20.0~40.0		
灵敏	反复横跨（次）	0~50.0		

注：测验项目分六类，每类选测一项才能出具极具针对性的锻炼达标等级标准评定报告，请尽快完成全部的大众锻炼等级标准测验项目。谢谢合作！

检录人：
日期：

