



《国民体质测定标准（2023年修订）》

国家国民体质监测中心

2023年8月



一、幼儿部分

（一）适用对象的分组

1. 分组和年龄范围

《国民体质测定标准（2023 年修订）》（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）测试指标及方法

测试指标包括身体形态和素质两类，见表 1-1。



表 1-1 3-6 岁幼儿测试指标

类别	测试指标
身体形态	身高
	体重
身体素质	握力
	立定跳远
	坐位体前屈
	双脚连续跳
	15 米绕障碍跑
	走平衡木

1. 身体形态

(1) 身高

测试仪器：身高坐高测试仪（幼儿）。

仪器组件：主机 1 个、身高坐高传感器 1 个（需备 7 号电池）、立柱底座 1 个。

测试方法：测试人员站在受试者左侧，将水平压板推至仪器立柱最高处，点击“确认”键，主机显示“165.0cm”，表明仪器进入工作状态。

受试者赤足，背向立柱站立在身高测试仪的底板上，躯干自然挺直，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位；上肢自然下垂，两腿伸直；两足跟并拢，足尖分开约 60°，足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势（图 1-1）。此时，测试人员单手将水平压板沿立柱向下滑动至轻压受试者头顶后，按水平压板侧面“功能”键锁定数值，仪器自动上传身高测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。身高测量值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试仪应选择平坦地面，靠墙放置。



- ② 严格执行“两点呈水平”、“三点靠立柱”的测量要求。
- ③ 水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实；妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。
- ④ 测试前务必将水平压板推至最高点，以确保测量正常。

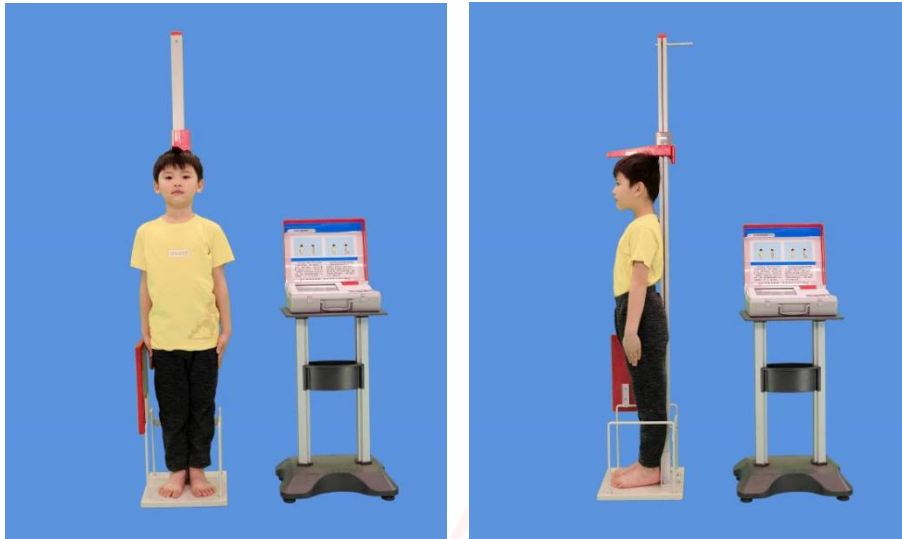


图 1-1 身高（幼儿）测试

（2）体重

测试仪器：体重测试仪（幼儿）。

仪器组件：主机 1 个、体重传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态后，主机显示“0.0kg”。

此时，受试者穿短衣裤或贴身薄裤，赤足，自然站立在体重传感器踏板的中央，保持身体平稳（图 1-2）开始测量，当听到蜂鸣提示后测量结束。仪器自动上传体重测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。体重测量值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测量时，体重测试仪应放置在平坦地面上。
- ② 受试者应尽量减少着装。
- ③ 受试者站在体重传感器上，应保持重心平稳不要摇晃。



④ 上下体重传感器时，动作要轻缓；严禁跳上和猛烈撞击体重传感器台面。

⑤ 在主机显示为“0.0kg”前，受试者请勿站上或加力于体重传感器台面。



图 1-2 体重（幼儿）测试

2. 身体素质

（1）握力

测试仪器：握力测试仪（幼儿）。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示数值“0.0kg”。

仪器组件：主机 1 个、握力传感器 1 个（需配备 5 号电池）。

测试前，受试者用有力手握住上下握柄，测试人员协助幼儿将握距调到适宜的用力距离后，按下握力计上的红色开关（图 1-3）。

测试时，受试者两脚自然分开站立，与肩同宽，两臂斜下垂，掌心向内，用最大力紧握上下握柄（图 1-4）。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。握力测试值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。



注意事项：

- ① 测试时，禁止摆臂、下蹲或将握柄接触身体。
- ② 如果受试者不能确定有力手，左、右手可各测试两次，记录最大数值。
- ③ 第一次测试完成后，要松开握力计的上下握柄，显示屏再次显示“0.0 kg”时，进行第二次测试。



图 1-3 握力传感器（幼儿）



图 1-4 握力（幼儿）测试

（2）立定跳远

测试仪器：立定跳远测试仪。

仪器组件：主机 1 个、立定跳远传感器 2 根（测前需充电）、防滑垫 1 块。

测试方法：测试人员确定仪器进入工作状态：受试者站在起跳线后，主机显示数值“0cm”。

受试者两脚自然分开，站立在起跳线后，半蹲，双臂适当弯曲向后摆动，然后用力向前摆动双臂，双脚尽力蹬地向前跳（图 1-5）。双脚落地后，主机显示测试值。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。立定跳远测量值以厘米为单位，不计小数。



注意事项：

- ① 测试的胶垫必须放置在平整结实的地面上。
- ② 受试者起跳前，双脚均不能踩线、过线。
- ③ 起跳时，不能有垫跳、助跑、连跳等动作。
- ④ 每次测试前，须待仪器清空回零。
- ⑤ 受试者每次测试完成后，不要后退，应从前方走出，以免影响测试成绩。
- ⑥ 仪器易受光线影响，请尽量在室内或室外背光处使用。

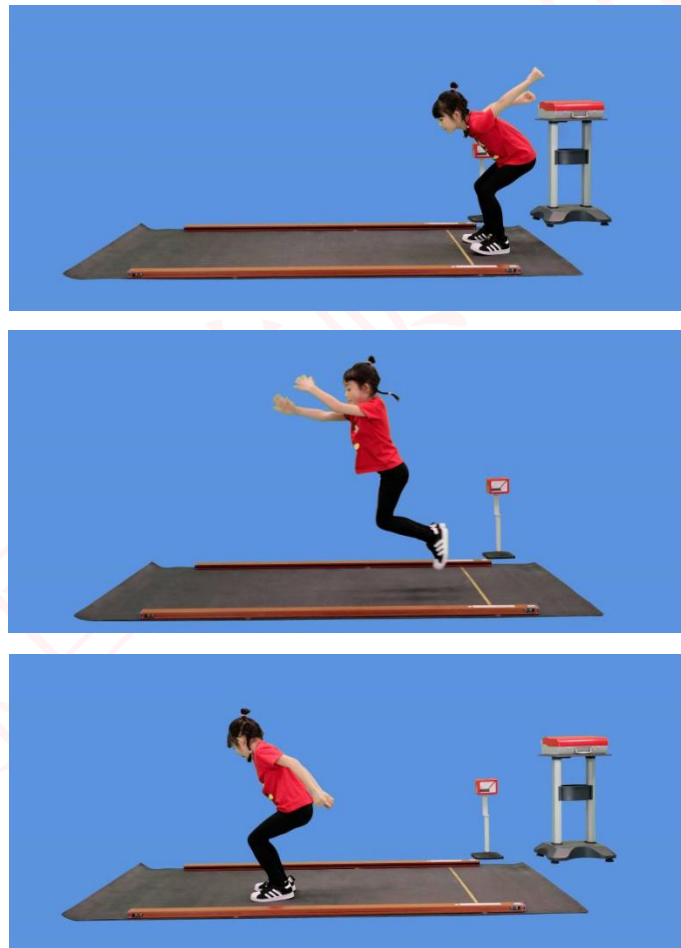


图 1-5 立定跳远（幼儿）测试

（3）坐位体前屈

测试仪器：坐位体前屈测试仪（幼儿）。



仪器组件：主机 1 个、坐位体前屈传感器 1 个（需备 7 号电池）、坐位体前屈座板 1 块、绑腿 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，游标复位，主机显示数值“-12.0cm”。

受试者赤足，面向仪器坐在座板上，双腿向前伸直；脚跟并拢，全脚掌蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开。测试人员调整导轨高度使受试者脚尖平齐游标下缘，绑好腿绑带。

测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，躯干前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止（图 1-6）。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。坐位体前屈测试值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试前，受试者应做好准备活动（特别注意关节韧带的拉伸）。
- ② 测试时，受试者双臂不能突然向前猛推游标，不能用单手前推，膝关节不能弯曲，全脚掌蹬在挡板上。
- ③ 每次测试前，测试人员要将游标复位（推到导轨近端位置）。
- ④ 如果受试者测试值小于“-12 厘米”，仪器自动按照“-12.0 厘米”记录。



图 1-6 坐位体前屈（幼儿）测试



(4) 双脚连续跳

测试仪器：双脚连续跳测试仪。

仪器组件：主机 1 个、起点和终点传感器各 2 个(测前均需充电)、软方包 10 个（长 10 厘米，宽 5 厘米，高 5 厘米）。

测试场地：在平地上按 50 厘米间距直线摆放 10 个软方包；在距离第一块软方包 20 厘米处画一条“起跳线”，并在两端摆放起点计时传感器（相距 1.5 米），然后在距离最后一个软方包 20 厘米处画好终点线（图 1-7），在两端摆放终点计时传感器（相距 1.5 米）。

测试前，测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0s”。

测试方法：受试者两脚并拢站在“起跳线”后，开始双脚起跳，连续跳过 10 个软方包后方可停止。在受试者起跳的同时，起点计时器开始计时，当受试者跳过第 10 个软方包双脚落地时，终点计时器停止计时（图 1-8）。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。双脚连续跳测量值以秒为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试中如受试者出现跨越软方包、脚踩在软方包上、将软方包踢乱或单脚起跳等情况，应停止测试，重新开始。
- ② 如果一次跳不过 1 个软方包，可以两次跳过。
- ③ 注意测试仪的起点立柱传感器和终点传感器顺序不能互换，并且放置时朝向正确，否则仪器将发出持续蜂鸣声，不能正常测试。

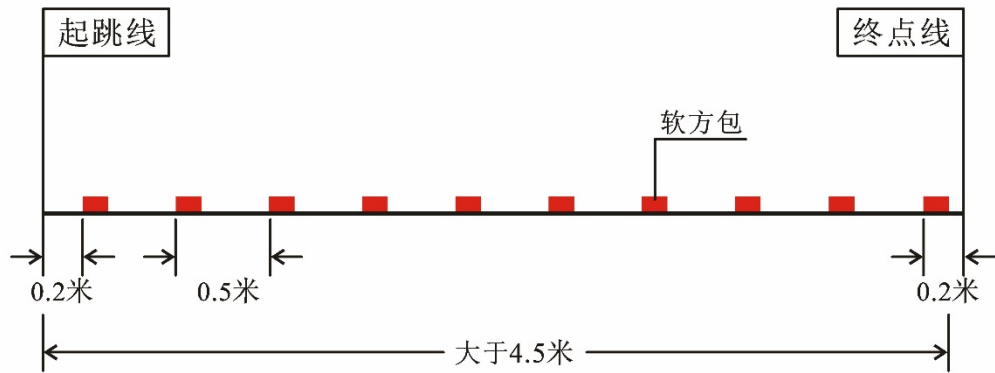


图 1-7 双脚连续跳场地示意图

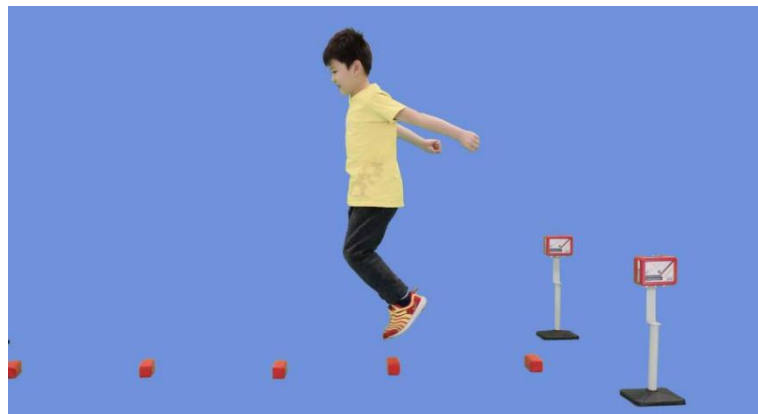


图 1-8 双脚连续跳测试

(5) 15 米绕障碍跑

测试仪器：15 米绕障碍跑测试仪。

仪器组件：主机 1 个、起点和终点传感器各 2 个(测前均需充电)、锥桶 7 个。

测试场地：在平坦的地面上画一条 15 米的直线，在直线的起点处画约 1.5 米宽的横线作为起跑线，在起跑线的两侧放置起点立柱传感器；在直线的终点画一条 1.5 米宽的横线作为终点线，在终点线两侧放置终点立柱传感器；在直线上距离起点 3 米处放置第一个锥桶，之后每间隔 1.5 米（桶与桶中心点距离）放置一个锥桶，共放 7 个锥桶，第 7 个锥桶与终点线距离为 3 米（图 1-9）。

测试方法：测试前，测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0s”。



受试者站在起跑线后，听到语音提示后，从起点开始全速跑，先直线通过前 3 米，然后以连续的“S”形轨迹依次绕过 7 个锥桶，最后直线冲刺通过终点（当受试者遮挡起点传感器时计时开始，越过终点线遮挡终点传感器停止计时），显示屏显示测量值（图 1-10）；连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。15 米绕障碍跑测量值以秒为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 起跑前，受试者不得踩、跨起跑线。
- ② 受试者要全速跑动，依次绕过所有锥桶，不允许触桶、漏桶，否则犯规不计入成绩。
- ③ 受试者测试结束后不允许从计时器中间穿过，以免影响测试结果。
- ④ 中途犯规需重测，此时轻接触摸屏“重新测试”键重新测试。如受试者连续两次不能按要求完成，可重新测试 1 次，仍不能完成，则按“放弃测试”键。
- ⑤ 如多跑道同时进行测试，两跑道间相隔至少 3 米，以免互相干扰。
- ⑥ 注意测试仪的起点立柱传感器和终点传感器顺序不能互换，并且放置时朝向正确，否则仪器将发出持续蜂鸣声，不能正常测试。

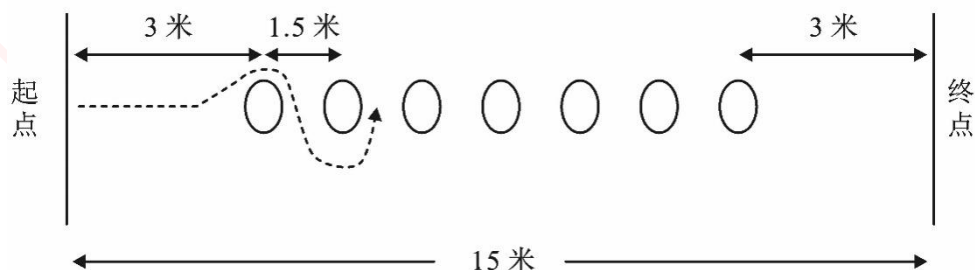


图 1-9 15 米绕障碍跑场地示意图

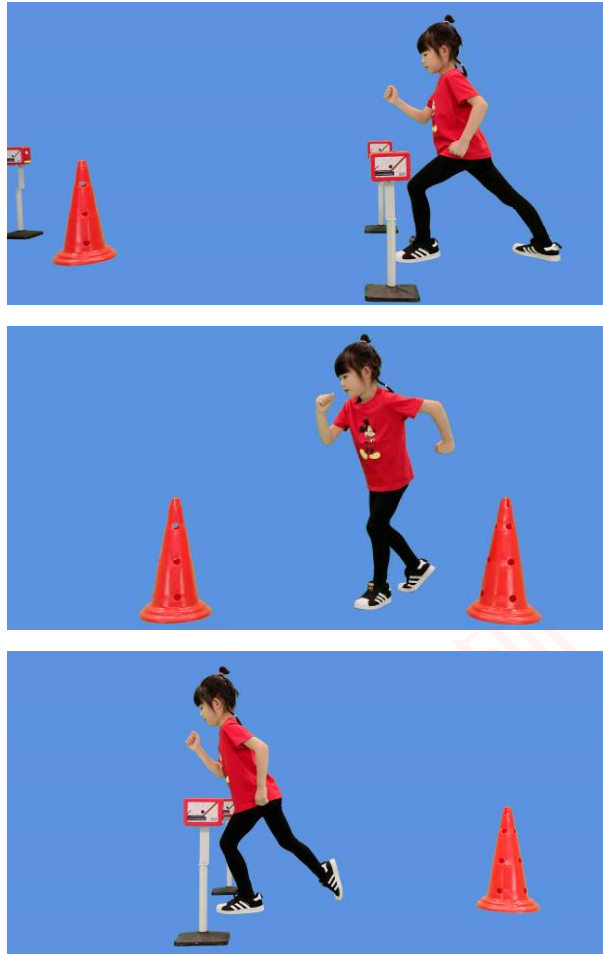


图 1-10 15 米绕障碍跑测试

(6) 走平衡木

测试仪器：平衡木测试仪。

仪器组件：主机 1 个、电子平衡木 1 个、起点传感器和终点传感器各 2 个（测前均需充电）。

测试前，测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0s”。

测试方法：受试者站在平衡木“起点线”后的平台上（图 1-11）（此时左右脚分别遮挡住两个红外检测窗口，蜂鸣器长鸣），面向平衡木双臂侧平举，然后两脚交替向“终点线”前进（若此时任意一个脚离开红外检测窗口，蜂鸣声停止，表示开始计时）（图 1-12）。测试人员应在平衡木侧方跟随，观察受试者的动作，防止发生意外。当受试者任意一脚踩到“终点线”时，计时停止。连续测试两次，主机



自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。走平衡木测量值以秒为单位，精确到小数点后 1 位。

如果受试者采用挪步横行方式完成测试，请按屏幕上的“挪步横行”键。如果受试者不能完成测试，请按屏幕上的“未完成”键。

注意事项：

- ① 测试前，受试者脚尖不得超过“起点线”。
- ② 中途落地者须重新开始测试。
- ③ 测试人员要注意保护受试者。

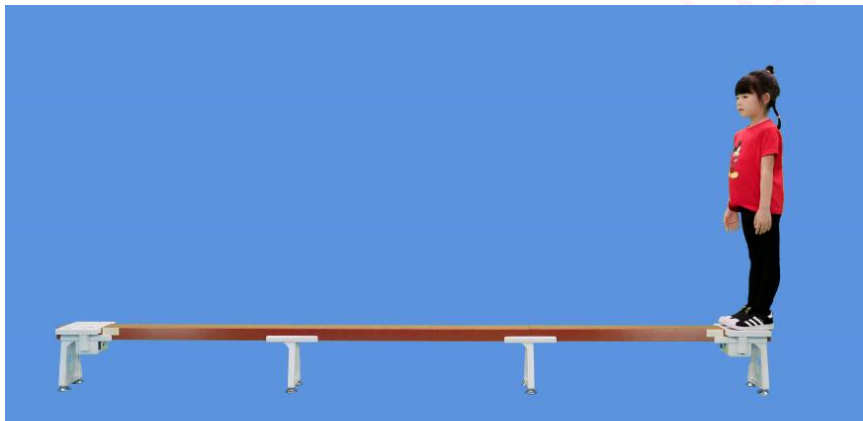


图 1-11 平衡木器材图

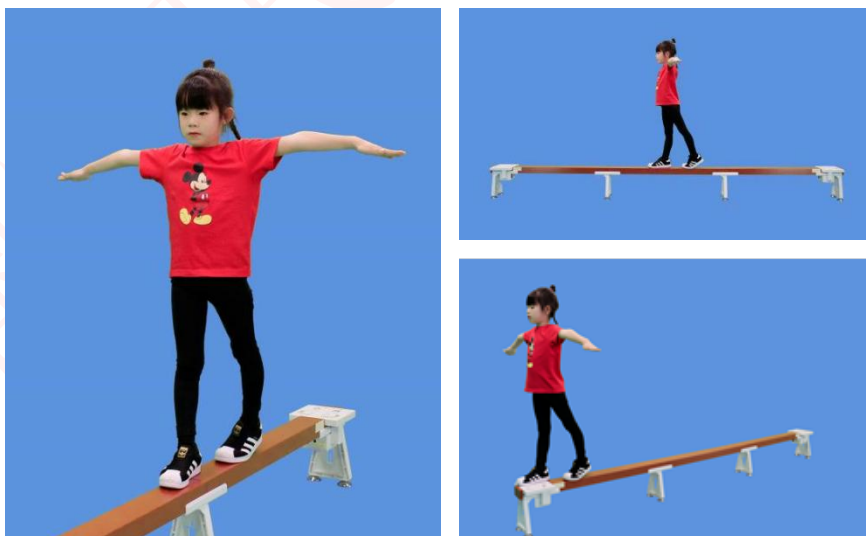


图 1-12 走平衡木测试



(三) 评定方法及标准

1. 评定方法

采用单项评分和综合评级方法进行评定。

单项评分采用 100 分制。

综合评级是根据受试者各单项得分乘以各自权重后求和确定，各指标权重方案见表 1-2，共分四个等级：一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）、四级（不合格），各等级得分见表 1-3。

表 1-2 幼儿体质综合评级指标及其权重

一级指标	二级指标	权重
身体形态(30%)	身高	0.20
	体重指数 (BMI)	0.10
身体素质(70%)	握力	0.10
	立定跳远	0.10
	坐位体前屈	0.10
	双脚连续跳	0.15
	15 米绕障碍跑	0.10
	走平衡木	0.15

注：BMI=体重/身高²（千克/米²），下同。

表 1-3 3-6 岁幼儿体质综合评级得分

等级	得分 a
一级（优秀）	a ≥ 83 分
二级（良好）	75 分 ≤ a < 83 分
三级（合格）	60 分 ≤ a < 75 分
四级（不合格）	a < 60 分

注：3-6 岁幼儿体质综合得分 a=身高×0.20+体重指数(BMI)×0.10+握力×0.10+立定跳远×0.10+坐位体前屈×0.10+双脚连续跳×0.15+15 米绕障碍跑×0.10+走平衡木×0.15。

2. 各单项指标评分标准

表 1-4 男性幼儿身高评分表

单位：厘米

分值	3 岁	3.5 岁	4 岁	4.5 岁	5 岁	5.5 岁	6 岁
10 分	<92.1	<94.6	<98.1	<100.8	<104.3	<106.9	<108.8
30 分	92.1-93.1	94.6-95.5	98.1-99.1	100.8-101.8	104.3-105.4	106.9-108.1	108.8-110.1
50 分	93.2-95.7	95.6-98.2	99.2-101.9	101.9-104.7	105.5-108.4	108.2-111.3	110.2-113.6
55 分	95.8-97.2	98.3-99.8	102.0-103.6	104.8-106.4	108.5-110.1	111.4-113.1	113.7-115.6
60 分	97.3-98.4	99.9-101.0	103.7-104.8	106.5-107.7	110.2-111.5	113.2-114.6	115.7-117.3
65 分	98.5-99.4	101.1-102.1	104.9-106.0	107.8-108.9	111.6-112.8	114.7-116.0	117.4-118.7



70分	99.5-100.4	102.2-103.1	106.1-107.1	109.0-110.0	112.9-113.9	116.1-117.2	118.8-120.1
75分	100.5-101.5	103.2-104.3	107.2-108.2	110.1-111.2	114.0-115.2	117.3-118.5	120.2-121.5
80分	101.6-102.8	104.4-105.6	108.3-109.6	111.3-112.5	115.3-116.6	118.6-120.0	121.6-123.1
85分	102.9-104.5	105.7-107.3	109.7-111.3	112.6-114.3	116.7-118.3	120.1-121.8	123.2-125.1
90分	104.6-105.7	107.4-108.5	111.4-112.5	114.4-115.5	118.4-119.6	121.9-123.1	125.2-126.4
95分	105.8-107.6	108.6-110.4	112.6-114.4	115.6-117.3	119.7-121.4	123.2-124.9	126.5-128.3
100分	≥107.7	≥110.5	≥114.5	≥117.4	≥121.5	≥125.0	≥128.4

表 1-5 女性幼儿身高评分表

单位：厘米

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<91.0	<93.5	<97.3	<99.9	<103.4	<106.3	<108.0
30分	91.0-91.9	93.5-94.5	97.3-98.3	99.9-100.9	103.4-104.5	106.3-107.4	108.0-109.2
50分	92.0-94.5	94.6-97.3	98.4-101.1	101.0-103.7	104.6-107.4	107.5-110.4	109.3-112.6
55分	94.6-96.0	97.4-98.9	101.2-102.7	103.8-105.4	107.5-109.1	110.5-112.2	112.7-114.6
60分	96.1-97.2	99.0-100.1	102.8-104.0	105.5-106.6	109.2-110.5	112.3-113.6	114.7-116.2
65分	97.3-98.2	100.2-101.2	104.1-105.1	106.7-107.8	110.6-111.7	113.7-114.8	116.3-117.6
70分	98.3-99.2	101.3-102.2	105.2-106.2	107.9-108.9	111.8-112.8	114.9-116.0	117.7-119.0
75分	99.3-100.3	102.3-103.4	106.3-107.3	109.0-110.0	112.9-114.0	116.1-117.3	119.1-120.4
80分	100.4-101.6	103.5-104.7	107.4-108.6	110.1-111.4	114.1-115.4	117.4-118.7	120.5-122.0
85分	101.7-103.3	104.8-106.5	108.7-110.4	111.5-113.1	115.5-117.2	118.8-120.5	122.1-124.1
90分	103.4-104.6	106.6-107.8	110.5-111.7	113.2-114.3	117.3-118.5	120.6-121.8	124.2-125.4
95分	104.7-106.7	107.9-109.9	111.8-113.6	114.4-116.2	118.6-120.4	121.9-123.7	125.5-127.5
100分	≥106.8	≥110.0	≥113.7	≥116.3	≥120.5	≥123.8	≥127.6

表 1-6 男性幼儿 BMI 评分表^[1]

单位：千克/米²

年龄	60分	100分	60分	20分
36月	<13.4	13.4-18.4	18.5-20.0	≥20.1
37月	<13.3	13.3-18.3	18.4-19.9	≥20.0
38月	<13.3	13.3-18.3	18.4-19.9	≥20.0
39月	<13.3	13.3-18.3	18.4-19.9	≥20.0
40月	<13.2	13.2-18.2	18.3-19.9	≥20.0
41月	<13.2	13.2-18.2	18.3-19.9	≥20.0
42月	<13.2	13.2-18.2	18.3-19.8	≥19.9
43月	<13.2	13.2-18.2	18.3-19.8	≥19.9
44月	<13.1	13.1-18.2	18.3-19.8	≥19.9
45月	<13.1	13.1-18.2	18.3-19.8	≥19.9
46月	<13.1	13.1-18.2	18.3-19.8	≥19.9
47月	<13.1	13.1-18.2	18.3-19.9	≥20.0
48月	<13.1	13.1-18.2	18.3-19.9	≥20.0

[1] 幼儿 BMI 评分标准参考《WST 423—2013 行业标准--5 岁以下儿童生长状况判定》《WST 586—2018 学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》《WST 456-2014 学龄儿童青少年营养不良筛查》。



49月	<13.0	13.0-18.2	18.3-19.9	≥20.0
50月	<13.0	13.0-18.2	18.3-19.9	≥20.0
51月	<13.0	13.0-18.2	18.3-19.9	≥20.0
52月	<13.0	13.0-18.2	18.3-19.9	≥20.0
53月	<13.0	13.0-18.2	18.3-20.0	≥20.1
54月	<13.0	13.0-18.2	18.3-20.0	≥20.1
55月	<13.0	13.0-18.2	18.3-20.0	≥20.1
56月	<12.9	12.9-18.2	18.3-20.1	≥20.2
57月	<12.9	12.9-18.2	18.3-20.1	≥20.2
58月	<12.9	12.9-18.3	18.4-20.2	≥20.3
59月	<12.9	12.9-18.3	18.4-20.2	≥20.3
60月	<12.9	12.9-18.3	18.4-20.3	≥20.4
61月	<13.0	13.0-16.6	16.7-18.3	≥18.4
62月	<13.0	13.0-16.6	16.7-18.3	≥18.4
63月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.3	≥18.4
64月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.3	≥18.4
65月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.3	≥18.4
66月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.4	≥18.5
67月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.4	≥18.5
68月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.4	≥18.5
69月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.4	≥18.5
70月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.5	≥18.6
71月	<13.0	13.0-16.7	16.8-18.5	≥18.6
6.0岁	≤13.4	13.5-16.3	16.4-17.6	≥17.7
6.5岁	≤13.8	13.9-16.6	16.7-18.0	≥18.1

表 1-7 女性幼儿 BMI 评分表

单位：千克/米²

年龄	60分	100分	60分	20分
36月	<13.1	13.1-18.4	18.5-20.3	≥20.4
37月	<13.1	13.1-18.4	18.5-20.3	≥20.4
38月	<13.0	13.0-18.4	18.5-20.3	≥20.4
39月	<13.0	13.0-18.4	18.5-20.3	≥20.4
40月	<13.0	13.0-18.4	18.5-20.3	≥20.4
41月	<13.0	13.0-18.4	18.5-20.4	≥20.5
42月	<12.9	12.9-18.4	18.5-20.4	≥20.5
43月	<12.9	12.9-18.4	18.5-20.4	≥20.5
44月	<12.9	12.9-18.5	18.6-20.4	≥20.5
45月	<12.9	12.9-18.5	18.6-20.5	≥20.6
46月	<12.9	12.9-18.5	18.6-20.5	≥20.6
47月	<12.8	12.8-18.5	18.6-20.5	≥20.6
48月	<12.8	12.8-18.5	18.6-20.6	≥20.7
49月	<12.8	12.8-18.5	18.6-20.6	≥20.7



50月	<12.8	12.8-18.6	18.7-20.7	≥20.8
51月	<12.8	12.8-18.6	18.7-20.7	≥20.8
52月	<12.8	12.8-18.6	18.7-20.7	≥20.8
53月	<12.7	12.7-18.6	18.7-20.8	≥20.9
54月	<12.7	12.7-18.7	18.8-20.8	≥20.9
55月	<12.7	12.7-18.7	18.8-20.9	≥21.0
56月	<12.7	12.7-18.7	18.8-20.9	≥21.0
57月	<12.7	12.7-18.7	18.8-21.0	≥21.1
58月	<12.7	12.7-18.8	18.9-21.0	≥21.1
59月	<12.7	12.7-18.8	18.9-21.0	≥21.1
60月	<12.7	12.7-18.8	18.9-21.1	≥21.2
61月	<12.7	12.7-16.9	17.0-18.9	≥19.0
62月	<12.7	12.7-16.9	17.0-18.9	≥19.0
63月	<12.7	12.7-16.9	17.0-18.9	≥19.0
64月	<12.7	12.7-16.9	17.0-18.9	≥19.0
65月	<12.7	12.7-16.9	17.0-19.0	≥19.1
66月	<12.7	12.7-16.9	17.0-19.0	≥19.1
67月	<12.7	12.7-16.9	17.0-19.0	≥19.1
68月	<12.7	12.7-17.0	17.1-19.1	≥19.2
69月	<12.7	12.7-17.0	17.1-19.1	≥19.2
70月	<12.7	12.7-17.0	17.1-19.1	≥19.2
71月	<12.7	12.7-17.0	17.1-19.2	≥19.3
6.0岁	≤13.1	13.2-16.1	16.2-17.4	≥17.5
6.5岁	≤13.3	13.4-16.4	16.5-17.9	≥18.0

表 1-8 男性幼儿握力评分表

单位：千克

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<1.6	<1.8	<2.1	<2.4	<2.7	<2.9	<3.2
30分	1.6-1.7	1.8-2.0	2.1-2.3	2.4-2.7	2.7-3.0	2.9-3.4	3.2-3.7
50分	1.8-2.3	2.1-2.7	2.4-3.2	2.8-3.7	3.1-4.2	3.5-4.8	3.8-5.4
55分	2.4-2.8	2.8-3.2	3.3-3.8	3.8-4.4	4.3-5.0	4.9-5.6	5.5-6.3
60分	2.9-3.1	3.3-3.7	3.9-4.3	4.5-5.0	5.1-5.7	5.7-6.4	6.4-7.1
65分	3.2-3.5	3.8-4.1	4.4-4.8	5.1-5.5	5.8-6.2	6.5-7.0	7.2-7.8
70分	3.6-3.9	4.2-4.6	4.9-5.3	5.6-6.1	6.3-6.8	7.1-7.6	7.9-8.5
75分	4.0-4.4	4.7-5.1	5.4-5.9	6.2-6.6	6.9-7.4	7.7-8.3	8.6-9.2
80分	4.5-5.0	5.2-5.7	6.0-6.5	6.7-7.3	7.5-8.1	8.4-9.0	9.3-10.0
85分	5.1-5.8	5.8-6.5	6.6-7.3	7.4-8.2	8.2-9.1	9.1-10.0	10.1-11.0
90分	5.9-6.4	6.6-7.1	7.4-7.9	8.3-8.8	9.2-9.7	10.1-10.7	11.1-11.7
95分	6.5-7.3	7.2-8.0	8.0-8.9	8.9-9.8	9.8-10.7	10.8-11.7	11.8-12.7
100分	≥7.4	≥8.1	≥9.0	≥9.9	≥10.8	≥11.8	≥12.8



表 1-9 女性幼儿握力评分表

单位: 千克

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<1.5	<1.6	<1.9	<2.0	<2.2	<2.4	<2.8
30分	1.5-1.6	1.6-1.7	1.9-2.0	2.0-2.2	2.2-2.5	2.4-2.7	2.8-3.2
50分	1.7-2.1	1.8-2.3	2.1-2.8	2.3-3.1	2.6-3.5	2.8-3.9	3.3-4.5
55分	2.2-2.4	2.4-2.8	2.9-3.3	3.2-3.7	3.6-4.2	4.0-4.6	4.6-5.4
60分	2.5-2.8	2.9-3.2	3.4-3.8	3.8-4.2	4.3-4.8	4.7-5.3	5.5-6.0
65分	2.9-3.1	3.3-3.6	3.9-4.3	4.3-4.7	4.9-5.4	5.4-5.8	6.1-6.7
70分	3.2-3.5	3.7-4.0	4.4-4.7	4.8-5.2	5.5-5.9	5.9-6.4	6.8-7.3
75分	3.6-3.9	4.1-4.4	4.8-5.2	5.3-5.7	6.0-6.5	6.5-7.0	7.4-7.9
80分	4.0-4.5	4.5-5.0	5.3-5.8	5.8-6.4	6.6-7.2	7.1-7.8	8.0-8.7
85分	4.6-5.2	5.1-5.7	5.9-6.7	6.5-7.2	7.3-8.1	7.9-8.7	8.8-9.7
90分	5.3-5.8	5.8-6.3	6.8-7.3	7.3-7.8	8.2-8.8	8.8-9.3	9.8-10.4
95分	5.9-6.8	6.4-7.2	7.4-8.3	7.9-8.7	8.9-9.7	9.4-10.4	10.5-11.6
100分	≥6.9	≥7.3	≥8.4	≥8.8	≥9.8	≥10.5	≥11.7

表 1-10 男性幼儿立定跳远评分表

单位: 厘米

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<25	<28	<41	<49	<58	<64	<69
30分	25-26	28-31	41-44	49-52	58-61	64-67	69-72
50分	27-33	32-40	45-54	53-63	62-71	68-78	73-82
55分	34-39	41-47	55-60	64-69	72-78	79-84	83-88
60分	40-43	48-52	61-65	70-75	79-83	85-89	89-93
65分	44-48	53-57	66-70	76-79	84-87	90-94	94-98
70分	49-53	58-62	71-75	80-84	88-92	95-99	99-103
75分	54-58	63-68	76-80	85-88	93-96	100-103	104-107
80分	59-64	69-73	81-85	89-93	97-101	104-108	108-112
85分	65-71	74-80	86-91	94-98	102-107	109-113	113-118
90分	72-76	81-84	92-95	99-102	108-110	114-117	119-122
95分	77-83	85-90	96-101	103-107	111-115	118-122	123-128
100分	≥84	≥91	≥102	≥108	≥116	≥123	≥129

表 1-11 女性幼儿立定跳远评分表

单位: 厘米

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<25	<29	<41	<47	<57	<63	<67
30分	25-26	29-31	41-43	47-50	57-60	63-66	67-69
50分	27-33	32-40	44-53	51-61	61-69	67-75	70-78
55分	34-38	41-46	54-59	62-67	70-74	76-81	79-83
60分	39-42	47-51	60-63	68-71	75-79	82-85	84-88
65分	43-47	52-56	64-68	72-75	80-83	86-89	89-92



70分	48-52	57-61	69-72	76-79	84-86	90-93	93-95
75分	53-57	62-65	73-76	80-83	87-90	94-97	96-99
80分	58-62	66-70	77-81	84-87	91-95	98-101	100-104
85分	63-69	71-76	82-87	88-93	96-100	102-106	105-110
90分	70-74	77-80	88-91	94-96	101-104	107-110	111-114
95分	75-80	81-86	92-97	97-102	105-109	111-115	115-120
100分	≥81	≥87	≥98	≥103	≥110	≥116	≥121

表 1-12 男性坐位体前屈评分表

单位：厘米

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<0.7	<0.6	<0.1	<-0.6	<-1.4	<-2.1	<-2.8
30分	0.7-2.0	0.6-2.0	0.1-1.5	-0.6-0.8	-1.4-0.1	-2.1--0.6	-2.8--1.2
50分	2.1-5.2	2.1-5.2	1.6-4.9	0.9-4.3	0.2-3.6	-0.5-3.1	-1.1-2.5
55分	5.3-6.9	5.3-7.0	5.0-6.6	4.4-6.1	3.7-5.5	3.2-5.0	2.6-4.5
60分	7.0-8.2	7.1-8.3	6.7-8.0	6.2-7.5	5.6-6.9	5.1-6.5	4.6-6.0
65分	8.3-9.3	8.4-9.4	8.1-9.1	7.6-8.7	7.0-8.1	6.6-7.7	6.1-7.3
70分	9.4-10.3	9.5-10.5	9.2-10.3	8.8-9.8	8.2-9.3	7.8-9.0	7.4-8.5
75分	10.4-11.4	10.6-11.6	10.4-11.4	9.9-11.0	9.4-10.5	9.1-10.2	8.6-9.8
80分	11.5-12.7	11.7-12.9	11.5-12.8	11.1-12.4	10.6-11.9	10.3-11.7	9.9-11.3
85分	12.8-14.4	13.0-14.6	12.9-14.5	12.5-14.2	12.0-13.8	11.8-13.6	11.4-13.3
90分	14.5-15.6	14.7-15.9	14.6-15.8	14.3-15.5	13.9-15.2	13.7-15.0	13.4-14.8
95分	15.7-17.6	16.0-17.9	15.9-17.9	15.6-17.7	15.3-17.4	15.1-17.3	14.9-17.1
100分	≥17.7	≥18.0	≥18.0	≥17.8	≥17.5	≥17.4	≥17.2

表 1-13 女性坐位体前屈评分表

单位：厘米

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	<1.7	<2.0	<2.2	<2.0	<1.8	<1.5	<1.0
30分	1.7-3.0	2.0-3.3	2.2-3.5	2.0-3.4	1.8-3.2	1.5-3.0	1.0-2.5
50分	3.1-6.2	3.4-6.5	3.6-6.7	3.5-6.7	3.3-6.6	3.1-6.5	2.6-6.2
55分	6.3-7.9	6.6-8.2	6.8-8.4	6.8-8.5	6.7-8.4	6.6-8.4	6.3-8.1
60分	8.0-9.1	8.3-9.5	8.5-9.7	8.6-9.8	8.5-9.8	8.5-9.8	8.2-9.6
65分	9.2-10.2	9.6-10.6	9.8-10.8	9.9-10.9	9.9-11.0	9.9-11.0	9.7-10.9
70分	10.3-11.3	10.7-11.6	10.9-11.9	11.0-12.0	11.1-12.1	11.1-12.2	11.0-12.1
75分	11.4-12.4	11.7-12.8	12.0-13.0	12.1-13.1	12.2-13.3	12.3-13.4	12.2-13.4
80分	12.5-13.6	12.9-14.0	13.1-14.3	13.2-14.5	13.4-14.6	13.5-14.8	13.5-14.8
85分	13.7-15.3	14.1-15.7	14.4-16.0	14.6-16.2	14.7-16.4	14.9-16.6	14.9-16.8
90分	15.4-16.5	15.8-16.9	16.1-17.3	16.3-17.5	16.5-17.7	16.7-18.0	16.9-18.2
95分	16.6-18.5	17.0-18.9	17.4-19.3	17.6-19.5	17.8-19.8	18.1-20.2	18.3-20.4
100分	≥18.6	≥19.0	≥19.4	≥19.6	≥19.9	≥20.3	≥20.5



表 1-14 男性幼儿双脚连续跳评分表

单位：秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>19.8	>17.4	>14.1	>12.5	>10.9	>10.3	>9.3
30分	19.8-18.4	17.4-16.0	14.1-13.1	12.5-11.6	10.9-10.2	10.3-9.5	9.3-8.7
50分	18.3-14.7	15.9-12.7	13.0-10.7	11.5-9.4	10.1-8.4	9.4-7.8	8.6-7.4
55分	14.6-12.8	12.6-11.0	10.6-9.4	9.3-8.3	8.3-7.6	7.7-7.0	7.3-6.7
60分	12.7-11.3	10.9-9.8	9.3-8.5	8.2-7.6	7.5-6.9	6.9-6.5	6.6-6.2
65分	11.2-10.0	9.7-8.8	8.4-7.7	7.5-7.0	6.8-6.4	6.4-6.0	6.1-5.8
70分	9.9-9.0	8.7-7.9	7.6-7.1	6.9-6.4	6.3-6.0	5.9-5.7	5.7-5.5
75分	8.9-8.0	7.8-7.2	7.0-6.5	6.3-6.0	5.9-5.6	5.6-5.3	5.4-5.2
80分	7.9-7.2	7.1-6.6	6.4-6.0	5.9-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	5.1-4.9
85分	7.1-6.4	6.5-6.0	5.9-5.5	5.5-5.2	5.2-4.9	4.9-4.7	4.8-4.6
90分	6.3-6.0	5.9-5.6	5.4-5.2	5.1-4.9	4.8-4.7	4.6	4.5
95分	5.9-5.5	5.5-5.2	5.1-4.9	4.8-4.7	4.6-4.5	4.5-4.4	4.4-4.2
100分	≤5.4	≤5.1	≤4.8	≤4.6	≤4.4	≤4.3	≤4.1

表 1-15 女性幼儿双脚连续跳评分表

单位：秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>19.6	>17.3	>14.0	>12.2	>11.1	>10.1	>9.3
30分	19.6-18.3	17.3-16.1	14.0-13.0	12.2-11.4	11.1-10.3	10.1-9.4	9.3-8.8
50分	18.2-14.9	16.0-12.9	12.9-10.6	11.3-9.4	10.2-8.5	9.3-7.8	8.7-7.5
55分	14.8-13.0	12.8-11.3	10.5-9.4	9.3-8.4	8.4-7.7	7.7-7.1	7.4-6.8
60分	12.9-11.5	11.2-10.1	9.3-8.5	8.3-7.7	7.6-7.0	7.0-6.6	6.7-6.4
65分	11.4-10.3	10.0-9.1	8.4-7.8	7.6-7.1	6.9-6.6	6.5-6.2	6.3-6.0
70分	10.2-9.3	9.0-8.2	7.7-7.2	7.0-6.6	6.5-6.1	6.1-5.8	5.9-5.7
75分	9.2-8.3	8.1-7.5	7.1-6.7	6.5-6.2	6.0-5.8	5.7-5.5	5.6-5.4
80分	8.2-7.5	7.4-6.8	6.6-6.2	6.1-5.8	5.7-5.4	5.4-5.2	5.3-5.1
85分	7.4-6.6	6.7-6.2	6.1-5.7	5.7-5.4	5.3-5.1	5.1-4.9	5.0-4.8
90分	6.5-6.2	6.1-5.8	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0-4.9	4.8-4.7	4.7-4.6
95分	6.1-5.6	5.7-5.4	5.3-5.1	5.0-4.9	4.8-4.6	4.6-4.5	4.5-4.4
100分	≤5.5	≤5.3	≤5.0	≤4.8	≤4.5	≤4.4	≤4.3

表 1-16 男性幼儿 15 米绕障碍跑评分表

单位：秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>15.2	>14.2	>13.3	>12.6	>12.0	>11.6	>11.2
30分	15.2-14.4	14.2-13.3	13.3-12.5	12.6-11.7	12.0-11.1	11.6-10.7	11.2-10.3
50分	14.3-12.4	13.2-11.4	12.4-10.6	11.6-9.9	11.0-9.4	10.6-8.9	10.2-8.6
55分	12.3-11.4	11.3-10.5	10.5-9.8	9.8-9.1	9.3-8.6	8.8-8.3	8.5-8.0
60分	11.3-10.7	10.4-9.9	9.7-9.2	9.0-8.7	8.5-8.2	8.2-7.8	7.9-7.6
65分	10.6-10.2	9.8-9.4	9.1-8.8	8.6-8.3	8.1-7.9	7.7-7.5	7.5-7.3
70分	10.1-9.7	9.3-9.0	8.7-8.4	8.2-8.0	7.8-7.6	7.4-7.3	7.2-7.1



75分	9.6-9.2	8.9-8.6	8.3-8.1	7.9-7.6	7.5-7.3	7.2-7.0	7.0-6.9
80分	9.1-8.8	8.5-8.2	8.0-7.7	7.5-7.3	7.2-7.0	6.9-6.8	6.8-6.6
85分	8.7-8.2	8.1-7.7	7.6-7.3	7.2-6.9	6.9-6.6	6.7-6.4	6.5-6.3
90分	8.1-7.8	7.6-7.4	7.2-7.0	6.8-6.7	6.5-6.4	6.3-6.2	6.2-6.1
95分	7.7-7.3	7.3-6.9	6.9-6.6	6.6-6.3	6.3-6.1	6.1-5.9	6.0-5.8
100分	≤7.2	≤6.8	≤6.5	≤6.2	≤6.0	≤5.8	≤5.7

表 1-17 女性幼儿 15 米绕障碍跑评分表

单位:秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>15.5	>14.3	>13.3	>12.6	>12.0	>11.5	>11.2
30分	15.5-14.7	14.3-13.5	13.3-12.5	12.6-11.7	12.0-11.2	11.5-10.7	11.2-10.4
50分	14.6-12.7	13.4-11.6	12.4-10.7	11.6-10.0	11.1-9.5	10.6-9.2	10.3-8.9
55分	12.6-11.7	11.5-10.7	10.6-9.9	9.9-9.3	9.4-8.8	9.1-8.5	8.8-8.3
60分	11.6-11.1	10.6-10.1	9.8-9.4	9.2-8.8	8.7-8.4	8.4-8.1	8.2-7.9
65分	11.0-10.5	10.0-9.7	9.3-9.0	8.7-8.5	8.3-8.1	8.0-7.8	7.8-7.6
70分	10.4-10.0	9.6-9.3	8.9-8.6	8.4-8.2	8.0-7.8	7.7-7.5	7.5-7.4
75分	9.9-9.5	9.2-8.9	8.5-8.3	8.1-7.9	7.7-7.5	7.4-7.3	7.3-7.1
80分	9.4-9.0	8.8-8.4	8.2-7.9	7.8-7.5	7.4-7.2	7.2-7.0	7.0-6.9
85分	8.9-8.5	8.3-7.9	7.8-7.5	7.4-7.1	7.1-6.9	6.9-6.7	6.8-6.6
90分	8.4-8.1	7.8-7.6	7.4-7.2	7.0-6.9	6.8-6.6	6.6-6.5	6.5-6.4
95分	8.0-7.6	7.5-7.1	7.1-6.7	6.8-6.5	6.5-6.3	6.4-6.1	6.3-6.1
100分	≤7.5	≤7.0	≤6.6	≤6.4	≤6.2	≤6.0	≤6.0

表 1-18 男性幼儿走平衡木评分表

单位:秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>33.2	>29.1	>25.5	>22.4	>19.6	>17.1	>15.0
30分	33.2-29.2	29.1-25.6	25.5-22.5	22.4-19.7	19.6-17.3	17.1-15.2	15.0-13.4
50分	29.1-20.5	25.5-18.1	22.4-16.1	19.6-14.2	17.2-12.6	15.1-11.2	13.3-10.0
55分	20.4-16.4	18.0-14.7	16.0-13.1	14.1-11.7	12.5-10.5	11.1-9.4	9.9-8.4
60分	16.3-13.7	14.6-12.3	13.0-11.1	11.6-10.0	10.4-9.0	9.3-8.2	8.3-7.4
65分	13.6-11.6	12.2-10.6	11.0-9.6	9.9-8.7	8.9-7.9	8.1-7.2	7.3-6.5
70分	11.5-10.0	10.5-9.2	9.5-8.4	8.6-7.7	7.8-7.0	7.1-6.4	6.4-5.9
75分	9.9-8.7	9.1-8.0	8.3-7.4	7.6-6.8	6.9-6.3	6.3-5.8	5.8-5.3
80分	8.6-7.6	7.9-7.1	7.3-6.6	6.7-6.1	6.2-5.6	5.7-5.2	5.2-4.8
85分	7.5-6.6	7.0-6.2	6.5-5.8	6.0-5.4	5.5-5.0	5.1-4.7	4.7-4.4
90分	6.5-6.1	6.1-5.7	5.7-5.4	5.3-5.0	4.9-4.7	4.6-4.4	4.3-4.1
95分	6.0-5.5	5.6-5.2	5.3-4.9	4.9-4.6	4.6-4.3	4.3-4.1	4.0-3.8
100分	≤5.4	≤5.1	≤4.8	≤4.5	≤4.2	≤4.0	≤3.7



表 1-19 女性幼儿走平衡木评分表

单位:秒

分值	3岁	3.5岁	4岁	4.5岁	5岁	5.5岁	6岁
10分	>33.8	>28.3	>24.3	>20.6	>18.6	>17.1	>14.3
30分	33.8-29.3	28.3-24.9	24.3-21.4	20.6-18.3	18.6-16.6	17.1-15.3	14.3-13.0
50分	29.2-20.2	24.8-17.7	21.3-15.4	18.2-13.5	16.5-12.3	15.2-11.4	12.9-9.9
55分	20.1-16.1	17.6-14.4	15.3-12.7	13.4-11.3	12.2-10.3	11.3-9.6	9.8-8.5
60分	16.0-13.4	14.3-12.3	12.6-10.9	11.2-9.8	10.2-9.0	9.5-8.3	8.4-7.5
65分	13.3-11.4	12.2-10.6	10.8-9.5	9.7-8.7	8.9-7.9	8.2-7.4	7.4-6.7
70分	11.3-9.8	10.5-9.3	9.4-8.4	8.6-7.7	7.8-7.1	7.3-6.6	6.6-6.0
75分	9.7-8.6	9.2-8.2	8.3-7.4	7.6-6.9	7.0-6.4	6.5-6.0	5.9-5.5
80分	8.5-7.5	8.1-7.2	7.3-6.6	6.8-6.2	6.3-5.7	5.9-5.4	5.4-5.0
85分	7.4-6.6	7.1-6.4	6.5-5.9	6.1-5.5	5.6-5.1	5.3-4.8	4.9-4.5
90分	6.5-6.1	6.3-5.9	5.8-5.4	5.4-5.2	5.0-4.8	4.7-4.5	4.4-4.2
95分	6.0-5.5	5.8-5.4	5.3-5.0	5.1-4.7	4.7-4.4	4.4-4.1	4.1-3.9
100分	≤5.4	≤5.3	≤4.9	≤4.6	≤4.3	≤4.0	≤3.8



二、成年人部分

(一) 适用对象的分组

1. 分组和年龄范围

《国民体质测定标准（2023年修订）》（成年人部分）的适用对象为20-59周岁的中国成年人。按年龄、性别分组，每5岁为一个年龄组。男女共计16个组别。

2. 年龄计算方法

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) 测试指标及方法

测试指标包括身体形态、机能和素质三类，见表2-1。

表 2-1 20-59 岁成年人测试指标

一级指标	20-49 岁	50-59 岁
身体形态	身高	身高
	体重	体重
	体脂率	体脂率
身体机能	肺活量	肺活量
	功率车二级负荷试验	功率车二级负荷试验
	握力	握力
身体素质	纵跳	纵跳
	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)
	1分钟仰卧起坐	1分钟仰卧起坐
	坐位体前屈	坐位体前屈
	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立
	选择反应时	选择反应时

1. 身体形态

(1) 身高



测试仪器：身高测试仪。

仪器组件：主机 1 个、身高传感器 1 个、立柱底座 1 个。

测试方法：测试人员站在受试者左侧，确认水平压板处于身高测试仪立柱最高处，点击“确认”键，主机显示“215.0cm”，表明仪器进入工作状态。

受试者赤足，背向立柱站立在测试仪的底板上，躯干自然挺直，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位；上肢自然下垂，两腿伸直，两足跟并拢，足尖分开约 60°；足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势（图 2-1）。

此时，测试人员点击主机“开始测试”键，水平压板自动下降与受试者头顶接触后回升，仪器自动上传身高测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。身高测量值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 身高测试仪应选择平坦地面，靠墙放置。
- ② 严格执行“两点呈水平”、“三点靠立柱”的测量要求。
- ③ 水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实；妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。
- ④ 水平压板自动升降时，不能强行将其停住或上下移动以免损坏仪器内部结构。
- ⑤ 水平压板下降时，如没有碰到受试者，下降到 90cm 处会自动回升。
- ⑥ 测试结束后，写卡未成功的情况下拿走 IC 卡（射频卡）机器会发出警报，此时需要将 IC 卡（射频卡）放回主机刷卡处重新写卡或者再次测试。



⑦ 测试过程中，如遇外力阻止或机械发生故障时，需要关机，解决故障后再用。

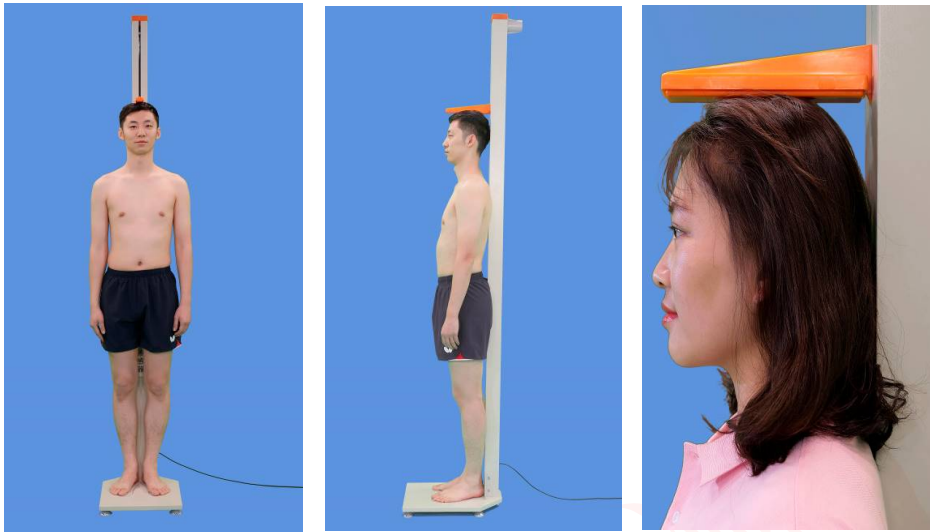


图 2-1 身高测试

(2) 体重

测试仪器：体重测试仪。

仪器组件：主机 1 个、体重传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态后，主机显示“0.0kg”。

此时，受试者穿短衣裤或贴身薄裤，赤足，自然站立在体重传感器踏板的中央，保持身体平稳（图 2-2）开始测量，当听到蜂鸣提示后测量结束。仪器自动上传体重测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。体重测量值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测量时，体重测试仪应放置在平坦地面上。
- ② 受试者应尽量减少着装。
- ③ 受试者站在体重传感器上，应保持重心平稳不要摇晃。
- ④ 上下体重传感器时，动作要轻缓；严禁跳上和猛烈撞击体重传感器台面。



⑤ 在主机显示为“0.0kg”前，受试者请勿站上或加力于体重传感器台面。



图 2-2 体重测试

(3) 体脂率

测试仪器：体脂率测试仪。

仪器组件：主机 1 台、体脂率测试仪 1 台，需备生理盐水或者消毒湿巾。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态后，在主机屏幕点击“普通人”后根据受试者年龄点击相对应的测试模块（其中儿童 3-6 岁、青少年 7-17 岁、成年人 18-59 岁、老年人 60-99 岁）进入该年龄段的体脂率测量状态。

测试时，受试者脱去鞋袜赤足，自然站立于测试仪的足部电极片上（图 2-3），双手握住电极，使拇指和手掌与电极接触，双臂与躯干分开约 15° ，测试人员启动测试开关，受试者保持重心稳定，体重平均落于两下肢，保持安静姿势至测试结束。测试结束时，有语音提示。仪器自动上传体脂率测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存，体脂率测试值精确到小数点后 1 位。



注意事项:

- ① 测量时受试者应脱掉外套，除去身上所戴金属类物品。
- ② 测量前 1 小时不要进食、饮水、沐浴，不能进行剧烈运动。
- ③ 皮肤干燥者可在足底和手掌涂上生理盐水，增加皮肤导电性。
- ④ 测试时受试者应保持站姿固定，无多余身体动作。



图 2-3 体脂率测试

2. 身体机能

(1) 肺活量

测试仪器：肺活量测试仪。

仪器组件：主机 1 个、肺活量传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0ml”。

测试人员将一次性口嘴装在文式管的进气口上后交给受试者。受试者手握文式管手柄，将导压软管保持在文式管上方；头部略向后仰，尽力深吸气后，将嘴对准口嘴匀速地呼气，至不能呼出气体为止（图 2-4）。此时，显示屏上显示肺活量测试值；受试者连续测试两次，仪器自动判定最大值为最终结果，并自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）保存。肺活量测试值以毫升为单位，不计小数。

注意事项:



- ① 测试应使用一次性口嘴。如果需重复使用时，必须严格消毒。
- ② 测试前，测试人员应向受试者讲解测试要领，做示范演示，受试者可试测一次。
- ③ 测试时，受试者呼气不可过快，防止漏气；在呼气过程中，不能再进行吸气。
- ④ 测试时，必须保持导压软管在文式管上方。
- ⑤ 测试人员要及时纠正受试者用鼻呼气的错误动作。如果无法纠正，可让受试者戴上鼻夹或用手捏住鼻子，防止鼻呼气。

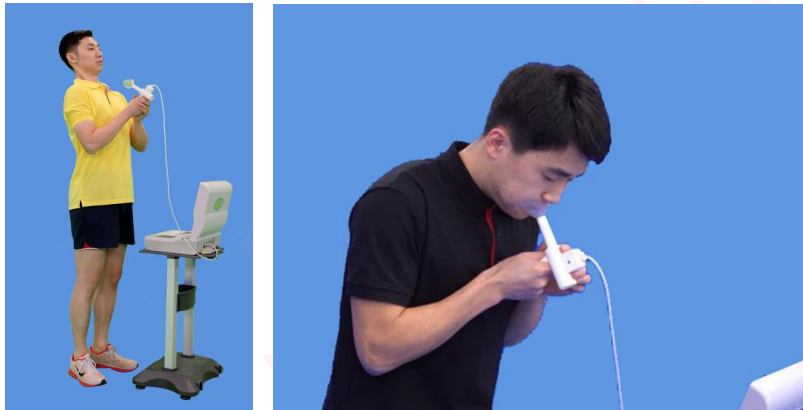


图 2-4 肺活量测试

(2) 功率车二级负荷试验

测试仪器：心肺耐力测试仪（功率车）。

仪器组件：主机 1 个、功率车 1 台、心率表（测前需充电）及袖带各 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0 毫升/千克/分钟”。

测试前，测试人员根据受试者本人测试问卷中 PAR-Q 问卷（改良）结果和心率、血压测试值对受试者进行运动前风险筛查，通过风险筛查的受试者方可进行本测试。首先为受试者佩戴心率表：佩戴在右上臂中点内侧部位，亮灯方向紧贴皮肤，测试人员确认数据接收良



好，然后根据受试者实际情况，调整功率车座和车把的高度，保证受试者以最舒适的状态蹬车（图 2-5）。

测试时，受试者坐在功率车上，双手握把手，双足踏在脚蹬上；测试人员点击主机“开始测试”键之后再点击功率车上的红色按键，此时开始测试程序。受试者跟随节拍，在设定的负荷下始终以每分钟 60 转的转速（功率车前方显示屏显示即时转速）蹬踏功率车。测试时间持续 7 分钟，其中前 30 秒为热身阶段、最后 30 秒为运动后恢复阶段，中间 6 分钟为正式测试阶段（图 2-6）。测试结束，仪器显示测试值并自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）并保存。心肺耐力测试值以毫升/千克/分钟为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

① 心脏功能不良或者患有心脏疾病等未通过运动前风险筛查者，不能进行此项测试。

② 受试者在测试前 48 小时不得从事任何剧烈活动，注意休息，且清淡饮食。

③ 测试前测试人员应向受试者详细讲解测试过程中增加负荷的方法。并鼓励受试者完成测试。

④ 测试过程需要时刻提醒受试者保持转速并按照节奏连续蹬踏。

⑤ 测试前受试者需进行一定的热身活动（准备活动）。

⑥ 测试过程中，测试人员需时刻关注受试者心率变化，当出现持续性心率数据接收异常时，需及时停止试验，根据受试者体力及恢复情况决定是否重新进行试验。

⑦ 受试者出现以下症状之一应立刻终止试验：胸闷、胸痛、呼吸困难、恶心、面色苍白、头晕、头疼等症状；心率不随着运动强度增加而增加；身体表现出极度疲劳等。



⑧ 测试前，受试者需先完成身高和体重测试，否则受试者无法获得完整的测试结果。

⑨ 受试者蹬车结束后可通过慢走、扩胸等运动进行积极性恢复。



图 2-5 功率车二级负荷试验



图 2-6 功率车二级负荷试验负荷阶段示意图

3. 身体素质

(1) 握力

测试仪器：握力测试仪。

仪器组件：主机 1 个、握力传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示数值“0.0kg”。

测试前，受试者用有力手握住上下握柄，另一只手转动握距调整轮，调到适宜的用力握距。

测试时，受试者身体直立，两脚自然分开，与肩同宽，两臂斜下垂，掌心向内，用最大力紧握上下握柄（图 2-7）。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。握力测试值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：



- ① 测试时，受试者不得摇摆手臂、下蹲或将握柄接触身体。
- ② 如果受试者不能确定有力手，左、右手可各测试两次，记录最大数值。
- ③ 第一次测试完成后，要松开握力计的上下握柄，显示屏再次显示“0.0 kg”时，进行第二次测试。



图 2-7 握力测试

(2) 纵跳 (20-49 岁成年人)

测试仪器：纵跳测试仪。

仪器组件：主机 1 个、纵跳传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0cm”。

受试者踏上纵跳板，双足自然分开，呈直立姿势，准备测试。开始测试后，受试者屈膝半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上跳起（图 2-8）。当受试者落回纵跳板后，显示出测试数值。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。纵跳测试值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项:

- ① 起跳时, 受试者双腿不能移动或有垫步动作。
- ② 起跳后至落地前, 受试者不能出现屈髋、屈膝等动作。
- ③ 如果受试者没有落回到纵跳板上, 测试失败, 需重新测试。

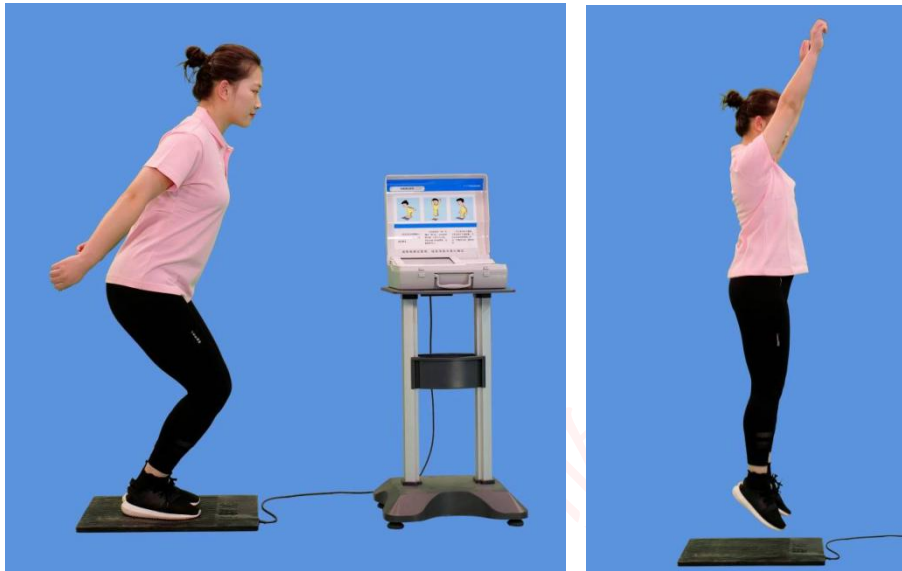


图 2-8 纵跳测试

(3) 俯卧撑 (成年男性)

测试仪器: 俯(跪)卧撑测试仪。

仪器组件: 主机 1 个、光电传感器 2 根、底板 1 块。

测试方法: 测试人员确认仪器进入工作状态, 主机显示“0 次”。

测试前, 受试者(男)双臂伸直支撑垫子上, 躯干伸直, 两腿向后伸直。测试人员根据受试者上肢长度调节光电传感器的高低。测试开始时, 当测试人员按下测试板上“启动”键后, 受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上, 然后, 将身体平直撑起, 恢复到开始姿势, 此时为完成一次俯卧撑动作(图 2-9)。受试者需连续不断地重复此动作, 当不能继续做动作或停顿超过 10 秒时, 测试结束, 仪器显示测试值。测试一次, 测试值自动上传至主机及 IC 卡(射频卡)保存。俯卧撑测试值以次为单位, 不计小数。



注意事项：

- ① 测试时，受试者身体如果未保持平直（如塌腰或拱腰）或身体未下降至肩与肘处在同一水平面的情况时，该次俯卧撑动作不计数。
- ② 两端光电传感器应在同一高度。

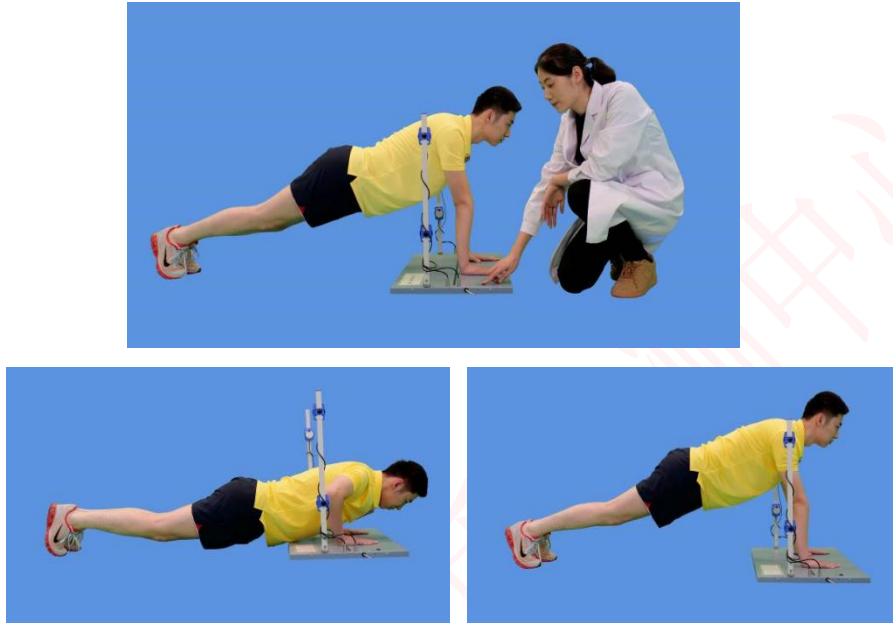


图 2-9 俯卧撑测试

（4）跪卧撑（成年女性）

测试仪器：俯（跪）卧撑测试仪。

仪器组件：主机 1 个、光电传感器 2 根、底板 1 块、厚垫 1 块。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0 次”。

测试前，受试者双臂伸直双膝支撑于垫子上，躯干伸直，双脚离垫呈交叉状或自然放置。测试人员根据受试者上肢长度调节光电传感器的高低。测试开始时，当测试人员按下测试板上“启动”键后，受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上；然后，将身体平直撑起复原到开始姿势为完成一次跪卧撑动作（图 2-10）。受试者需连续不断地重复此动作，当不能继续做动作或停顿超过 10 秒时，



测试结束，仪器显示测试值。测试一次，测试值自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）并保存。跪卧撑测试值以次为单位，不计小数。

注意事项：

① 测试时，受试者身体如果未保持平直（如塌腰、拱腰或臀部抬起）或身体未下降至肩与肘处在同一水平面的情况时，该次跪卧撑动作不计数。

② 两端光电传感器应在同一高度，并根据受试者上肢长进行适当调节。

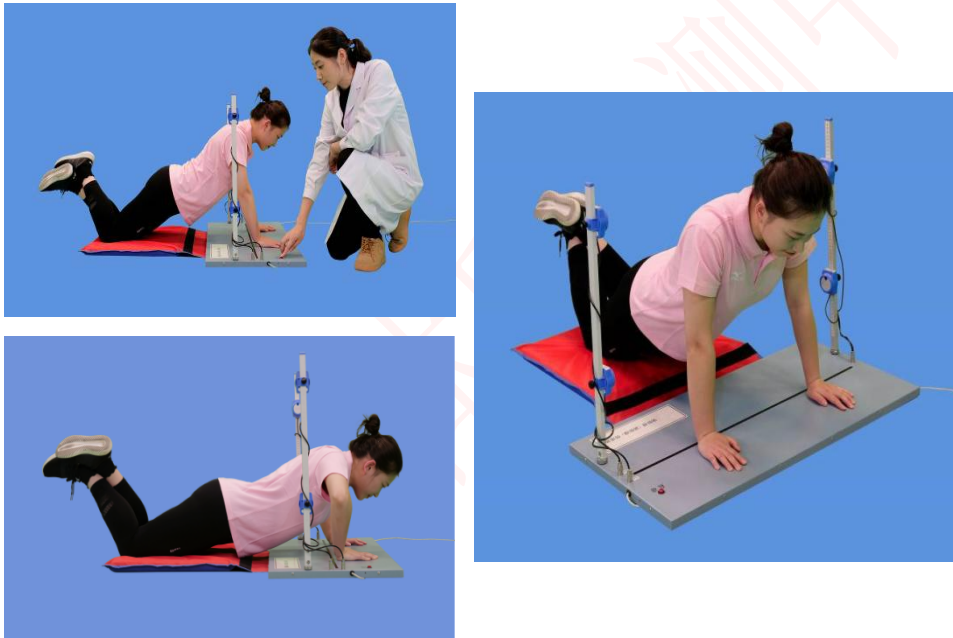


图 2-10 跪卧撑测试

（4）1 分钟仰卧起坐

测试仪器：1 分钟仰卧起坐测量仪。

仪器组件：主机 1 个、光电传感器 1 组、躺板 1 块。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0”次。

测试前，受试者坐在躺板上，两腿稍分开，屈膝成 90° ，双脚由脚套固定在测试板上。测试人员将受试者膝下支架分别向左右两侧移动使膝下悬空，并根据受试者躯干情况调节测试板两端光电传感器



的高度。测试开始，测试人员按下测试板上“启动”键后，受试者双手括耳，收腹使躯干完成坐起动作。起坐时双肘关节触及或超过双膝，并还原至仰卧姿势（仰卧时两肩必须触躺板），此为完成一次仰卧起坐动作（图 2-11）。受试者须连续不断地重复此动作，持续 1 分钟后仪器显示测试值。测试一次，测试值自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）并保存。1 分钟仰卧起坐测试值以次为单位，不计小数。

注意事项：

- ① 测试时，如果受试者借用肘部撑起或臀部上挺后下压的力量完成起坐，或没有做到双肘触及或超过双膝，该次仰卧起坐不计数。
- ② 两端光电传感器应处于同一高度。
- ③ 受试者测试中不允许出现双手勾头动作。

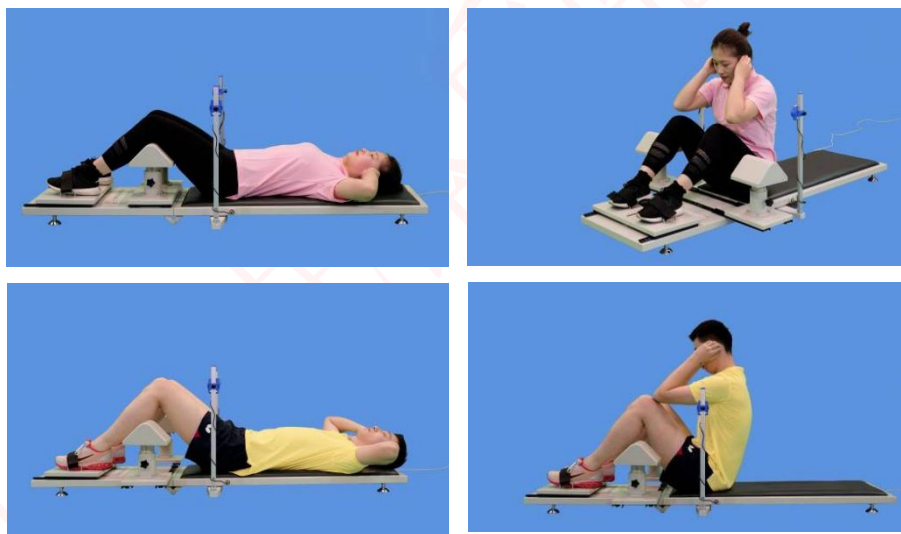


图 2-11 1 分钟仰卧起坐测试

（5）坐位体前屈

测试仪器：坐位体前屈测试仪。

仪器组件：主机 1 个、坐位体前屈传感器 1 个（成人仪器测前需充电，幼儿仪器需备 7 号电池）、坐位体前屈座板 1 块、绑腿 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，游标复位，主机显示数值“-22.0cm”。



受试者赤足，面向仪器坐在座板上，双腿向前伸直；脚跟并拢，全脚掌蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开。测试人员调整导轨高度使受试者脚尖平齐游标下缘，绑好腿绑带。

测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，躯干前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止(图 2-12)。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡(射频卡)保存。坐位体前屈测试值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试前，受试者应做好准备活动(特别注意关节韧带的拉伸)。
- ② 测试时，受试者双臂不能突然向前猛推游标，不能用单手前推，膝关节不能弯曲，全脚掌蹬在挡板上。
- ③ 每次测试前，测试人员要将游标复位(推到导轨近端位置)。
- ④ 如果受试者测试值小于“-22 厘米”，仪器自动按照“-22 厘米”记录。

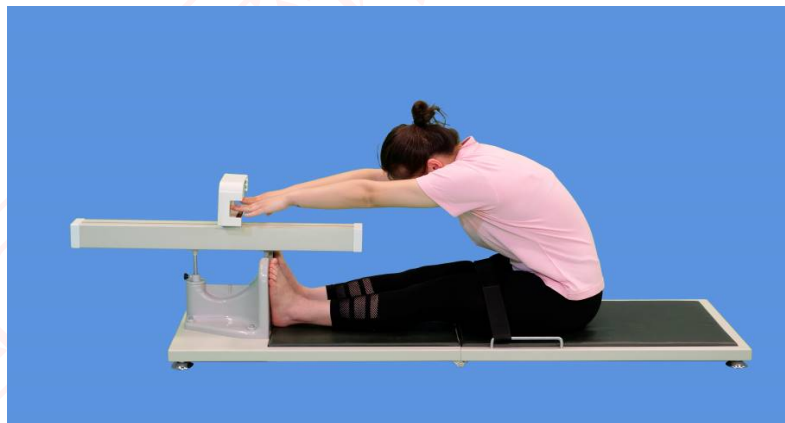


图 2-12 坐位体前屈测试

(6) 闭眼单脚站立

测试仪器：闭眼单脚站立测试仪。

仪器组件：主机 1 个、闭眼单脚站立传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0s”。



受试者双脚依次踏上闭眼单脚站立传感器，其中习惯支撑脚需站在中间踏板上，另一只脚在边侧踏板上，显示屏上显示“0”，同时蜂鸣器发出声响。受试者闭眼，抬起非支撑脚时，蜂鸣器停止发声，仪器开始计时(图 2-13)。当受试者支撑脚移动或者非支撑脚着地时，蜂鸣器发出声响，表示测试结束，显示屏上显示测试值。连续测试两次，第一次测试完成后，受试者需要走下闭眼单脚站立传感器，主机再次显示为“0.0s”，再进行第二次测试。主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡(射频卡)保存。闭眼单脚站立测试值以秒为单位，不计小数。

注意事项：

- ① 测试前，受试者双脚要依次踏上闭眼单脚站立传感器，不可跳上，站稳后方可进行测试。
- ② 在测试过程中受试者不能睁眼，测试人员若发现受试者眼睛睁开时应立即用脚点击踏板结束测试。
- ③ 测试过程中，测试人员要注意保护受试者，防止摔倒。
- ④ 测试开始后两秒钟内支撑脚落在踏板或地面上，重新开始测试。



图 2-13 闭眼单脚站立测试



(7) 选择反应时

测试仪器：选择反应时测试仪。

仪器组件：主机 1 个、选择反应时传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.00s”。

开始测试时，受试者五指并拢伸直，用中间手指按住“启动”键，当任意一个“信号”键发出信号时（声、光同时发出），受试者用按住“启动”键的手指，以最快速度按向该“信号”键，致声、光熄灭。然后再次回来按住“启动”键，等待下一个信号的发出。每次测试须完成五个信号的应答（图 2-14）。当所有“信号”键都同时发出声、光信号时，表示测试结束，显示屏上显示测试值。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。反应时测试值以秒为单位，精确到小数点后 2 位。

注意事项：

- ① 测试时，受试者不要用力拍击“信号”键。
- ② 受试者按住“启动”键要等到“信号”键发出信号后，才能松手离开，否则测试无法正常进行。

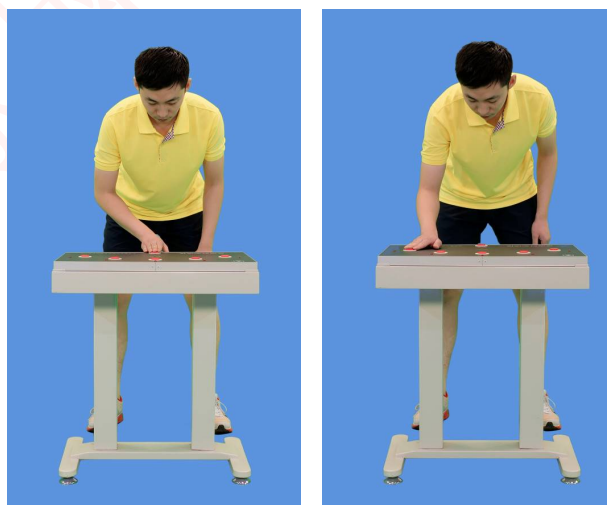


图 2-14 选择反应时测试



(三) 评定方法及标准

1. 评定方法

采用单项评分和综合评级方法进行评定。

单项评分采用 100 分制。

综合评级是根据受试者各单项得分乘以各自权重后加和确定，各指标权重见表 2-2 和表 2-3。共分四个等级：一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）、四级（不合格）。各等级分值见表 2-4。

表 2-2 20-49 岁成年人评价指标及其权重

一级指标	二级指标	权重
身体形态(15%)	体重指数 (BMI)	0.05
	体脂率	0.10
身体机能(25%)	肺活量	0.10
	功率车二级负荷试验	0.15
身体素质(60%)	握力	0.10
	纵跳	0.10
	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)	0.05
	1 分钟仰卧起坐	0.05
	坐位体前屈	0.10
	闭眼单脚站立	0.10
	选择反应时	0.10

注：BMI=体重/身高²（千克/米²）

表 2-3 50-59 岁成年人评价指标及其权重

一级指标	二级指标	权重
身体形态(15%)	体重指数 (BMI)	0.05
	体脂率	0.10
身体机能(25%)	肺活量	0.10
	功率车二级负荷试验	0.15
身体素质(60%)	握力	0.15
	坐位体前屈	0.15
	俯卧撑(男)/跪卧撑(女)	0.05
	1 分钟仰卧起坐	0.05
	闭眼单脚站立	0.10
	选择反应时	0.10

注：BMI=体重/身高²（千克/米²）。



表 2-4 20-59 岁成年人体质综合评级得分

等 级	得 分 a
一级 (优秀)	$a \geq 83$ 分
二级 (良好)	$75 \text{ 分} \leq a < 83 \text{ 分}$
三级 (合格)	$60 \text{ 分} \leq a < 75 \text{ 分}$
四级 (不合格)	$a < 60$ 分

注：20-49 岁成年人体质综合评级得分 $a = \text{体重指数 (BMI)} \times 0.05 + \text{体脂率} \times 0.10 + \text{肺活量} \times 0.10 + \text{功率车二级负荷试验} \times 0.15 + \text{握力} \times 0.1 + \text{纵跳} \times 0.10 + \text{俯卧撑(男)/跪卧撑(女)} \times 0.05 + 1 \text{ 分钟仰卧起坐} \times 0.05 + \text{坐位体前屈} \times 0.10 + \text{闭眼单脚站立} \times 0.10 + \text{选择反应时} \times 0.10$ ；

50-59 岁成年人体质综合评级得分 $a = \text{体重指数 (BMI)} \times 0.05 + \text{体脂率} \times 0.10 + \text{肺活量} \times 0.10 + \text{功率车二级负荷试验} \times 0.15 + \text{握力} \times 0.15 + \text{坐位体前屈} \times 0.15 + \text{俯卧撑(男)/跪卧撑(女)} \times 0.05 + 1 \text{ 分钟仰卧起坐} \times 0.05 + \text{闭眼单脚站立} \times 0.10 + \text{选择反应时} \times 0.10$ 。

2. 各单项指标评分标准

表 2-5 成年人 BMI 评分表^[2]单位：千克/米²

年龄段	60 分	100 分	60 分	20 分
20-59 岁	$\text{BMI} < 18.5$	$18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$	$24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$	$\text{BMI} \geq 28.0$

表 2-6 男性成年人人体脂率评分表

单位：%

年龄组	60 分	100 分	60 分	20 分
20-24 岁	< 10.3	10.3-17.2	17.3-28.6	> 28.6
25-29 岁	< 11.6	11.6-21.2	21.3-29.7	> 29.7
30-34 岁	< 12.2	12.2-23.3	23.4-30.1	> 30.1
35-39 岁	< 12.7	12.7-23.8	23.9-29.9	> 29.9
40-44 岁	< 13.3	13.3-23.9	24.0-29.7	> 29.7
45-49 岁	< 13.5	13.5-23.8	23.9-29.4	> 29.4
50-54 岁	< 13.6	13.6-23.6	23.7-29.3	> 29.3
55-59 岁	< 13.6	13.6-23.5	23.6-29.4	> 29.4

表 2-7 女性成年人人体脂率评分表

单位：%

年龄组	60 分	100 分	60 分	20 分
20-24 岁	< 14.3	14.3-23.9	24.0-31.6	> 31.6
25-29 岁	< 16.2	16.2-25.6	25.7-32.8	> 32.8
30-34 岁	< 17.9	17.9-27.4	27.5-34.0	> 34.0
35-39 岁	< 19.3	19.3-28.6	28.7-34.8	> 34.8
40-44 岁	< 20.6	20.6-29.5	29.6-35.2	> 35.2
45-49 岁	< 21.8	21.8-30.3	30.4-35.8	> 35.8
50-54 岁	< 22.3	22.3-31.1	31.2-36.6	> 36.6
55-59 岁	< 22.6	22.6-31.7	31.8-37.2	> 37.2

[2] 成年人 BMI 评分标准参考《WS/T 428-2013 成人重量判定》。



表 2-8 男性成年人肺活量评分表

单位:毫升

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<2284	<2275	<2199	<2099	<1995	<1896	<1777	<1621
30 分	2284-2472	2275-2459	2199-2375	2099-2270	1995-2159	1896-2053	1777-1926	1621-1761
50 分	2473-2953	2460-2932	2376-2830	2271-2712	2160-2587	2054-2463	1927-2319	1762-2137
55 分	2954-3233	2933-3207	2831-3096	2713-2971	2588-2838	2464-2704	2320-2553	2138-2366
60 分	3234-3451	3208-3422	3097-3304	2972-3173	2839-3034	2705-2894	2554-2738	2367-2550
65 分	3452-3642	3423-3611	3305-3487	3174-3351	3035-3207	2895-3062	2739-2902	2551-2715
70 分	3643-3825	3612-3793	3488-3663	3352-3522	3208-3374	3063-3223	2903-3061	2716-2877
75 分	3826-4022	3794-3988	3664-3852	3523-3707	3375-3554	3224-3399	3062-3234	2878-3053
80 分	4023-4253	3989-4218	3853-4075	3708-3926	3555-3768	3400-3607	3235-3440	3054-3260
85 分	4254-4561	4219-4524	4076-4374	3927-4221	3769-4057	3608-3890	3441-3718	3261-3539
90 分	4562-4782	4525-4744	4375-4589	4222-4433	4058-4267	3891-4095	3719-3920	3540-3741
95 分	4783-5126	4745-5088	4590-4927	4434-4768	4268-4599	4096-4420	3921-4239	3742-4058
100 分	≥5127	≥5089	≥4928	≥4769	≥4600	≥4421	≥4240	≥4059

表 2-9 女性成年人肺活量评分表

单位:毫升

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<1598	<1555	<1493	<1428	<1364	<1300	<1243	<1151
30 分	1598-1710	1555-1671	1493-1610	1428-1545	1364-1476	1300-1406	1243-1343	1151-1246
50 分	1711-2009	1672-1976	1611-1919	1546-1853	1477-1775	1407-1690	1344-1614	1247-1505
55 分	2010-2189	1977-2159	1920-2104	1854-2036	1776-1953	1691-1861	1615-1780	1506-1666
60 分	2190-2332	2160-2304	2105-2249	2037-2181	1954-2095	1862-1997	1781-1913	1667-1796
65 分	2333-2460	2305-2433	2250-2379	2182-2310	2096-2220	1998-2119	1914-2032	1797-1913
70 分	2461-2584	2434-2559	2380-2504	2311-2434	2221-2342	2120-2237	2033-2149	1914-2030
75 分	2585-2720	2560-2695	2505-2641	2435-2570	2343-2475	2238-2367	2150-2277	2031-2157
80 分	2721-2886	2696-2860	2642-2804	2571-2731	2476-2634	2368-2523	2278-2432	2158-2310
85 分	2887-3115	2861-3085	2805-3025	2732-2950	2635-2852	2524-2738	2433-2646	2311-2519
90 分	3116-3284	3086-3249	3026-3186	2951-3110	2853-3011	2739-2896	2647-2803	2520-2672
95 分	3285-3558	3250-3512	3187-3442	3111-3364	3012-3264	2897-3149	2804-3056	2673-2917
100 分	≥3559	≥3513	≥3443	≥3365	≥3265	≥3150	≥3057	≥2918

表 2-10 男性成年人功率车二级负荷试验评分表

单位:毫升/千克/分钟

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<27.5	<27.2	<25.3	<23.9	<22.1	<21.3	<20.5	<19.9
30 分	27.5-29.5	27.2-29.0	25.3-27.0	23.9-25.5	22.1-23.7	21.3-22.7	20.5-21.7	19.9-21.0
50 分	29.6-34.9	29.1-34.1	27.1-31.6	25.6-29.9	23.8-28.2	22.8-27.0	21.8-25.3	21.1-24.4
55 分	35.0-38.3	34.2-37.2	31.7-34.4	30.0-32.6	28.3-31.0	27.1-29.6	25.4-27.7	24.5-26.6
60 分	38.4-41.0	37.3-39.8	34.5-36.6	32.7-34.7	31.1-33.3	29.7-31.7	27.8-29.6	26.7-28.4



65分	41.1-43.5	39.9-42.1	36.7-38.6	34.8-36.6	33.4-35.3	31.8-33.7	29.7-31.4	28.5-30.2
70分	43.6-45.9	42.2-44.3	38.7-40.6	36.7-38.5	35.4-37.2	33.8-35.6	31.5-33.2	30.3-31.9
75分	46.0-48.5	44.4-46.8	40.7-42.8	38.6-40.6	37.3-39.4	35.7-37.8	33.3-35.2	32.0-34.0
80分	48.6-51.6	46.9-50.0	42.9-45.5	40.7-43.2	39.5-42.2	37.9-40.6	35.3-37.8	34.1-36.6
85分	51.7-55.9	50.1-54.4	45.6-49.5	43.3-47.0	42.3-46.3	40.7-44.6	37.9-41.7	36.7-40.4
90分	56.0-59.0	54.5-57.7	49.6-52.5	47.1-50.0	46.4-49.5	44.7-47.8	41.8-44.7	40.5-43.4
95分	59.1-63.8	57.8-63.3	52.6-57.6	50.1-55	49.6-54.8	47.9-53.1	44.8-50.1	43.5-48.7
100分	≥63.9	≥63.4	≥57.7	≥55.1	≥54.9	≥53.2	≥50.2	≥48.8

表 2-11 女性成年人功率车二级负荷试验评分表 单位：毫升/千克/分钟

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<26.7	<26.4	<24.7	<22.2	<20.9	<19.8	<18.2	<16.6
30分	26.7-28.9	26.4-28.5	24.7-26.6	22.2-24.0	20.9-22.6	19.8-21.4	18.2-19.7	16.6-18.2
50分	29.0-34.6	28.6-33.9	26.7-31.6	24.1-28.6	22.7-27.2	21.5-25.9	19.8-23.6	18.3-22.3
55分	34.7-37.7	34.0-36.8	31.7-34.3	28.7-31.2	27.3-29.7	26.0-28.3	23.7-25.7	22.4-24.4
60分	37.8-40.0	36.9-39.0	34.4-36.3	31.3-33.0	29.8-31.6	28.4-30.1	25.8-27.1	24.5-25.9
65分	40.1-41.9	39.1-40.8	36.4-38.0	33.1-34.6	31.7-33.1	30.2-31.5	27.2-28.3	26.0-27.0
70分	42.0-43.6	40.9-42.5	38.1-39.5	34.7-36.0	33.2-34.5	31.6-32.8	28.4-29.3	27.1-28.0
75分	43.7-45.6	42.6-44.4	39.6-41.3	36.1-37.7	34.6-36.1	32.9-34.3	29.4-30.6	28.1-29.3
80分	45.7-48.0	44.5-46.9	41.4-43.6	37.8-39.9	36.2-38.3	34.4-36.3	30.7-32.2	29.4-30.9
85分	48.1-51.6	47.0-50.4	43.7-47.0	40.0-43.2	38.4-41.6	36.4-39.5	32.3-34.8	31.0-33.5
90分	51.7-54.3	50.5-53.2	47.1-49.7	43.3-45.8	41.7-44.3	39.6-42.1	34.9-36.8	33.6-35.6
95分	54.4-58.7	53.3-57.9	49.8-54.3	45.9-50.5	44.4-49.1	42.2-46.6	36.9-40.5	35.7-39.2
100分	≥58.8	≥58.0	≥54.4	≥50.6	≥49.2	≥46.7	≥40.6	≥39.3

表 2-12 男性成年人握力评分表 单位：千克

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<29.0	<29.6	<29.9	<29.6	<29.3	<28.9	<28.1	<26.2
30分	29.0-30.7	29.6-31.4	29.9-31.7	29.6-31.4	29.3-31.1	28.9-30.6	28.1-29.7	26.2-27.8
50分	30.8-35.5	31.5-36.2	31.8-36.5	31.5-36.2	31.2-35.8	30.7-35.3	29.8-34.2	27.9-32.3
55分	35.6-38.3	36.3-39.1	36.6-39.3	36.3-38.9	35.9-38.6	35.4-38.0	34.3-36.9	32.4-35.0
60分	38.4-40.4	39.2-41.3	39.4-41.5	39.0-41.1	38.7-40.8	38.1-40.1	37.0-39.0	35.1-37.1
65分	40.5-42.4	41.4-43.2	41.6-43.5	41.2-43.1	40.9-42.7	40.2-42.0	39.1-40.8	37.2-39.0
70分	42.5-44.2	43.3-45.1	43.6-45.4	43.2-44.9	42.8-44.5	42.1-43.8	40.9-42.6	39.1-40.8
75分	44.3-46.2	45.2-47.1	45.5-47.3	45.0-46.9	44.6-46.5	43.9-45.8	42.7-44.5	40.9-42.7
80分	46.3-48.4	47.2-49.4	47.4-49.6	47.0-49.1	46.6-48.6	45.9-47.9	44.6-46.7	42.8-44.9
85分	48.5-51.4	49.5-52.4	49.7-52.5	49.2-51.9	48.7-51.5	48.0-50.7	46.8-49.5	45.0-47.7
90分	51.5-53.5	52.5-54.4	52.6-54.6	52.0-53.9	51.6-53.4	50.8-52.6	49.6-51.4	47.8-49.6
95分	53.6-56.6	54.5-57.6	54.7-57.7	54.0-56.9	53.5-56.3	52.7-55.5	51.5-54.4	49.7-52.6
100分	≥56.7	≥57.7	≥57.8	≥57.0	≥56.4	≥55.6	≥54.5	≥52.7



表 2-13 女性成年人握力评分表

单位：千克

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<17.3	<17.3	<17.5	<17.6	<17.6	<17.4	<16.8	<16.0
30 分	17.3-18.3	17.3-18.3	17.5-18.6	17.6-18.6	17.6-18.7	17.4-18.5	16.8-17.8	16.0-17.1
50 分	18.4-21.1	18.4-21.2	18.7-21.5	18.7-21.7	18.8-21.8	18.6-21.5	17.9-20.7	17.2-20.0
55 分	21.2-22.9	21.3-22.9	21.6-23.3	21.8-23.5	21.9-23.7	21.6-23.3	20.8-22.4	20.1-21.8
60 分	23.0-24.3	23.0-24.3	23.4-24.7	23.6-24.9	23.8-25.1	23.4-24.7	22.5-23.8	21.9-23.2
65 分	24.4-25.6	24.4-25.6	24.8-26.0	25.0-26.2	25.2-26.4	24.8-26.0	23.9-25.1	23.3-24.4
70 分	25.7-26.9	25.7-26.9	26.1-27.3	26.3-27.5	26.5-27.7	26.1-27.3	25.2-26.3	24.5-25.6
75 分	27.0-28.3	27.0-28.2	27.4-28.6	27.6-28.8	27.8-29.0	27.4-28.6	26.4-27.6	25.7-26.9
80 分	28.4-29.9	28.3-29.8	28.7-30.2	28.9-30.4	29.1-30.5	28.7-30.1	27.7-29.1	27.0-28.4
85 分	30.0-32.0	29.9-31.9	30.3-32.2	30.5-32.4	30.6-32.5	30.2-32.1	29.2-31.1	28.5-30.5
90 分	32.1-33.4	32.0-33.3	32.3-33.7	32.5-33.8	32.6-33.9	32.2-33.5	31.2-32.5	30.6-31.9
95 分	33.5-35.7	33.4-35.5	33.8-35.9	33.9-35.9	34.0-36.1	33.6-35.7	32.6-34.8	32.0-34.1
100 分	≥35.8	≥35.6	≥36.0	≥36.0	≥36.2	≥35.8	≥34.9	≥34.2

表 2-14 男性成年人纵跳评分表

单位：厘米

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁
10 分	<22.5	<22.1	<21.5	<20.4	<18.7	<17.2
30 分	22.5-23.9	22.1-23.5	21.5-22.9	20.4-21.7	18.7-19.9	17.2-18.4
50 分	24.0-28.3	23.6-27.7	23.0-26.9	21.8-25.5	20.0-23.6	18.5-22.0
55 分	28.4-31.1	27.8-30.3	27.0-29.3	25.6-27.9	23.7-25.9	22.1-24.2
60 分	31.2-33.4	30.4-32.5	29.4-31.3	28.0-29.8	26.0-27.8	24.3-26.0
65 分	33.5-35.6	32.6-34.5	31.4-33.1	29.9-31.5	27.9-29.5	26.1-27.6
70 分	35.7-37.8	34.6-36.5	33.2-34.9	31.6-33.1	29.6-31.1	27.7-29.2
75 分	37.9-40.2	36.6-38.6	35.0-36.9	33.2-35.0	31.2-32.9	29.3-30.9
80 分	40.3-42.9	38.7-41.1	37.0-39.1	35.1-37.1	33.0-35.1	31.0-33.0
85 分	43.0-46.4	41.2-44.4	39.2-42.2	37.2-40.1	35.2-38.0	33.1-35.9
90 分	46.5-48.9	44.5-46.8	42.3-44.5	40.2-42.2	38.1-40.2	36.0-38.0
95 分	49.0-52.8	46.9-50.5	44.6-48.0	42.3-45.7	40.3-43.6	38.1-41.4
100 分	≥52.9	≥50.6	≥48.1	≥45.8	≥43.7	≥41.5

表 2-15 女性成年人纵跳评分表

单位：厘米

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁
10 分	<15.9	<15.3	<14.7	<14.1	<13.3	<12.5
30 分	15.9-16.7	15.3-16.1	14.7-15.5	14.1-14.9	13.3-14.1	12.5-13.3
50 分	16.8-19.4	16.2-18.6	15.6-18.0	15.0-17.3	14.2-16.5	13.4-15.6
55 分	19.5-21.1	18.7-20.2	18.1-19.5	17.4-18.8	16.6-18.0	15.7-17.1
60 分	21.2-22.5	20.3-21.5	19.6-20.7	18.9-20.0	18.1-19.2	17.2-18.2
65 分	22.6-23.8	21.6-22.7	20.8-21.9	20.1-21.1	19.3-20.3	18.3-19.3



70分	23.9-25.1	22.8-24.0	22.0-23.0	21.2-22.2	20.4-21.4	19.4-20.3
75分	25.2-26.5	24.1-25.3	23.1-24.3	22.3-23.5	21.5-22.5	20.4-21.5
80分	26.6-28.3	25.4-26.9	24.4-25.8	23.6-25.0	22.6-24.0	21.6-22.9
85分	28.4-30.7	27.0-29.2	25.9-28.0	25.1-27.0	24.1-26.0	23.0-24.9
90分	30.8-32.5	29.3-30.9	28.1-29.6	27.1-28.6	26.1-27.5	25.0-26.4
95分	32.6-35.4	31.0-33.6	29.7-32.3	28.7-31.2	27.6-29.9	26.5-28.8
100分	≥35.5	≥33.7	≥32.4	≥31.3	≥30.0	≥28.9

表 2-16 男性成年人俯卧撑评分表

单位:次

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<5	<5	<5	<5	<4	<4	<3	<3
30分	5-6	5	5	5	4	4	3	3
50分	7-11	6-10	6-9	6-9	5-8	5-7	4-6	4-5
55分	12-14	11-13	10-12	10-12	9-11	8-10	7-8	6-7
60分	15-17	14-16	13-15	13-14	12-13	11-12	9-10	8-9
65分	18-20	17-18	16-17	15-16	14-15	13-14	11-12	10-11
70分	21-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-16	13-14	12-13
75分	23-25	22-24	21-22	20-21	19-20	17-19	15-17	14-15
80分	26-29	25-27	23-26	22-25	21-23	20-22	18-19	16-17
85分	30-34	28-32	27-30	26-29	24-28	23-26	20-23	18-21
90分	35-38	33-36	31-34	30-33	29-31	27-29	24-26	22-24
95分	39-44	37-41	35-39	34-38	32-37	30-34	27-31	25-28
100分	≥45	≥42	≥40	≥39	≥38	≥35	≥32	≥29

表 2-17 女性成年人跪卧撑评分表

单位:次

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<3	<3	<3	<3	<3	<3	<2	<2
30分	3	3	3	3	3	3	2	2
50分	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7	4-6	3-5	3-5
55分	8-10	8-10	8-10	8-10	8-9	7-9	6-8	6-7
60分	11-12	11-12	11-12	11-12	10-12	10-11	9-10	8-9
65分	13-15	13-15	13-15	13-15	13-14	12-14	11-12	10-11
70分	16-18	16-17	16-17	16-17	15-17	15-16	13-15	12-13
75分	19-20	18-20	18-20	18-20	18-20	17-19	16-18	14-16
80分	21-24	21-23	21-23	21-23	21-23	20-23	19-21	17-19
85分	25-28	24-28	24-28	24-28	24-28	24-27	22-26	20-24
90分	29-32	29-31	29-31	29-31	29-31	28-31	27-29	25-27
95分	33-37	32-36	32-36	32-36	32-36	32-36	30-35	28-33
100分	≥38	≥37	≥37	≥37	≥37	≥37	≥36	≥34



表 2-18 男性成年人 1 分钟仰卧起坐评分表

单位：次/分

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<10	<10	<9	<8	<8	<6	<5	<4
30 分	10-11	10-11	9-10	8-9	8	6-7	5-6	4
50 分	12-17	12-16	11-15	10-14	9-13	8-11	7-10	5-8
55 分	18-20	17-19	16-18	15-17	14-15	12-14	11-12	9-10
60 分	21-22	20-21	19-20	18-19	16-17	15-16	13-14	11-12
65 分	23-25	22-23	21-22	20-21	18-19	17	15	13-14
70 分	26-27	24-25	23-24	22-23	20-21	18-19	16-17	15
75 分	28-29	26-27	25-26	24-25	22-23	20-21	18-19	16-17
80 分	30-32	28-30	27-28	26-27	24-25	22-23	20-21	18-19
85 分	33-35	31-33	29-32	28-30	26-28	24-26	22-24	20-22
90 分	36-38	34-36	33-34	31-32	29-31	27-28	25-26	23-24
95 分	39-42	37-40	35-38	33-36	32-34	29-32	27-29	25-27
100 分	≥43	≥41	≥39	≥37	≥35	≥33	≥30	≥28

表 2-19 女性成年人 1 分钟仰卧起坐评分表

单位：次/分

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<7	<6	<5	<5	<4	<3	<3	<2
30 分	7-8	6-7	5-6	5	4-5	3-4	3-2	2
50 分	9-13	8-11	7-10	6-9	6-8	5-7	3-5	3-4
55 分	14-16	12-14	11-12	10-12	9-11	8-9	6-7	5-6
60 分	17-18	15-16	13-14	13-14	12-13	10-11	8-9	7-8
65 分	19-20	17-18	15-16	15-16	14-15	12-13	10-11	9
70 分	21-22	19-20	17-18	17-18	16-17	14-15	12-13	10-11
75 分	23-24	21-22	19-20	19-20	18-19	16-17	14-15	12-13
80 分	25-27	23-24	21-22	21-22	20-21	18-19	16-17	14-15
85 分	28-30	25-27	23-25	23-25	22-24	20-22	18-20	16-18
90 分	31-33	28-29	26-28	26-27	25-26	23-24	21-22	19-20
95 分	34-36	30-32	29-31	28-30	27-29	25-27	23-25	21-23
100 分	≥37	≥33	≥32	≥31	≥30	≥28	≥26	≥24

表 2-20 男性成年人坐位体前屈评分表

单位：厘米

分值	20-24 岁	25-29 岁	30-34 岁	35-39 岁	40-44 岁	45-49 岁	50-54 岁	55-59 岁
10 分	<-8.9	<-10.3	<-11.2	<-11.5	<-11.4	<-11.6	<-12.1	<-13.0
30 分	-8.9--6.5	-10.3--7.9	-11.2--8.8	-11.5--9.1	-11.4--9.0	-11.6--9.2	-12.1--9.7	-13.0--10.6
50 分	-6.4--0.8	-7.8--2.2	-8.7--3.1	-9.0--3.3	-8.9--3.3	-9.1--3.4	-9.6--4.0	-10.5--4.8



55分	-0.7-2.2	-2.1-0.8	-3.0--0.1	-3.2--0.3	-3.2--0.3	-3.3--0.4	-3.9--0.9	-4.7--1.8
60分	2.3-4.4	0.9-3.0	0.0-2.2	-0.2-1.9	-0.2-2.0	-0.3-1.8	-0.8-1.3	-1.7-0.4
65分	4.5-6.4	3.1-5.0	2.3-4.2	2.0-3.9	2.1-3.9	1.9-3.8	1.4-3.3	0.5-2.4
70分	6.5-8.3	5.1-6.9	4.3-6.1	4.0-5.8	4.0-5.8	3.9-5.7	3.4-5.2	2.5-4.3
75分	8.4-10.2	7.0-8.9	6.2-8.0	5.9-7.8	5.9-7.8	5.8-7.7	5.3-7.2	4.4-6.3
80分	10.3-12.5	9.0-11.1	8.1-10.3	7.9-10.0	7.9-10.1	7.8-9.9	7.3-9.4	6.4-8.6
85分	12.6-15.5	11.2-14.1	10.4-13.3	10.1-13.0	10.2-13.1	10-12.9	9.5-12.4	8.7-11.6
90分	15.6-17.7	14.2-16.3	13.4-15.5	13.1-15.2	13.2-15.3	13-15.1	12.5-14.6	11.7-13.8
95分	17.8-21.2	16.4-19.8	15.6-19.0	15.3-18.7	15.4-18.8	15.2-18.7	14.7-18.2	13.9-17.3
100分	≥21.3	≥19.9	≥19.1	≥18.8	≥18.9	≥18.8	≥18.3	≥17.4

表 2-21 女性成年人坐位体前屈评分表 单位:厘米

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<-4.3	<-5.5	<-6.5	<-7.0	<-7.0	<-7.0	<-7.0	<-7.4
30分	-4.3--2.0	-5.5--3.2	-6.5--4.2	-7.0--4.7	-7.0--4.7	-7.0--4.7	-7.0--4.7	-7.4--5.0
50分	-1.9-3.4	-3.1-2.3	-4.1-1.3	-4.6-0.8	-4.6-0.8	-4.6-0.8	-4.6-0.9	-4.9-0.6
55分	3.5-6.3	2.4-5.1	1.4-4.2	0.9-3.7	0.9-3.7	0.9-3.7	1.0-3.8	0.7-3.6
60分	6.4-8.4	5.2-7.3	4.3-6.3	3.8-5.8	3.8-5.9	3.8-5.9	3.9-6.1	3.7-5.9
65分	8.5-10.3	7.4-9.2	6.4-8.2	5.9-7.7	6.0-7.8	6.0-7.8	6.2-8.0	6.0-7.8
70分	10.4-12.1	9.3-11.0	8.3-10.0	7.8-9.5	7.9-9.6	7.9-9.7	8.1-9.8	7.9-9.7
75分	12.2-14.0	11.1-12.9	10.1-11.9	9.6-11.4	9.7-11.5	9.8-11.6	9.9-11.8	9.8-11.6
80分	14.1-16.1	13.0-15.0	12.0-14.1	11.5-13.6	11.6-13.7	11.7-13.8	11.9-14.0	11.7-13.9
85分	16.2-19.0	15.1-17.9	14.2-16.9	13.7-16.5	13.8-16.5	13.9-16.7	14.1-16.9	14.0-16.9
90分	19.1-21.1	18.0-20.0	17.0-19.0	16.6-18.6	16.6-18.6	16.8-18.8	17.0-19.1	17.0-19.0
95分	21.2-24.4	20.1-23.4	19.1-22.4	18.7-21.9	18.7-22.0	18.9-22.2	19.2-22.5	19.1-22.5
100分	≥24.5	≥23.5	≥22.5	≥22.0	≥22.1	≥22.3	≥22.6	≥22.6

表 2-22 男性成年人闭眼单脚站立评分表 单位:秒

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<4	<4	<4	<4	<4	<3	<3	<3
30分	4	4	4	4	4	3	3	3
50分	5-8	5-7	5-7	5-7	5-6	4-5	4-5	4
55分	9-11	8-10	8-10	8-9	7-8	6-7	6	5-6
60分	12-15	11-14	11-13	10-12	9-11	8-9	7-8	7
65分	16-18	15-17	14-16	13-15	12-13	10-11	9-10	8
70分	19-23	18-21	17-20	16-18	14-16	12-14	11-12	9-10
75分	24-29	22-27	21-25	19-23	17-21	15-17	13-15	11-13
80分	30-37	28-34	26-32	24-30	22-27	18-22	16-19	14-16
85分	38-50	35-47	33-44	31-41	28-36	23-31	20-26	17-22
90分	51-62	48-58	45-55	42-51	37-45	32-38	27-32	23-27



95分	63-85	59-79	56-75	52-70	46-63	39-54	33-45	28-37
100分	≥86	≥80	≥76	≥71	≥64	≥55	≥46	≥38

表 2-23 女性成年人闭眼单脚站立评分表 单位:秒

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	<5	<5	<4	<4	<4	<4	<3	<3
30分	5	5	4	4	4	3	3	3
50分	6-9	6-8	5-8	5-7	5-6	4-6	4-5	4
55分	10-12	9-12	9-11	8-10	7-9	7-8	6-7	5
60分	13-16	13-15	12-14	11-13	10-12	9-10	8-8	6-7
65分	17-20	16-19	15-18	14-16	13-15	11-13	9-10	8
70分	21-25	20-24	19-22	17-20	16-19	14-16	11-13	9-10
75分	26-32	25-30	23-28	21-26	20-23	17-20	14-16	11-13
80分	33-40	31-39	29-35	27-33	24-30	21-25	17-21	14-16
85分	41-55	40-52	36-48	34-45	31-41	26-35	22-28	17-22
90分	56-67	53-64	49-59	46-55	42-51	36-44	29-36	23-28
95分	68-89	65-86	60-80	56-75	52-71	45-62	37-51	29-39
100分	≥90	≥87	≥81	≥76	≥72	≥63	≥52	≥40

表 2-24 男性成年人选择反应时评分表 单位:秒

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	>0.71	>0.72	>0.73	>0.75	>0.79	>0.82	>0.86	>0.91
30分	0.71-0.70	0.72-0.70	0.73-0.71	0.75-0.72	0.79-0.76	0.82-0.79	0.86-0.82	0.91-0.87
50分	0.69-0.63	0.69-0.64	0.70-0.64	0.71-0.65	0.75-0.68	0.78-0.70	0.81-0.73	0.86-0.76
55分	0.62-0.60	0.63-0.60	0.63-0.61	0.64-0.62	0.67-0.64	0.69-0.66	0.72-0.68	0.75-0.71
60分	0.59-0.57	0.59-0.58	0.60-0.59	0.61-0.59	0.63-0.61	0.65-0.63	0.67-0.65	0.70-0.67
65分	0.56-0.55	0.57-0.56	0.58-0.56	0.58-0.57	0.60-0.59	0.62-0.60	0.64-0.63	0.66-0.64
70分	0.54-0.53	0.55-0.54	0.55-0.55	0.56-0.55	0.58-0.56	0.59-0.58	0.62-0.60	0.63-0.62
75分	0.52-0.51	0.53-0.52	0.54-0.53	0.54-0.53	0.55-0.54	0.57-0.56	0.59-0.58	0.61-0.60
80分	0.50-0.49	0.51-0.50	0.52-0.51	0.52-0.51	0.53-0.52	0.55-0.54	0.57-0.56	0.59-0.57
85分	0.48-0.47	0.49-0.48	0.50-0.48	0.50-0.49	0.51-0.50	0.53-0.51	0.55-0.53	0.56-0.54
90分	0.46-0.45	0.47-0.46	0.47-0.47	0.48-0.47	0.49-0.48	0.50-0.49	0.52-0.51	0.53-0.52
95分	0.44-0.43	0.45-0.44	0.46-0.45	0.46-0.45	0.47-0.46	0.48-0.47	0.50-0.48	0.51-0.49
100分	≤0.42	≤0.43	≤0.44	≤0.44	≤0.45	≤0.46	≤0.47	≤0.48

表 2-25 女性成年人选择反应时评分表 单位:秒

分值	20-24岁	25-29岁	30-34岁	35-39岁	40-44岁	45-49岁	50-54岁	55-59岁
10分	>0.75	>0.76	>0.77	>0.80	>0.85	>0.90	>0.94	>1.00



30分	0.75-0.74	0.76-0.74	0.77-0.75	0.80-0.77	0.85-0.81	0.90-0.86	0.94-0.89	1.00-0.94
50分	0.73-0.67	0.73-0.67	0.74-0.68	0.76-0.69	0.80-0.72	0.85-0.75	0.88-0.77	0.93-0.80
55分	0.66-0.63	0.66-0.64	0.67-0.65	0.68-0.66	0.71-0.67	0.74-0.70	0.76-0.71	0.79-0.74
60分	0.62-0.61	0.63-0.61	0.64-0.62	0.65-0.63	0.66-0.64	0.69-0.66	0.70-0.68	0.73-0.70
65分	0.60-0.58	0.60-0.59	0.61-0.60	0.62-0.61	0.63-0.62	0.65-0.64	0.67-0.65	0.69-0.67
70分	0.57-0.56	0.58-0.57	0.59-0.58	0.60-0.59	0.61-0.60	0.63-0.61	0.64-0.63	0.66-0.64
75分	0.55-0.54	0.56-0.55	0.57-0.56	0.58-0.57	0.59-0.58	0.60-0.59	0.62-0.61	0.63-0.62
80分	0.53-0.52	0.54-0.53	0.55-0.54	0.56-0.55	0.57-0.56	0.58-0.57	0.60-0.58	0.61-0.59
85分	0.51-0.50	0.52-0.51	0.53-0.51	0.54-0.52	0.55-0.53	0.56-0.54	0.57-0.55	0.58-0.56
90分	0.49-0.48	0.50-0.49	0.50	0.51-0.50	0.52-0.51	0.53-0.52	0.54-0.53	0.55-0.54
95分	0.47-0.46	0.48-0.47	0.49-0.47	0.49-0.48	0.50-0.49	0.51-0.50	0.52-0.50	0.53-0.51
100分	≤0.45	≤0.46	≤0.46	≤0.47	≤0.48	≤0.49	≤0.49	≤0.50



三、老年人部分

(一) 适用对象的分组

1. 分组和年龄范围

《国民体质测定标准（2023年修订）》（老年人部分）的适用对象为60-79周岁的中国老年人。按年龄、性别分组，每5岁为一个年龄组。男女共计8个组别。

2. 年龄计算方法

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) 测试指标及方法

测试指标包括身体形态、机能和素质三类，见表3-1。

表3-1 60-79岁老年人测试指标

类别	指标
身体形态	身高
	体重
	体脂率
身体机能	肺活量
	2分钟原地高抬腿
身体素质	握力
	坐位体前屈
	30秒坐站
	闭眼单脚站立
	选择反应时

1. 身体形态

(1) 体重指数（BMI）

测试仪器：身高测试仪。

仪器组件：主机1个、身高传感器1个、立柱底座1个。



测试方法：测试人员站在受试者左侧，确认水平压板处于身高测试仪立柱最高处，点击“确认”键，主机显示“215.0cm”，表明仪器进入工作状态。

受试者赤足，背向立柱站立在测试仪的底板上，躯干自然挺直，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位；上肢自然下垂，两腿伸直，两足跟并拢，足尖分开约 60° ；足跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势（图 3-1）。

此时，测试人员点击主机“开始测试”键，水平压板自动下降与受试者头顶接触后回升，仪器自动上传身高测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。身高测量值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 身高测试仪应选择在平坦地面，靠墙放置。
- ② 严格执行“两点呈水平”、“三点靠立柱”的测量要求。
- ③ 水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实；妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。
- ④ 水平压板自动升降时，不能强行将其停住或上下移动以免损坏仪器内部结构。
- ⑤ 水平压板下降时，如没有碰到受试者，下降到 90cm 处会自动回升。
- ⑥ 测试结束后，写卡未成功的情况下拿走 IC 卡（射频卡）机器会发出警报，此时需要将 IC 卡（射频卡）放回主机刷卡处重新写卡或者再次测试。
- ⑦ 测试过程中，如遇外力阻止或机械发生故障时，需要关机，解决故障后再用。

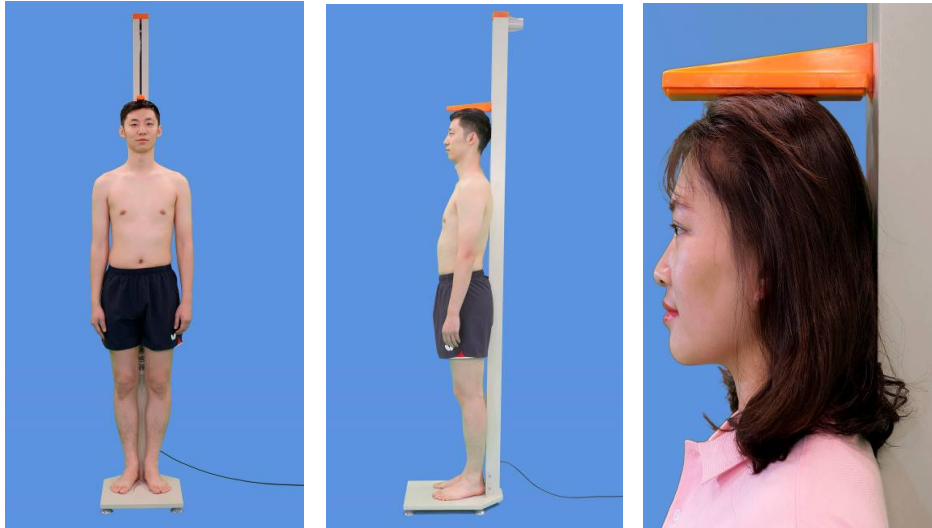


图 3-1 身高测试

测试仪器：体重测试仪。

仪器组件：主机 1 个、体重传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态后，主机显示“0.0kg”。

此时，受试者穿短衣裤或贴身薄裤，赤足，自然站立在体重传感器踏板的中央，保持身体平稳（图 3-2）开始测量，当听到蜂鸣提示后测量结束。仪器自动上传体重测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存。体重测量值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测量时，体重测试仪应放置在平坦地面上。
- ② 受试者应尽量减少着装。
- ③ 受试者站在体重传感器上，应保持重心平稳不要摇晃。
- ④ 上下体重传感器时，动作要轻缓；严禁跳上和猛烈撞击体重传感器台面。
- ⑤ 在主机显示为“0.0kg”前，受试者请勿站上或加力于体重传感器台面。



图 3-2 体重测试

(2) 体脂率

测试仪器：体脂率测试仪。

仪器组件：主机 1 台、体脂率测试仪 1 台，需备生理盐水或者消毒湿巾。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态后，在主机屏幕点击“普通人”后根据受试者年龄点击相对应的测试模块（老年人 60-99 岁）进入该年龄段的体脂率测量状态。

测试时，受试者脱去鞋袜赤足，自然站立于测试仪的足部电极片上（图 3-3），双手握住电极，使拇指和手掌与电极接触，双臂与躯干分开约 15° ，测试人员启动测试开关，受试者保持重心稳定，体重平均落于两下肢，保持安静姿势至测试结束。测试结束时，有语音提示。仪器自动上传体脂率测试值至主机及 IC 卡（射频卡）保存，体脂率测试值精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测量时受试者应脱掉外套，除去身上所戴金属类物品。
- ② 测量前 1 小时不要进食、饮水、沐浴，不能进行剧烈运动。



- ③ 皮肤干燥者可在足底和手掌涂上生理盐水，增加皮肤导电性。
- ④ 测试时受试者应保持站姿固定，无多余身体动作。



图 3-3 体脂率测试

2. 身体机能

(1) 肺活量

测试仪器：肺活量测试仪。

仪器组件：主机 1 个、肺活量传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0ml”。

测试人员将一次性口嘴装在文式管的进气口上后交给受试者。受试者手握文式管手柄，将导压软管保持在文式管上方；头部略向后仰，尽力深吸气后，将嘴对准口嘴匀速地呼气，至不能呼出气体为止（图 3-4）。此时，显示屏上显示肺活量测试值；受试者连续测试两次，仪器自动判定最大值为最终结果，并自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）保存。肺活量测试值以毫升为单位，不计小数。

注意事项：

- ① 测试应使用一次性口嘴。如果需重复使用时，必须严格消毒。
- ② 测试前，测试人员应向受试者讲解测试要领，做示范演示，受试者可试测一次。



- ③ 测试时，受试者呼气不可过快，防止漏气；在呼气过程中，不能再进行吸气。
- ④ 测试时，必须保持导压软管在文式管上方。
- ⑤ 测试人员要及时纠正受试者用鼻呼气的错误动作。如果无法纠正，可让受试者戴上鼻夹或用手捏住鼻子，防止鼻呼气。



图 3-4 肺活量测试

(2) 2 分钟原地高抬腿

测试仪器：2 分钟原地高抬腿测试仪。

仪器组件：主机 1 个、计数感应器 2 个（测前需充电），腰部固定带 1 个，腿部固定带 2 个。

测试方法：测试人员确定仪器进入工作状态，主机显示“0 次”

测试前，测试人员将高抬腿测试仪的两个传感器分别绑扎在受试者左、右大腿前面中点以上位置，并系好腰部固定带和腿部固定带，以防传感器测试中滑落（图 3-5）。

测试时，受试者在原地尽量快速地进行持续 2 分钟的左右腿交替高抬腿，抬高角度约 80° （膝盖抬高的高度与受试者同侧髂棘和髌骨垂直距离的中点高度相当），抬腿的高度符合标准时仪器发出“嘟”的声音，仪器自动记录有效抬起的次数（没有听到“嘟”声，表示抬起的高度不够，不计入总数）。当语音提示测试结束后，仪器显示测



试值。测试一次，测试值自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）保存。
原地高抬腿测量值以次为单位。

注意事项：

- ① 测试前测试人员应详细讲解动作要领，并带领受试者进行适当的练习，使受试者提前感受膝盖抬高的高度。
- ② 测试前受试者需进行适当的热身活动（如拉伸肌肉以增加关节活动度等）。
- ③ 测试过程中，测试人员要在旁保护，以防受试者失去平衡摔倒。
- ④ 受试者在测试过程中不能弯腰和支撑腿弯曲。
- ⑤ 受试者出现同侧单腿连续抬起情况时应停止本次测试，休息后重测。
- ⑥ 如出现头晕、目眩、胸闷、恶心等不良反应，应立即停止测试。



图 3-5 2 分钟原地高抬腿测试

3. 身体素质

(1) 握力

测试仪器：握力测试仪。



仪器组件：主机 1 个、握力传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示数值“0.0kg”。

测试前，受试者用有力手握住上下握柄，另一只手转动握距调整轮，调到适宜的用力握距。

测试时，受试者身体直立，两脚自然分开，与肩同宽，两臂斜下垂，掌心向内，用最大力紧握上下握柄（图 3-6）。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。握力测试值以千克为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试时，受试者不得摇摆手臂、下蹲或将握柄接触身体。
- ② 如果受试者不能确定有力手，左、右手可各测试两次，记录最大数值。
- ③ 第一次测试完成后，要松开握力计的上下握柄，显示屏再次显示“0.0 kg”时，进行第二次测试。



图 3-6 握力测试



(2) 坐位体前屈

测试仪器：坐位体前屈测试仪。

仪器组件：主机 1 个、坐位体前屈传感器 1 个（测前需充电）、坐位体前屈座板 1 块、绑腿 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，游标复位，主机显示数值“-22.0cm”。

受试者赤足，面向仪器坐在座板上，双腿向前伸直；脚跟并拢，全脚掌蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开。测试人员调整导轨高度使受试者脚尖平齐游标下缘，绑好腿绑带。

测试时，受试者双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，躯干前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止(图 3-7)。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡(射频卡)保存。坐位体前屈测试值以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。

注意事项：

- ① 测试前，受试者应做好准备活动(特别注意关节韧带的拉伸)。
- ② 测试时，受试者双臂不能突然向前猛推游标，不能用单手前推，膝关节不能弯曲，全脚掌蹬在挡板上。
- ③ 每次测试前，测试人员要将游标复位(推到导轨近端位置)。
- ④ 如果受试者测试值小于“-22 厘米”，仪器自动按照“-22 厘米”记录。



图 3-7 坐位体前屈测试

(3) 30 秒坐站

测试仪器：30 秒坐站测试仪。

仪器组件：主机 1 个、计数传感器 1 个、方箱一个（高 43cm）。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0 次”。

受试者端坐在测试方箱上，双臂交叉放胸前，背部保持挺直状态。测试人员将坐站测试仪的传感器绑扎在受试者大腿中点以上部位（显示屏在大腿的正前方，按键向地面方向；左右腿均可），按下“开始/设置”键，打开传感器（图 3-8）。当仪器语音提示测试开始后，受试者快速站起呈完全直立姿势后再坐回方箱上，此时记为 1 次坐站（听到“嘟”声说明坐站动作符合标准，没有听到“嘟”声，表示动作不标准，不计入总数），受试者连续重复完成上述动作，30 秒后仪器显示测试值，测试一次，测试值自动上传至主机及 IC 卡（射频卡）保存。30 秒坐站测试值以次为单位，不计小数。

注意事项：

- ① 测试前让受试者先热身，然后进行几次坐站动作。
- ② 测试中，受试者不得手撑方箱面；坐下时背部应挺直；起立时膝关节需站直。



③ 受试者在测试过程中，如感到头晕、胸闷、呼吸困难、身体疼痛等难以坚持的情况或其他身体不适，测试人员应停止测试，妥善处理。

④ 为保证测试的安全性，测试时方箱应靠墙放置，测试人员在受试者侧后方保护受试者。

⑤ 应鼓励受试者在保证安全的情况下，尽可能快速坐站。

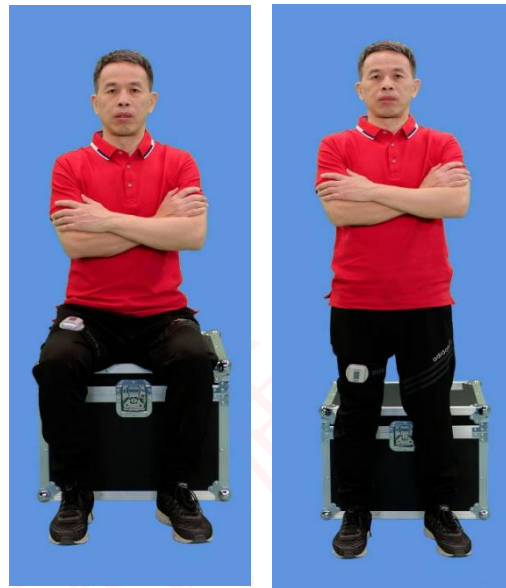


图 3-8 30 秒坐站测试

(4) 闭眼单脚站

测试仪器：闭眼单脚站立测试仪。

仪器组件：主机 1 个、闭眼单脚站立传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.0s”。

受试者双脚依次踏上闭眼单脚站立传感器，其中习惯支撑脚需站在中间踏板上，另一只脚在边侧踏板上，显示屏上显示“0”，同时蜂鸣器发出声响。受试者闭眼，抬起非支撑脚时，蜂鸣器停止发声，仪器开始计时（图 3-9）。当受试者支撑脚移动或者非支撑脚着地时，蜂鸣器发出声响，表示测试结束，显示屏上显示测试值。连续测试两次，第一次测试完成后，受试者需要走下闭眼单脚站立传感器，主机



再次显示为“0.0s”，再进行第二次测试。主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。闭眼单脚站立测试值以秒为单位，不计小数。

注意事项：

- ① 测试前，受试者双脚要依次踏上闭眼单脚站立传感器，不可跳上，站稳后方可进行测试。
- ② 在测试过程中受试者不能睁眼，测试人员若发现受试者眼睛睁开时应立即用脚点击踏板结束测试。
- ③ 测试过程中，测试人员要注意保护受试者，防止摔倒。
- ④ 测试开始后两秒钟内支撑脚落在踏板或地面上，重新开始测试。



图 3-9 闭眼单脚站立测试

（5）选择反应时

测试仪器：选择反应时测试仪。

仪器组件：主机 1 个、选择反应时传感器 1 个。

测试方法：测试人员确认仪器进入工作状态，主机显示“0.00s”。

开始测试时，受试者五指并拢伸直，用中间手指按住“启动”键，当任意一个“信号”键发出信号时（声、光同时发出），受试者用按



住“启动”键的手指，以最快速度按向该“信号”键，致声、光熄灭。然后再次回来按住“启动”键，等待下一个信号的发出。每次测试须完成五个信号的应答（图 3-10）。当所有“信号”键都同时发出声、光信号时，表示测试结束，显示屏上显示测试值。连续测试两次，主机自动记录并保存最好成绩上传至 IC 卡（射频卡）保存。反应时测试值以秒为单位，精确到小数点后 2 位。

注意事项：

- ① 测试时，受试者不要用力拍击“信号”键。
- ② 受试者按住“启动”键要等到“信号”键发出信号后，才能松手离开，否则测试无法正常进行。

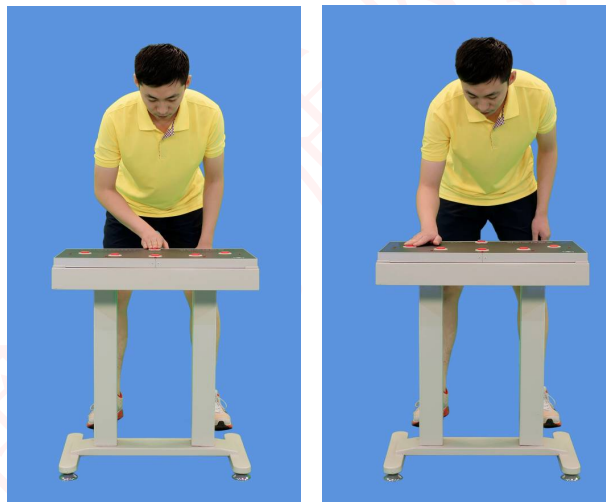


图 3-10 选择反应时

（三）评定方法及标准

1. 评定方法

采用单项评分和综合评级方法进行评定。

单项评分采用 100 分制。

综合评级根据受试者各单项得分乘以各自权重后加和确定，各指标权重见表 3-2，共分四个等级：一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）、四级（不合格），各等级得分见表 3-3。



表 3-2 60-79 岁老年人评价指标及其权重

一级指标	二级指标	权重
身体形态(20%)	体重指数 (BMI)	0.10
	体脂率	0.10
身体机能(20%)	肺活量	0.10
	2 分钟原地高抬腿	0.10
身体素质(60%)	握力	0.15
	坐位体前屈	0.10
	30 秒坐站	0.15
	闭眼单脚站立	0.10
	选择反应时	0.10

表 3-3 60-79 岁老年人体质综合评级得分

等级	得分 a
一级 (优秀)	$a \geq 83$ 分
二级 (良好)	$75 \text{ 分} \leq a < 83 \text{ 分}$
三级 (合格)	$60 \text{ 分} \leq a < 75 \text{ 分}$
四级 (不合格)	$a < 60$ 分

注：60-79 老年人体质综合得分 $a = \text{体重指数 (BMI)} \times 0.10 + \text{体脂率} \times 0.10 + \text{肺活量} \times 0.10 + 2 \text{ 分钟原地高抬腿} \times 0.10 + \text{握力} \times 0.15 + \text{坐位体前屈} \times 0.10 + 30 \text{ 秒坐站} \times 0.15 + \text{闭眼单脚站立} \times 0.10 + \text{选择反应时} \times 0.10$ 。

2. 各单项指标评分标准

表 3-4 老年人 BMI 评分表^[3]单位：千克/米²

年龄段	40 分	100 分	60 分	20 分
60-79 岁	$\text{BMI} < 18.5$	$18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$	$24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$	$\text{BMI} \geq 28.0$

表 3-5 男性老年人体脂率评分表

单位：%

年龄组	40 分	100 分	60 分	20 分
60-64 岁	< 13.1	13.1-23.0	23.1-29.2	> 29.2
65-69 岁	< 13.0	13.0-22.7	22.8-29.2	> 29.2
70-74 岁	< 12.9	12.9-22.5	22.6-29.3	> 29.3
75-79 岁	< 12.3	12.3-22.3	22.4-29.5	> 29.5

表 3-6 女性老年人体脂率评分表

单位：%

年龄组	40 分	100 分	60 分	20 分
60-64 岁	< 23.2	23.2-32.4	32.5-37.7	> 37.7
65-69 岁	< 23.3	23.3-32.8	32.9-38.0	> 38.0
70-74 岁	< 22.4	22.4-33.0	33.1-38.4	> 38.4

[3]老年人 BMI 评分标准参考《WS/T 428-2013 成人体重判定》。



75-79 岁	<21.3	21.3-32.7	32.8-38.3	>38.3
---------	-------	-----------	-----------	-------

表 3-7 男性老年人肺活量评分表

单位:毫升

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<1389	<1227	<1064	<941
30 分	1389-1514	1227-1341	1064-1166	941-1032
50 分	1515-1857	1342-1663	1167-1461	1033-1302
55 分	1858-2073	1664-1873	1462-1659	1303-1488
60 分	2074-2251	1874-2049	1660-1829	1489-1653
65 分	2252-2414	2050-2215	1830-1993	1654-1814
70 分	2415-2575	2216-2382	1994-2160	1815-1981
75 分	2576-2750	2383-2561	2161-2340	1982-2160
80 分	2751-2954	2562-2770	2341-2547	2161-2365
85 分	2955-3226	2771-3044	2548-2816	2366-2630
90 分	3227-3420	3045-3237	2817-3004	2631-2813
95 分	3421-3723	3238-3536	3005-3293	2814-3092
100 分	≥3724	≥3537	≥3294	≥3093

表 3-8 女性老年人肺活量评分表

单位:毫升

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<996	<902	<819	<791
30 分	996-1082	902-982	819-889	791-855
50 分	1083-1320	983-1206	890-1091	856-1045
55 分	1321-1470	1207-1351	1092-1225	1046-1173
60 分	1471-1593	1352-1471	1226-1339	1174-1285
65 分	1594-1705	1472-1584	1340-1448	1286-1393
70 分	1706-1818	1585-1697	1449-1558	1394-1505
75 分	1819-1940	1698-1819	1559-1678	1506-1628
80 分	1941-2085	1820-1965	1679-1821	1629-1775
85 分	2086-2281	1966-2160	1822-2014	1776-1975
90 分	2282-2424	2161-2301	2015-2154	1976-2121
95 分	2425-2649	2302-2523	2155-2375	2122-2354
100 分	≥2650	≥2524	≥2376	≥2355

表 3-9 男性老年人 2 分钟原地高抬腿评分表

单位:次

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<24	<23	<21	<19
30 分	24-25	23-24	21-22	19-20



50分	26-32	25-31	23-29	21-26
55分	33-37	32-36	30-33	27-30
60分	38-41	37-40	34-37	31-34
65分	42-46	41-44	38-41	35-37
70分	47-50	45-48	42-45	38-41
75分	51-55	49-53	46-49	42-45
80分	56-61	54-59	50-55	46-51
85分	62-70	60-68	56-64	52-59
90分	71-77	69-75	65-71	60-66
95分	78-88	76-87	72-83	67-78
100分	≥89	≥88	≥84	≥79

表 3-10 女性老年人 2 分钟原地高抬腿评分表 单位:秒

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<24	<22	<20	<19
30分	24-26	22-24	20-22	19-20
50分	27-33	25-31	23-28	21-26
55分	34-39	32-36	29-33	27-30
60分	40-44	37-41	34-37	31-34
65分	45-49	42-45	38-41	35-38
70分	50-54	46-50	42-46	39-42
75分	55-60	51-56	47-51	43-46
80分	61-67	57-63	52-57	47-52
85分	68-77	64-72	58-66	53-61
90分	78-85	73-80	67-74	62-68
95分	86-97	81-92	75-86	69-80
100分	≥98	≥93	≥87	≥81

表 3-11 男性老年人握力评分表 单位:千克

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<22.8	<20.8	<18.3	<16.0
30分	22.8-24.5	20.8-22.5	18.3-20.0	16.0-17.5
50分	24.6-29.1	22.6-27.2	20.1-24.5	17.6-21.9
55分	29.2-31.8	27.3-30.0	24.6-27.2	22.0-24.6
60分	31.9-33.9	30.1-32.1	27.3-29.3	24.7-26.7
65分	34.0-35.8	32.2-34.0	29.4-31.2	26.8-28.6
70分	35.9-37.6	34.1-35.9	31.3-33.0	28.7-30.5
75分	37.7-39.5	36.0-37.8	33.1-35.0	30.6-32.4
80分	39.6-41.6	37.9-39.9	35.1-37.1	32.5-34.6



85分	41.7-44.3	40.0-42.7	37.2-39.9	34.7-37.5
90分	44.4-46.1	42.8-44.5	40.0-41.8	37.6-39.4
95分	46.2-48.9	44.6-47.3	41.9-44.6	39.5-42.3
100分	≥49.0	≥47.4	≥44.7	≥42.4

表 3-12 女性老年人握力评分表

单位: 千克

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<14.5	<13.4	<12.2	<11.5
30分	14.5-15.5	13.4-14.5	12.2-13.3	11.5-12.5
50分	15.6-18.5	14.6-17.6	13.4-16.3	12.6-15.6
55分	18.6-20.3	17.7-19.4	16.4-18.1	15.7-17.4
60分	20.4-21.7	19.5-20.8	18.2-19.5	17.5-18.8
65分	21.8-22.9	20.9-22.0	19.6-20.7	18.9-20.0
70分	23.0-24.0	22.1-23.2	20.8-21.9	20.1-21.2
75分	24.1-25.3	23.3-24.4	22.0-23.2	21.3-22.5
80分	25.4-26.7	24.5-25.9	23.3-24.6	22.6-24.1
85分	26.8-28.6	26.0-27.8	24.7-26.6	24.2-26.2
90分	28.7-30.0	27.9-29.2	26.7-28.0	26.3-27.7
95分	30.1-32.1	29.3-31.3	28.1-30.3	27.8-30.2
100分	≥32.2	≥31.4	≥30.4	≥30.3

表 3-13 男性老年人坐位体前屈评分表

单位: 厘米

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<-14.0	<-14.9	<-15.9	<-16.9
30分	-14.0--11.6	-14.9--12.5	-15.9--13.5	-16.9--14.5
50分	-11.5--5.8	-12.4--6.7	-13.4--7.8	-14.4--8.7
55分	-5.7--2.8	-6.6--3.7	-7.7--4.8	-8.6--5.7
60分	-2.7--0.6	-3.6--1.5	-4.7--2.5	-5.6--3.4
65分	-0.5-1.4	-1.4-0.5	-2.4--0.5	-3.3--1.5
70分	1.5-3.3	0.6-2.4	-0.4-1.4	-1.4-0.4
75分	3.4-5.3	2.5-4.4	1.5-3.4	0.5-2.4
80分	5.4-7.6	4.5-6.7	3.5-5.7	2.5-4.7
85分	7.7-10.6	6.8-9.7	5.8-8.7	4.8-7.7
90分	10.7-12.8	9.8-11.9	8.8-10.9	7.8-9.9
95分	12.9-16.3	12.0-15.4	11.0-14.4	10.0-13.5
100分	≥16.4	≥15.5	≥14.5	≥13.6



表 3-14 女性老年人坐位体前屈评分表

单位:厘米

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<-8.3	<-9.3	<-10.9	<-12.7
30 分	-8.3--5.9	-9.3--6.9	-10.9--8.5	-12.7--10.3
50 分	-5.8--0.2	-6.8--1.1	-8.4--2.7	-10.2--4.6
55 分	-0.1-2.8	-1.0-1.9	-2.6-0.3	-4.5--1.6
60 分	2.9-5.1	2.0-4.2	0.4-2.6	-1.5-0.7
65 分	5.2-7.1	4.3-6.2	2.7-4.6	0.8-2.7
70 分	7.2-9.0	6.3-8.1	4.7-6.5	2.8-4.5
75 分	9.1-11.0	8.2-10.1	6.6-8.5	4.6-6.5
80 分	11.1-13.2	10.2-12.4	8.6-10.7	6.6-8.8
85 分	13.3-16.2	12.5-15.4	10.8-13.8	8.9-11.8
90 分	16.3-18.4	15.5-17.6	13.9-16.0	11.9-14.0
95 分	18.5-22.0	17.7-21.2	16.1-19.5	14.1-17.5
100 分	≥22.1	≥21.3	≥19.6	≥17.6

表 3-15 男性老年人 30 秒坐站评分表

单位:次

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<6	<6	<5	<5
30 分	6	6	5	5
50 分	7	7	6	6
55 分	8	8	7	7
60 分	9	9	8	8
65 分	10	10	9	9
70 分	11	11	10	10
75 分	12	12	11	11
80 分	13	13	12	12
85 分	14-15	14	13	13
90 分	16	15-16	14-15	14
95 分	17-18	17-18	16-17	15-16
100 分	≥19	≥19	≥18	≥17

表 3-16 女性老年人 30 秒坐站评分表

单位:次

分值	60-64 岁	65-69 岁	70-74 岁	75-79 岁
10 分	<6	<5	<5	<4
30 分	6	5	5	4
50 分	7	6	6	5
55 分	8	7	7	6
60 分	9	8	8	7



65分	10	9	9	8
70分	11	10	10	9
75分	12	11	11	10
80分	13	12	12	11
85分	14-15	13-14	13	12
90分	16	15	14	13-14
95分	17-18	16-17	15-16	15
100分	≥19	≥18	≥17	≥16

表 3-17 男性老年人闭眼单脚站立评分表 单位:秒

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<3	<2	<2	<1
30分	3	2	2	1
50分	4	3	3	2
55分	5	4	4	3
60分	6	5	5	4
65分	7	6	6	5
70分	8	7	7	6
75分	9-10	8-9	8	7
80分	11-13	10-11	9-10	8-9
85分	14-17	12-15	11-13	10-12
90分	18-21	16-18	14-16	13-14
95分	22-29	19-25	17-22	15-19
100分	≥30	≥26	≥23	≥20

表 3-18 女性老年人闭眼单脚站立评分表 单位:秒

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	<3	<3	<3	<2
30分	3	3	3	2
50分	4	4	4	3
55分	5	5	5	4
60分	6	6	6	5
65分	7	7	7	6
70分	8	8	8	7
75分	9-10	9	9	8
80分	11-12	10-11	10	9
85分	13-16	12-14	11-12	10-11
90分	17-20	15-17	13-15	12-14
95分	21-28	18-23	16-20	15-18



100分	≥29	≥24	≥21	≥19
------	-----	-----	-----	-----

表 3-19 男性老年人选择反应时评分表

单位:秒

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	>1.09	>1.20	>1.30	>1.38
30分	1.09-1.02	1.20-1.10	1.30-1.19	1.38-1.25
50分	1.01-0.86	1.09-0.91	1.18-0.96	1.24-1.01
55分	0.85-0.79	0.90-0.83	0.95-0.87	1.00-0.91
60分	0.78-0.74	0.82-0.77	0.86-0.81	0.90-0.84
65分	0.73-0.71	0.76-0.73	0.80-0.77	0.83-0.79
70分	0.70-0.68	0.72-0.70	0.76-0.73	0.78-0.75
75分	0.67-0.65	0.69-0.67	0.72-0.69	0.74-0.72
80分	0.64-0.62	0.66-0.63	0.68-0.66	0.71-0.68
85分	0.61-0.58	0.62-0.59	0.65-0.61	0.67-0.63
90分	0.57-0.56	0.58-0.57	0.60-0.59	0.62-0.60
95分	0.55-0.53	0.56-0.54	0.58-0.55	0.59-0.56
100分	≤0.52	≤0.53	≤0.54	≤0.55

表 3-20 女性老年人选择反应时评分表

单位:秒

分值	60-64岁	65-69岁	70-74岁	75-79岁
10分	>1.15	>1.29	>1.40	>1.48
30分	1.15-1.06	1.29-1.17	1.40-1.26	1.48-1.32
50分	1.05-0.88	1.16-0.94	1.25-1.00	1.31-1.04
55分	0.87-0.81	0.93-0.85	0.99-0.90	1.03-0.93
60分	0.80-0.76	0.84-0.80	0.89-0.84	0.92-0.86
65分	0.75-0.72	0.79-0.76	0.83-0.79	0.85-0.81
70分	0.71-0.69	0.75-0.72	0.78-0.75	0.80-0.77
75分	0.68-0.66	0.71-0.69	0.74-0.72	0.76-0.73
80分	0.65-0.63	0.68-0.65	0.71-0.68	0.72-0.69
85分	0.62-0.59	0.64-0.61	0.67-0.63	0.68-0.64
90分	0.58-0.57	0.60-0.59	0.62-0.61	0.63-0.61
95分	0.56-0.54	0.58-0.56	0.60-0.57	0.60-0.57
100分	≤0.53	≤0.55	≤0.56	≤0.56