中国成年人体质测定标准施行办法（试行）

（１９９６年７月２日国家体委主任办公会议通过）

　　第一条　为加强对中国成年人的体质测定工作，促进成年人积极参加体育健身活动，增强成年人体质，提高劳动者素质，根据《全民健身计划纲要》及有关法规，制定本办法。　　第二条　《中国成年人体质测定标准》（以下简称《标准》）是用以检测、评定成年人体质状况的一套标准，适用于全国１８－６０周岁的男性与１８－５５周岁的女性。　　《标准》测定项目分为两套，第一套：甲组６项，乙组６项；第二套：甲组８项，乙组７项。第一套测定项目可以基本反映体质状况，简便易行；第二套测定项目可以较全面地反映体质状况。开展体质测定的单位可以根据条件，选择其中的一套进行。　　第三条　政府提倡成年人按照《标准》每年测定一次。　　第四条　在各级人民政府的领导下，体育行政部门主管《标准》的施行工作。　　全国性行业体育组织经国家体育运动委员会批准，可以按照本办法在本系统内负责《标准》的施行工作。　　第五条　各级人民政府体育行政部门应当会同有关部门解决施行《标准》工作中所需人员、经费、器材及测定工作中医务监督等问题；在施行工作中还应会同工会、共青团、妇联等社会团体做好宣传发动和组织施行工作。　　第六条　地方各级人民政府体育行政部门，要从本地的实际情况出发，根据城市、农村的实际情况，制定施行《标准》工作方案、措施，有计划、有步骤地开展成年人体质测定工作。　　第七条　街道办事处、乡镇，企业、事业、机关等基层单位具体组织开展体质测定工作，在开展体质测定工作时应当配备经过培训合格的检测员，具有符合检测项目要求的检测场地，配置国家体育运动委员会指定机构审定的检测器材，并有医疗卫生部门负责测定工作中的医务监督工作。　　第八条　各级人民政府体育行政部门，负责对开展体质测定工作的单位的检测员进行培训、考核、登记。　　第九条　地方各级人民政府体育行政部门应当结合本地施行工作，协助国家体育运动委员会建立以监测国民体质状况的发展变化规律，科学地指导全民健身活动为目的的国民体质监测系统。　　企业、事业、机关单位可依据《标准》考核职工体质。　　第十条　有关组织和个人可以在公共体育场所进行有偿体质测定。开展有偿体质测定应当经当地人民政府体育行政部门和工商行政管理部门批准。　　第十一条　因伤、病、残疾等原因不适合参加体质测定者，可以免于测定。　　第十二条　经测定达到三级（合格）、二级（良好）、一级（优秀）标准的人员可以获得相应的证书、证章。证书、证章由国家体育运动委员会统一制作，各级人民政府体育行政部门管理，并由基层体育行政部门进行发放。　　第十三条　各级人民政府体育行政部门对施行《标准》成绩显著的单位和个人予以表彰、奖励。　　第十四条　军队可根据本办法规定的《标准》，制定军人的体质测定标准。　　第十五条　《标准》将在施行中进一步修订，逐步完善。　　本办法由国家体育运动委员会负责解释。　　第十六条　本办法自发布之日起施行。　　附：中国成年人体质测定标准　　第一部分　年龄分组、测定项目及评价方法　　一、年龄分组　　甲组：１８－４０周岁；　　乙组：４１－６０周岁（女子为５５周岁）；　　１８－２０周岁为一个年龄段；２１－６０周岁（女子为５５周岁），每５周岁为一个年龄段。　　年龄计算方式如下：　　测定时已过生日者年龄（周岁）＝测定年－出生年　　测定时未过生日者年龄（周岁）＝测定年－出生年－１　　二、测定项目　　　　┌────────┬───────────┬─────────────┐　　│　　　　　　　　│　　甲组　　　　　　　│　　　　乙组　　　　　　　│　　├────────┼───────────┼─────────────┤　　│形态类　　　　　│身高标准体重　　　　　│身高标准体重　　　　　　　│　　├────────┼───────────┼─────────────┤　　│机能类　　　　　│肺活量　　　　　　　　│肺活量　　　　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│台阶试验　　　　　　　│台阶试验　　　　　　　　　│　　├────────┼───────────┼─────────────┤　　│　　　　　　　　│握力　　　　　　　　　│　　　　　　　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│坐位体前屈　　　　　　│　　握力　　　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│纵跳　　　　　　　　　│坐位体前屈　　　　　　　　│　　│素质类　　　　　│１０ｍ×４往返跑　　　│闭眼单足站立　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│俯卧撑（男）　　　　　│　 反应时　　　　　　　　 │　　│　　　　　　　　│一分钟仰卧起坐（女）　│　　　　　　　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│　　　　　　　　　　　│　　　　　　　　　　　　　│　　│　　　　　　　　│　　　　　　　　　　　│　　　　　　　　　　　　　│　　└────────┴───────────┴─────────────┘　　　　　 测定项目分为两套：第一套不包括表中台阶试验和１０ｍ×４往返跑两个测定项目；第二套包括表中全部测定项目。受测者根据条件选择其中一套进行测定。　　三、评定标准　　单项测定采用５分制评分法，同一年龄段评分标准相同。根据受测者全部项目测定的总分进行评定，标准分为一级（优秀）、二级（良好）、三级（合格）三级。　　（一）第一套（各年龄段相同）　　一级（优秀）标准：２７－３０分；　　二级（良好）标准：２４－２６分；　　三级（合格）标准：２０－２３分。　　（二）第二套　　１、甲组：　　一级（优秀）标准：３０－４０分；　　二级（良好）标准：２６－２９分；　　三级（合格）标准：２１－２５分。　　２、乙组：　　一级（优秀）标准：２５－３５分；　　二级（良好）标准：２２－２４分；　　三级（合格）标准：１８－２１分。　　四、受测者必须在一周之内完成全部项目测定。有单项未得分者不进行评定。　　第二部分　测定规则　　一、身高　　（一）使用仪器：标准身高计。　　（二）测定方法：受测者赤脚，以立正姿势（躯干挺直，上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成６０°）站在身高计的底板上，头部正直，两眼平视，足跟、骶骨、及两肩胛间与立柱接触。检测员站在受测者右侧，调整受测者头部，使其耳屏上缘与眼眶下缘最低点保持在同一水平线上，然后下移水平板，轻压在受测者头顶，读数并记录。记录以ｃｍ为单位，精确到小数点后１位。　　（三）注意事项：　　１、水平板与受测者头顶接触时，松紧要适度（头发蓬松者要压实，头顶有发结、小辫者要解开，饰物要取下）。　　２、读数时两眼要与压板等高，两眼高于压板时要蹲下，低于压板时脚要垫高。　　二、体重　　（一）使用仪器：标准杠杆体重计或台秤。　　（二）测定方法：体重计放在平坦地上，调整零点（旋转右侧螺旋调节）。受测者自然站立在秤台中央并静止不动。移动游码至刻度尺平衡后读数并记录。记录以ｋｇ为单位，精确到小数点后１位。　　（三）注意事项：　　１、不能使用弹簧式体重计。　　２、测量前需对使用仪器进行准确度和灵敏度检验。准确度要求每１００ｋｇ误差小于０．１ｋｇ。检验方法是：用１０、２０、３０ｋｇ的砝码分别进行称量，检查读数与砝码误差是否在允许范围。灵敏度检验方法是：放０．１ｋｇ重的砝码在秤台上，如刻度尺抬高３ｍｍ或游标向远处移动０．１ｋｇ的刻度而刻度尺维持水平则达到要求。　　３、受测男子只能穿短裤；女子穿短裤、背心。　　４、在测量过２５人时，应校对仪器一次（调整零点）。　　三、肺活量　　（一）使用仪器：回转式、桶式或电子肺活量计。　　（二）测定方法：受测者自由站立，一只手握通手管，头部略后仰尽力深吸气，直至不能再吸气后，嘴对准吹嘴做一次性尽力深呼气，直到不能再呼气为止，待回转筒或浮筒停稳后，进行读数。测两次，取最大值，记录以ｍＬ为单位，不计小数。　　（三）注意事项：　　１、如果用回转式肺活量计，测定前要根据水温将游标温度指示器调至与水温度数相一致的地方。　　２、测定前应向受测者讲解测试方法和动作要领并做示范。　　３、检测员应注意观察，防止因呼吸不充分、漏气或再吸气影响测定结果。　　４、各种肺活量计的量小计量值：桶式为５０ｍＬ，回转式为２０ｍＬ，电子为ｍＬ。　　四、握力　　（一）使用仪器：弹簧式或电子握力计。　　（二）测定方法：受测者两脚自然分开约一脚距离，身体直立，手心向内持握力计，握力计指针朝外。先将指针调整至零位，然后转动握距调节钮，使食指第二关节屈指成直角，用最大力紧握上下两个把柄。用有力手测两次，取最大值，记录以Ｎ为单位，不计小数。　　（三）注意事项：　　用力时手臂禁止摆动或接触身体。　　五、坐位体前屈　　（一）使用仪器：坐位体前屈测量计。　　（二）测定方法：受测者坐在平坦垫物上，两腿伸直，脚跟并拢，脚尖分开约１０－１５ｃｍ，踩在测量计平板上，然后两手并拢，两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，用两手指尖轻轻推动标尺上的游标前滑，直到不能继续前伸。测两次，取最好成绩，记录以ｃｍ为单位，精确到小数点后１位。　　（三）注意事项：　　１、两臂前伸时，两腿不得弯曲。　　２、推动游标时，手臂不能有突然前振的动作。　　３、游标未达零点为负值，记为“－”，超过零点为正值，记为“＋”。　　六、纵跳　　（一）使用仪器：纵跳计。　　（二）测定方法：受测者站在纵跳计底板上，系好绳带，使绳带与地面垂直，并刚好绷直，纵跳计的指针仍在零位。屈腿后利用蹬腿和摆臂尽量向上双脚起跳，指针所指示的长度为纵跳高度。测两次，取最好成绩。记录为ｃｍ为单位，精确到小数点后１位。　　（三）注意事项：　　１、两脚不得移动或有垫步动作。　　２、起跳后要落回原地。　　七、１０ｍ×４往返跑　　（一）场地仪器：１０米长的直线跑道若干条，在跑道的两端线（Ｓ１和Ｓ２）外３０厘米处各划一条横线（图１）。　　每个受测者需木块（５ｃｍ×５ｃｍ×１０ｃｍ）３块，其中两块分别放在Ｓ１线和Ｓ２线外的横线上。秒表。　　（二）测定方法：受测者手持一木块以站立式预备起跑，听到开始的口令后从Ｓ１线外起跑，跑到Ｓ２线前时，将手中木块放在Ｓ２线外的横线上，然后拿起横线上的木块，迅速跑回Ｓ１线前交换木块，再跑回Ｓ２线前交换木块，最后持木块冲出Ｓ１线，记录跑完全程的时间。记录以ｓ为单位，精确到小数点后一位。　　（三）注意事项：　　１、受测者取放木块时，脚不要超过Ｓ１和Ｓ２线。　　２、交换木块时不能抛放。　　　　　　│　　　│　　　　　　　　　　　　　　　　　│　　　│　　　　│　　　├─────────────────┤　　　│　　　　│Ｓ１　├─────────────────┤Ｓ２　│　　　　│　　　├─────────────────┤　　　│　　　　│　　　├─────────────────┤　　　│　　　　│　　　│－－－－－－－１０ｍ－－－－－－－│　　　│　　　　　　　　　　图１、１０ｍ×４往返跑场地图　　　　八、俯卧撑　　（一）场地仪器：平坦地面一块。　　（二）测定方法：受测者两手撑地，手指向前，两手间距与肩同宽，两腿向后伸直，然后屈臂使身体平直下降，使肩与肘接近同一平面，躯干、臀部和下肢要挺直，然后撑起恢复到开始姿势为完成一次，记录完成的次数。　　（三）注意一项：俯卧与撑起时躯干要始终保持平直。　　九、一分钟仰卧起坐　　（一）使用仪器：垫子、秒表。　　（二）测定方法：受测者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝成９０°，两手交叉置于脑后，一人压住受测者两踝关节，起坐时以两肘触及或超过两膝为完成一次，仰卧时，两肩胛必须触垫。检测员发出开始口令的同时开表计时，记录１ｍｉｎ内完成的次数。　　（三）注意事项：　　１、禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。　　２、到１ｍｉｎ时，受测者虽已坐起，但两肘还未触及或超过两膝时，不计该次数。　　３、测定过程中，要给受测者报数。　　十、闭眼单脚站立　　（一）使用仪器：秒表。　　（二）测定方法：受测者双手叉腰、闭眼，用习惯脚单脚站立，另一腿屈膝，脚离开地面，使小腿贴靠在站立腿的膝部。从离地脚离开地面开始计时，离地脚落地或站立脚移动停表，计算闭眼单脚站立的时间。记录以ｓ为单位，不计小数。　　（三）注意事项：　　１、受测者离地脚可以离开站立腿。　　２、整个测定过程受测者不能睁开眼睛。　　十一、反应时　　（一）使用仪器：反应尺。　　（二）测定方法：受测者坐在桌旁，受测臂放松平放在桌子上，手指伸出桌边约１０ｃｍ，拇指与食指上缘呈同一水平，作好准备。检测人员抓住反应尺的上端，置反应心的下端于受测者拇手与食指之间（不要碰到手指），反应尺的零点线与拇指上缘呈同一水平。受测者两眼凝视反应尺的下端，听到“预备”口令后，反应尺下落时急速将反应尺捏住，记录拇指上缘处反应尺的刻度。测５次，去掉最高值和最低值各１次，计算中间３次的平均数。记录以ｓ为单位，精确到小数点后２位。　　（三）注意事项：　　１、要在安静的环境中测定。　　２、测定前要练习３－４次。　　３、几次测试，喊“预备”后到落尺的间隔时间要变化，保持在１．５至２ｓ之间。　　４、如受测者有明显的预抓动作，该次无效。　　十二、台阶试验　　（一）测试器材：男女踏台各若干个，男台高３０ｃｍ，女台高２５ｃｍ。秒表，节拍或节拍录音带。　　（二）测定方法：受测者站在踏台前，从预备姿势（图２）开始，当听到第１响时，一只脚踏在台上（图２中２），第２响时踏台腿伸直另一只脚跟上，成台上站立（图２中３），第３响时，先踏台的脚下来（图２中４），第４响时另一只脚下地还原成预备姿势。用２ｓ上、下一次速度，连续做３ｍｉｎ。做完后，立刻坐在椅子上测量运动后的１－１．５ｍｉｎ、２－２．５ｍｉｎ，３－３．５ｍｉｎ３次各３０ｓ的脉搏数。根据下表计算评定指数。　　　　　　　　　　　　　　　　　　 评定指数快查表　　───┬───┬──┬──┬──┬──┬──┬──┬──┬──┬────　　　A　 │ 0　　│1　 │2　 │3　 │4　 │5　 │6　 │7　 │8　 │9　　───┼───┼──┼──┼──┼──┼──┼──┼──┼──┼────　　　　90│100.0 │98.9│97.8│96.8│95.7│94.7│93.8│92.8│91.8│90.9　　　 100│90.0　│89.1│88.2│87.4│86.5│85.7│84.9│84.1│83.3│82.6　　　 110│81.8　│81.1│80.4│79.6│78.9│78.3│77.6│76.9│76.3│75.6　　　 120│75.0　│74.4│73.8│73.2│72.6│72.0│71.4│70.9│70.3│70.0　　　 130│69.2　│68.7│68.2│67.7│67.2│66.7│66.2│65.7│65.2│64.7　　　 140│64.3　│63.8│63.4│62.9│62.5│62.1│61.6│61.2│60.8│60.4　　　 150│60.0　│59.6│59.2│58.8│58.4│58.1│57.7│57.3│57.0│56.6　　　 160│56.3　│55.9│55.6│55.2│54.9│54.5│54.2│53.9│53.6│53.3　　　 170│52.9　│52.6│52.3│52.0│51.7│51.4│51.1│50.8│50.6│50.3　　　 180│50.0　│49.7│49.5│49.2│48.9│48.6│48.4│48.1│47.9│47.6　　　 190│47.4　│47.1│46.9│46.6│46.4│46.2│45.9│45.7│45.5│45.2　　　 200│45.0　│44.8│44.6│44.3│44.1│43.0│43.7│43.5│43.3│43.0　　　 210│42.9　│42.7│42.5│42.3│42.1│41.9│41.7│41.5│41.3│41.1　　　 220│40.9　│40.5│40.5│40.4│40.2│40.0│39.8│39.6│39.5│39.3　　　 230│39.1　│39.0│38.8│38.6│38.5│38.3│38.1│38.0│37.8│37.7　　　 240│37.5　│37.3│37.2│37.0│36.9│36.7│36.6│36.4│36.3│36.1　　　 250│36.0　│35.9│35.7│35.6│35.4│35.3│35.2│35.0│34.9│34.7　　───┴───┴──┴──┴──┴──┴──┴──┴──┴──┴────　　　　表中Ａ是３次测量脉搏数的总和，Ａ下面的纵栏是Ａ的十位数和百位数，最上面的横栏是Ａ的个位数。例如，３次测量脉搏数的总和是１５３次，先从Ａ的纵栏１５０处向右横查，再从最上横栏３向下查，纵横交点处５８．８即是评定指数。　　如运动中坚持不下去或上、下慢了３次，要立即停止运动，并以ｓ为单位下此刻的运动时间，同样测量３次脉搏数，以下面公式计算出指数。　　　　　　　　　　　踏台上、下运动持续时间（ｓ）×１００　　　　评定指数＝－－－－－－－－－－－－－－－－－－－　　　　　　　　　　２×（３次测定脉搏数的和）　　　　（三）注意事项：　　１、心脏不好者不能测定。　　２、受测者必需严格按照节拍器的节奏做上、下台阶运动。　　３、每次登台阶时，受测者腿必需蹬直，不得弯曲。　　图２、台阶试验示意图（略）　　第三部分　评分标准　　表１－２３（略）