附件1：

2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》达标赛测验细则

（一）30秒跳绳

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

2.成绩记录：每位受测者配备记录员一名，统计30秒内跳绳的总次数，每完成一周转动记录一次有效成绩；

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

4.注意事项：如有跳坏不计个数，有效时间内可继续测验。

（二）50米跑

1.测验方法：听到或看到开始信号后起跑，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩；

2.成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”；

3.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，动作自然的途中跑和冲刺跑；

4.注意事项：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，不得抢跑、串道，如身体出现不适，请举手示意并观察后方情况离开跑道，到达终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

（三）800米、1000米跑

1.测验方法：受测人员在起跑线处有序等待，听到或看到开始信号后起跑，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩；

2.成绩记录：以秒为单位，取整数，非“0”进“1”；

3.动作规范：站立式起跑，自然、适度的耐久跑；

4.注意事项：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，不得踏进跑道左侧跑道线，不得推、拉、阻挡他人跑进，不得由他人带跑，同时遵循右侧超越的田径规则，身体出现不适请举手示意并观察后方情况离开跑道，跑过终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

（四）3000米快走

1.测验方法：测验人员听到或看到开始信号后大步快走，测验人员开始计时，受测者躯干到终点时停表并记录成绩，测验人员记录并提示受测者测验进度；

2.成绩记录：以秒为单位，取整数位，第一位小数非“0”进“1”；

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

4.注意事项：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，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，身体出现不适请举手示意并观察后方情况离开跑道，到达终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

（五）立定跳远

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

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

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

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

（六）坐位体前屈

1.测验方法：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；

2.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；

3.动作规范：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，双手指尖平缓推动游标平滑前进，直到不能推动为止；

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

（七）绕杆跑

1.测验方法：以站立或准备，听到或看到开始信号后起跑，测验人员开始计时，受测者绕杆跑，绕过最后一个杆后再折返绕杆跑回，躯干回到起点时停表；

2.成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”；

3.动作规范：起跑动作为站立式，听到发令员起跑口令后开始起跑，逆时针绕过标志杆往返完成；

4.注意事项：应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待，跑动中必须依次绕过每根标杆，绕杆时不得碰杆或扶杆，不得抢跑、串道。

（八）十字象限跳

1.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；

2.成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”；

3.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；

4.注意事项：应做好必要的热身和拉伸活动，并在测验点有序等待，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。

（九）掷实心球

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

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

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

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

附件2： 2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》青年组评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 男子青年组 18-24岁测验项目评分表 女子青年组 18-24岁测验项目评分表 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目  得分 | | 50米跑  （秒） | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 1000  米跑  （分秒） |  | 项目  得分 | 50米跑  （秒） | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 仰卧起坐  （个） | 800  米跑  （分秒） |
|  |
| 100 | | ≤7.0 | ≥100 | ≤7.9 | ≥22.5 | ≤12.0 | ≥266 | ≤3′22" |  | 100 | ≤7.9 | ≥96 | ≤8.8 | ≥26.8 | ≤12.5 | ≥208 | ≥54 | ≤3′25" |
| 95 | | 7.1 | 97 | 8.1 | 21.5 | 12.5 | 262 | 3′26" |  | 95 | 8.0 | 93 | 8.9 | 25.9 | 13.0 | 205 | 53 | 3" 30 |
| 90 | | 7.2 | 94 | 8.3 | 20.5 | 13.0 | 258 | 3′31" |  | 90 | 8.1 | 90 | 9.0 | 24.9 | 13.5 | 202 | 51 | 3′35" |
| 85 | | 7.3 | 91 | 8.5 | 19.5 | 13.5 | 254 | 3′36" |  | 85 | 8.2 | 87 | 9.1 | 23.9 | 14.0 | 199 | 49 | 3′40" |
| 80 | | 7.4 | 88 | 8.7 | 18.5 | 14.0 | 250 | 3′41" |  | 80 | 8.3 | 84 | 9.2 | 22.8 | 14.5 | 196 | 47 | 3′45" |
| 75 | | 7.5 | 75 | 8.9 | 17.5 | 14.5 | 246 | 3′47" |  | 75 | 8.4 | 81 | 9.3 | 21.7 | 15.0 | 193 | 45 | 3′51" |
| 70 | | 7.6 | 82 | 9.1 | 16.5 | 15.0 | 242 | 3′53" |  | 70 | 8.5 | 78 | 9.4 | 20.6 | 15.5 | 190 | 43 | 3′57" |
| 65 | | 7.7 | 79 | 9.3 | 15.5 | 15.5 | 238 | 4′00" |  | 65 | 8.7 | 75 | 9.6 | 19.5 | 16.0 | 187 | 41 | 4′03" |
| 60 | | 7.8 | 76 | 9.5 | 14.5 | 16.0 | 234 | 4′07" |  | 60 | 8.9 | 72 | 9.8 | 18.3 | 16.5 | 184 | 39 | 4′09" |
| 55 | | 7.9 | 73 | 9.7 | 13.5 | 16.5 | 230 | 4′14" |  | 55 | 9.1 | 69 | 10.0 | 17.1 | 17.0 | 180 | 37 | 4′15" |
| 50 | | 8.0 | 70 | 9.9 | 12.5 | 17.0 | 226 | 4′21" |  | 50 | 9.3 | 66 | 10.2 | 15.9 | 17.5 | 176 | 35 | 4′21" |
| 45 | | 8.1 | 67 | 10.1 | 11.5 | 17.5 | 222 | 4′28" |  | 45 | 9.5 | 63 | 10.4 | 14.7 | 18.0 | 172 | 33 | 4′27" |
| 40 | | 8.2 | 64 | 10.3 | 10.5 | 18，0 | 218 | 4′35" |  | 40 | 9.7 | 60 | 10.6 | 13.5 | 18.5 | 168 | 31 | 4′34" |
| 35 | | 8.4 | 61 | 10.5 | 9.5 | 18.5 | 214 | 4′42" |  | 35 | 9.9 | 56 | 10.8 | 12.3 | 19.0 | 164 | 29 | 4′41" |
| 30 | | 8.6 | 58 | 10.7 | 8.5 | 19.0 | 210 | 4′49" |  | 30 | 10.1 | 52 | 11.0 | 11.1 | 19.5 | 160 | 27 | 4′48" |
| 25 | | 8.8 | 55 | 10.9 | 7.5 | 19.5 | 206 | 4′56" |  | 25 | 10.3 | 48 | 11.3 | 9.9 | 20.0 | 156 | 25 | 4′55" |
| 20 | | 9.0 | 52 | 11.1 | 6.3 | 20.0 | 202 | 5′03" |  | 20 | 10.5 | 44 | 11.6 | 8.7 | 20.5 | 152 | 23 | 5′03" |
| 15 | | 9.2 | 48 | 11.3 | 5.1 | 20.5 | 198 | 5′10" |  | 15 | 10.7 | 40 | 11.9 | 7.5 | 21.0 | 148 | 21 | 5′11" |
| 10 | | 9.5 | 44 | 11.5 | 3.9 | 21.0 | 194 | 5′17" |  | 10 | 11.0 | 36 | 12.2 | 6.3 | 21.5 | 144 | 19 | 5′19" |
| 5 | | 9.8 | 40 | 11.7 | 2.7 | 21.5 | 190 | 5′24" |  | 5 | 11.3 | 32 | 12.5 | 5.1 | 22.0 | 140 | 17 | 5′27" |
| 0 | | ≥9.9 | ≤39 | ≥11.8 | ≤2.6 | ≥21.6 | ≤189 | ≥5′25" |  | 0 | ≥11.4 | ≤31 | ≥12.6 | ≤5.0 | ≥22.1 | ≤139 | ≤16 | ≥5′35" |

2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》壮年组评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 男子壮年一组 25-29岁测验项目评分表（表3-29） | | | | | | | | |  | 女子壮年一组 25-29岁测验项目评分表（表3-30） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 俯卧撑  （个） | 1000  米跑  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 仰卧起坐  （个） | 800  米跑  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤20.0 | ≥94 | ≤8.2 | ≥21.0 | ≤12.5 | ≥260 | ≥50 | ≤3′45" |  | 100 | ≤23.8 | ≥90 | ≤9.3 | ≥24.0 | ≤13.0 | ≥200 | ≥45 | ≤4′00" |
| 95 | 20.6 | 91 | 8.5 | 19.7 | 13.1 | 255 | 48 | 3′54" |  | 95 | 24.4 | 87 | 9.6 | 22.9 | 13.6 | 196 | 43 | 4′07" |
| 90 | 21.2 | 88 | 8.8 | 18.4 | 13.7 | 250 | 46 | 4′03" |  | 90 | 25.0 | 84 | 9.9 | 21.8 | 14.2 | 192 | 41 | 4′14" |
| 85 | 21.8 | 85 | 9.1 | 17.1 | 14.3 | 245 | 44 | 4′12" |  | 85 | 25.6 | 81 | 10.2 | 20.7 | 14.8 | 188 | 39 | 4′21" |
| 80 | 22.4 | 82 | 9.4 | 15.8 | 14.9 | 240 | 42 | 4′21" |  | 80 | 26.2 | 78 | 10.5 | 19.6 | 15.4 | 184 | 38 | 4′28" |
| 75 | 23.0 | 79 | 9.7 | 14.5 | 15.5 | 235 | 40 | 4′30" |  | 75 | 26.8 | 75 | 10.8 | 18.5 | 16.0 | 180 | 36 | 4′35" |
| 70 | 23.6 | 76 | 10.0 | 13.2 | 16.1 | 230 | 38 | 4′39" |  | 70 | 27.4 | 72 | 11.1 | 17.4 | 16.6 | 176 | 34 | 4′42" |
| 65 | 24.2 | 73 | 10.3 | 11.9 | 16.7 | 225 | 36 | 4′48" |  | 65 | 28.0 | 69 | 11.4 | 16.3 | 17.2 | 172 | 32 | 4′49" |
| 60 | 24.8 | 70 | 10.6 | 10.6 | 17.3 | 220 | 34 | 4′57" |  | 60 | 28.6 | 66 | 11.7 | 15.2 | 17.8 | 168 | 30 | 4′56" |
| 55 | 25.4 | 67 | 10.9 | 9.3 | 17.9 | 215 | 32 | 5′06" |  | 55 | 29.2 | 63 | 12.0 | 14.1 | 18.4 | 164 | 28 | 5′03" |
| 50 | 26.0 | 64 | 11.2 | 8.0 | 18.5 | 210 | 30 | 5′16" |  | 50 | 29.8 | 60 | 12.3 | 13.0 | 19.0 | 160 | 26 | 5′10" |
| 45 | 26.6 | 61 | 11.5 | 6.7 | 19.1 | 205 | 28 | 5′26" |  | 45 | 30.4 | 57 | 12.6 | 11.9 | 19.6 | 156 | 24 | 5′20" |
| 40 | 27.2 | 58 | 11.8 | 5.4 | 19.7 | 200 | 26 | 5′36" |  | 40 | 31.0 | 54 | 12.9 | 10.8 | 20.2 | 152 | 23 | 5′30" |
| 35 | 27.8 | 55 | 12.1 | 4.1 | 20.3 | 195 | 24 | 5′46" |  | 35 | 31.6 | 50 | 13.2 | 9.7 | 20.8 | 148 | 21 | 5′40" |
| 30 | 28.4 | 52 | 12.4 | 2.8 | 20.9 | 190 | 22 | 5′56" |  | 30 | 32.2 | 46 | 13.5 | 8.6 | 21.4 | 144 | 19 | 5′50" |
| 25 | 29.0 | 49 | 12.7 | 1.5 | 21.5 | 185 | 20 | 6′06" |  | 25 | 32.8 | 42 | 13.8 | 7.5 | 22.0 | 140 | 17 | 6′00" |
| 20 | 29.6 | 46 | 13.0 | 0.2 | 22.1 | 180 | 18 | 6′16" |  | 20 | 33.4 | 38 | 14.2 | 6.4 | 22.6 | 136 | 15 | 6′10" |
| 15 | 30.2 | 42 | 13.3 | -1.1 | 22.7 | 175 | 16 | 6′26" |  | 15 | 34.0 | 34 | 14.6 | 5.3 | 23.2 | 132 | 13 | 6′20" |
| 10 | 30.8 | 38 | 13.6 | -2.4 | 23.3 | 170 | 14 | 6′36" |  | 10 | 34.6 | 30 | 15.0 | 4.2 | 23.8 | 128 | 11 | 6′30" |
| 5 | 31.4 | 34 | 13.9 | -3.7 | 23.9 | 165 | 12 | 6′46" |  | 5 | 35.2 | 26 | 15.4 | 3.1 | 24.4 | 124 | 9 | 6′40" |
| 0 | ≥31.5 | ≤33 | ≥14.2 | ≤-3.8 | ≥24.0 | ≤164 | ≤11 | ≥6′47" |  | 0 | ≥35.3 | ≤25 | ≥15.5 | ≤3.0 | ≥24.5 | ≤123 | ≤8 | ≥6′41" |
| 男子壮年一组 30-34岁测验项目评分表（表3-31） | | | | | | | | |  | 女子壮年一组 30-34岁测验项目评分表（表3-32） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 俯卧撑  （个） | 1000  米跑  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 仰卧起坐  （个） | 800  米跑  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤20.5 | ≥86 | ≤8.7 | ≥20.5 | ≤13.0 | ≥250 | ≥45 | ≤4′00" |  | 100 | ≤24.3 | ≥80 | ≤9.8 | ≥23.5 | ≤13.5 | ≥190 | ≥43 | ≤4′05" |
| 95 | 21.1 | 83 | 9.0 | 19.2 | 13.7 | 245 | 43 | 4′10" |  | 95 | 24.9 | 82 | 10.1 | 22.2 | 14.2 | 186 | 41 | 4′13" |
| 90 | 21.7 | 80 | 9.3 | 17.9 | 14.4 | 240 | 41 | 4′20" |  | 90 | 25.5 | 79 | 10.4 | 20.9 | 14.9 | 182 | 39 | 4′21" |
| 85 | 22.3 | 77 | 9.6 | 16.6 | 15.1 | 235 | 39 | 4′30" |  | 85 | 26.1 | 76 | 10.7 | 19.6 | 15.6 | 178 | 37 | 4′29" |
| 80 | 22.9 | 74 | 9.9 | 15.3 | 15.8 | 230 | 38 | 4′40" |  | 80 | 26.7 | 73 | 11.0 | 18.3 | 16.3 | 174 | 36 | 4′37" |
| 75 | 23.5 | 71 | 10.2 | 14.0 | 16.5 | 225 | 36 | 4′50" |  | 75 | 27.3 | 70 | 11.3 | 17.0 | 17.0 | 170 | 34 | 4′45" |
| 70 | 24.1 | 68 | 10.5 | 12.7 | 17.2 | 220 | 34 | 5′00" |  | 70 | 27.9 | 67 | 11.6 | 15.7 | 17.7 | 166 | 32 | 4′53" |
| 65 | 24.7 | 65 | 10.8 | 11.4 | 17.9 | 215 | 32 | 5′10" |  | 65 | 28.5 | 64 | 11.9 | 14.4 | 18.4 | 162 | 30 | 5′01" |
| 60 | 25.3 | 62 | 11.1 | 10.1 | 18.6 | 210 | 30 | 5′20" |  | 60 | 29.1 | 61 | 12.2 | 13.1 | 19.1 | 158 | 28 | 5′09" |
| 55 | 25.9 | 59 | 11.4 | 8.8 | 19.3 | 205 | 28 | 5′30" |  | 55 | 29.7 | 58 | 12.5 | 11.8 | 19.8 | 154 | 26 | 5′17" |
| 50 | 26.5 | 56 | 11.7 | 7.5 | 20.0 | 200 | 27 | 5′40" |  | 50 | 30.3 | 55 | 12.8 | 10.5 | 20.5 | 150 | 25 | 5′27" |
| 45 | 27.1 | 53 | 12.0 | 6.2 | 20.7 | 195 | 25 | 5′51" |  | 45 | 30.9 | 52 | 13.1 | 9.2 | 21.2 | 146 | 23 | 5′37" |
| 40 | 27.7 | 50 | 12.3 | 4.9 | 21.4 | 190 | 23 | 6′02" |  | 40 | 31.5 | 49 | 13.4 | 7.9 | 21.9 | 142 | 21 | 5′47" |
| 35 | 28.3 | 47 | 12.6 | 3.6 | 22.1 | 185 | 21 | 6′13" |  | 35 | 32.1 | 45 | 13.7 | 6.6 | 22.6 | 138 | 19 | 5′57" |
| 30 | 28.9 | 44 | 12.9 | 2.3 | 22.8 | 180 | 19 | 6′24" |  | 30 | 32.7 | 41 | 14.0 | 5.3 | 23.3 | 134 | 17 | 6′07" |
| 25 | 29.5 | 41 | 13.2 | 1.0 | 23.5 | 175 | 17 | 6′35" |  | 25 | 33.3 | 37 | 14.3 | 4.0 | 24.0 | 130 | 15 | 6′17" |
| 20 | 30.1 | 38 | 13.6 | -0.3 | 24.2 | 170 | 15 | 6′46" |  | 20 | 33.9 | 33 | 14.6 | 2.7 | 24.7 | 126 | 13 | 6′27" |
| 15 | 30.7 | 34 | 14.0 | -1.6 | 24.9 | 165 | 14 | 6′57" |  | 15 | 34.5 | 29 | 14.9 | 1.4 | 25.4 | 122 | 12 | 6′37" |
| 10 | 31.3 | 30 | 14.4 | -2.9 | 25.6 | 160 | 12 | 7′08" |  | 10 | 35.1 | 25 | 15.2 | 0.1 | 26.1 | 118 | 10 | 6′47" |
| 5 | 31.9 | 26 | 14.8 | -4.2 | 26.3 | 155 | 10 | 7′19" |  | 5 | 35.7 | 21 | 15.5 | -1.2 | 26.8 | 114 | 8 | 6′57" |
| 0 | ≥32.0 | ≤25 | ≥14.9 | ≤-4.3 | ≥26.4 | ≤154 | ≤9 | ≥7′30" |  | 0 | ≥35.8 | ≤20 | ≥15.6 | ≤-1.3 | ≥26.9 | ≤113 | ≤7 | ≥6′58" |
| 男子壮年一组 35-39岁测验项目评分表（表3-33） | | | | | | | | |  | 女子壮年一组 35-39岁测验项目评分表（表3-34） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 俯卧撑  （个） | 1000  米跑  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 仰卧起坐  （个） | 800  米跑  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤21.1 | ≥80 | ≤9.1 | ≥20.0 | ≤13.5 | ≥240 | ≥40 | ≤4′15" |  | 100 | ≤24.8 | ≥75 | ≤9.9 | ≥23 | ≤14.0 | ≥185 | ≥40 | ≤4′10" |
| 95 | 21.7 | 77 | 9.4 | 18.7 | 14.3 | 235 | 38 | 4′25" |  | 95 | 25.5 | 77 | 10.2 | 21.7 | 14.8 | 181 | 38 | 4′20" |
| 90 | 22.3 | 74 | 9.7 | 17.4 | 15.1 | 230 | 37 | 4′35" |  | 90 | 26.2 | 74 | 10.5 | 20.4 | 15.6 | 177 | 36 | 4′30" |
| 85 | 22.9 | 71 | 10.0 | 16.1 | 15.9 | 225 | 35 | 4′45" |  | 85 | 26.9 | 71 | 10.8 | 19.1 | 16.4 | 173 | 35 | 4′40" |
| 80 | 23.5 | 68 | 10.3 | 14.8 | 16.7 | 220 | 33 | 4′55" |  | 80 | 27.6 | 68 | 11.1 | 17.8 | 17.2 | 169 | 33 | 4′50" |
| 75 | 24.1 | 65 | 10.6 | 13.5 | 17.5 | 215 | 32 | 5′05" |  | 75 | 28.3 | 65 | 11.4 | 16.5 | 18.0 | 165 | 31 | 5′00" |
| 70 | 24.7 | 62 | 10.9 | 12.2 | 18.3 | 210 | 30 | 5′15" |  | 70 | 29.0 | 62 | 11.7 | 15.2 | 18.8 | 161 | 29 | 5′10" |
| 65 | 25.3 | 59 | 11.2 | 10.9 | 19.1 | 205 | 28 | 5′25" |  | 65 | 29.7 | 59 | 12 | 13.9 | 19.6 | 157 | 27 | 5′20" |
| 60 | 25.9 | 56 | 11.5 | 9.6 | 19.9 | 200 | 26 | 5′35" |  | 60 | 30.4 | 56 | 12.3 | 12.6 | 20.4 | 153 | 26 | 5′30" |
| 55 | 26.5 | 53 | 11.8 | 8.3 | 20.7 | 195 | 25 | 5′45" |  | 55 | 31.1 | 53 | 12.6 | 11.3 | 21.2 | 149 | 24 | 5′40" |
| 50 | 27.1 | 50 | 12.1 | 7.0 | 21.5 | 190 | 23 | 5′55" |  | 50 | 31.8 | 50 | 12.9 | 10.0 | 22.0 | 145 | 22 | 5′51" |
| 45 | 27.7 | 47 | 12.4 | 5.7 | 22.3 | 185 | 21 | 6′08" |  | 45 | 32.5 | 47 | 13.2 | 8.7 | 22.8 | 141 | 20 | 6′02" |
| 40 | 28.3 | 44 | 12.7 | 4.4 | 23.1 | 180 | 20 | 6′21" |  | 40 | 33.2 | 44 | 13.5 | 7.4 | 23.6 | 137 | 18 | 6′13" |
| 35 | 28.9 | 41 | 13.0 | 3.1 | 23.9 | 175 | 18 | 6′34" |  | 35 | 33.9 | 41 | 13.8 | 6.1 | 24.4 | 133 | 17 | 6′24" |
| 30 | 29.5 | 38 | 13.3 | 1.8 | 24.7 | 170 | 16 | 6′47" |  | 30 | 34.6 | 38 | 14.1 | 4.8 | 25.2 | 129 | 15 | 6′35" |
| 25 | 30.1 | 35 | 13.6 | 0.5 | 25.5 | 165 | 15 | 7′00" |  | 25 | 35.3 | 34 | 14.4 | 3.5 | 26.0 | 125 | 13 | 6′46" |
| 20 | 30.7 | 32 | 14.0 | -0.8 | 26.3 | 160 | 13 | 7′13" |  | 20 | 36.0 | 30 | 14.7 | 2.2 | 26.8 | 121 | 11 | 6′57" |
| 15 | 31.3 | 28 | 14.4 | -2.1 | 27.1 | 155 | 11 | 7′26" |  | 15 | 36.7 | 26 | 15 | 0.9 | 27.6 | 117 | 9 | 7′08" |
| 10 | 31.9 | 24 | 14.8 | -3.4 | 27.9 | 150 | 9 | 7′39" |  | 10 | 37.4 | 22 | 15.3 | -0.4 | 28.4 | 113 | 8 | 7′19" |
| 5 | 32.5 | 20 | 15.2 | -4.7 | 28.7 | 145 | 8 | 7′52" |  | 5 | 38.1 | 18 | 15.6 | -1.7 | 29.2 | 109 | 6 | 7′30" |
| 0 | ≥32.6 | ≤19 | ≥15.2 | ≤-4.8 | ≥28.8 | ≤144 | ≤7 | ≥7′53" |  | 0 | ≥38.2 | ≤17 | ≥15.7 | ≤-1.8 | ≥29.3 | ≤108 | ≤5 | ≥7′31" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 男子壮年一组 40-44岁测验项目评分表（表3-35） | | | | | | | | |  | 女子壮年一组 40-44岁测验项目评分表（表3-36） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 俯卧撑  （个） | 1000  米跑  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 十字象  限跳  （秒） | 立定  跳远  （厘米） | 仰卧起坐  （个） | 800  米跑  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤21.8 | ≥75 | ≤9.4 | ≥19.5 | ≤14.0 | ≥230 | ≥35 | ≤4′30" |  | 100 | ≤25.3 | ≥72 | ≤10.1 | ≥22.5 | ≤14.5 | ≥180 | ≥38 | ≤4′15" |
| 95 | 22.4 | 72 | 9.7 | 18.2 | 14.9 | 225 | 34 | 4′40" |  | 95 | 26.0 | 74 | 10.4 | 21.1 | 15.4 | 176 | 36 | 4′25" |
| 90 | 23.0 | 69 | 10.0 | 16.9 | 15.8 | 220 | 32 | 4′50" |  | 90 | 26.7 | 71 | 10.7 | 19.7 | 16.3 | 172 | 34 | 4′35" |
| 85 | 23.6 | 66 | 10.3 | 15.6 | 16.7 | 215 | 31 | 5′00" |  | 85 | 27.4 | 68 | 11.0 | 18.3 | 17.2 | 168 | 33 | 4′45" |
| 80 | 24.2 | 63 | 10.6 | 14.3 | 17.6 | 210 | 29 | 5′10" |  | 80 | 28.1 | 65 | 11.3 | 16.9 | 18.1 | 164 | 31 | 4′55" |
| 75 | 24.8 | 60 | 10.9 | 13.0 | 18.5 | 205 | 28 | 5′20" |  | 75 | 28.8 | 62 | 11.6 | 15.5 | 19.0 | 160 | 29 | 5′05" |
| 70 | 25.4 | 57 | 11.2 | 11.7 | 19.4 | 200 | 26 | 5′30" |  | 70 | 29.5 | 59 | 11.9 | 14.1 | 19.9 | 156 | 27 | 5′15" |
| 65 | 26.0 | 54 | 11.5 | 10.4 | 20.3 | 195 | 24 | 5′40" |  | 65 | 30.2 | 56 | 12.2 | 12.7 | 20.8 | 152 | 25 | 5′25" |
| 60 | 26.6 | 51 | 11.8 | 9.1 | 21.2 | 190 | 23 | 5′50" |  | 60 | 30.9 | 53 | 12.5 | 11.3 | 21.7 | 148 | 24 | 5′35" |
| 55 | 27.2 | 48 | 12.1 | 7.8 | 22.1 | 185 | 21 | 6′00" |  | 55 | 31.6 | 50 | 12.8 | 9.9 | 22.6 | 144 | 22 | 5′45" |
| 50 | 27.8 | 45 | 12.4 | 6.5 | 23.0 | 180 | 20 | 6′10" |  | 50 | 32.3 | 47 | 13.1 | 8.5 | 23.5 | 140 | 20 | 5′55" |
| 45 | 28.4 | 42 | 12.7 | 5.2 | 23.9 | 175 | 18 | 6′25" |  | 45 | 33.0 | 44 | 13.4 | 7.1 | 24.4 | 136 | 18 | 6′10" |
| 40 | 29.0 | 39 | 13.0 | 3.9 | 24.8 | 170 | 17 | 6′40" |  | 40 | 33.7 | 41 | 13.7 | 5.7 | 25.3 | 132 | 16 | 6′25" |
| 35 | 29.6 | 36 | 13.3 | 2.6 | 25.7 | 165 | 15 | 6′55" |  | 35 | 34.4 | 38 | 14.0 | 4.3 | 26.2 | 128 | 15 | 6′40" |
| 30 | 30.2 | 33 | 13.6 | 1.3 | 26.6 | 160 | 13 | 7′10" |  | 30 | 35.1 | 35 | 14.3 | 2.9 | 27.1 | 124 | 13 | 6′55" |
| 25 | 30.8 | 30 | 13.9 | 0.0 | 27.5 | 155 | 12 | 7′25" |  | 25 | 35.8 | 32 | 14.6 | 1.5 | 28.0 | 120 | 11 | 7′10" |
| 20 | 31.4 | 26 | 14.3 | -1.3 | 28.4 | 150 | 10 | 7′40" |  | 20 | 36.5 | 29 | 14.9 | 0.1 | 28.9 | 116 | 9 | 7′25" |
| 15 | 32.0 | 23 | 14.7 | -2.6 | 29.3 | 145 | 9 | 7′55" |  | 15 | 37.2 | 25 | 15.2 | -1.3 | 29.8 | 112 | 7 | 7′40" |
| 10 | 32.6 | 20 | 15.1 | -3.9 | 30.2 | 140 | 7 | 8′10" |  | 10 | 37.9 | 21 | 15.5 | -2.7 | 30.7 | 108 | 6 | 7′55" |
| 5 | 33.2 | 17 | 15.5 | -5.2 | 31.1 | 135 | 6 | 8′25" |  | 5 | 38.6 | 17 | 15.8 | -4.1 | 31.6 | 104 | 4 | 8′10" |
| 0 | ≥33.3 | ≤17 | ≥15.6 | ≤-5.3 | ≥31.2 | ≤134 | ≤5 | ≥8′40" |  | 0 | ≥38.7 | ≤15 | ≥15.9 | ≤-4.2 | ≥31.7 | ≤103 | ≤3 | ≥8′11" |
| 男子壮年二组 45-49岁测验项目评分表（表3-37） | | | | | | | | |  | 女子壮年二组 45-49岁测验项目评分表（表3-38） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤22.5 | ≥70 | ≤9.7 | ≥19.0 | ≤14.5 | ≥11 | ≥50 | ≤23′00" |  | 100 | ≤25.8 | ≥66 | ≤10.3 | ≥22.0 | ≤15.0 | ≥8 | ≥48 | ≤25′00" |
| 95 | 23.1 | 67 | 10.0 | 17.7 | 15.2 | 10.8 | 49 | 23′50" |  | 95 | 26.5 | 68 | 10.6 | 20.6 | 15.7 | 7.8 | 47 | 25′50" |
| 90 | 23.7 | 64 | 10.3 | 16.4 | 15.9 | 10.6 | 48 | 24′40" |  | 90 | 27.2 | 65 | 10.9 | 19.2 | 16.4 | 7.6 | 46 | 26′40" |
| 85 | 24.3 | 61 | 10.6 | 15.1 | 16.6 | 10.4 | 46 | 25′30" |  | 85 | 27.9 | 62 | 11.2 | 17.8 | 17.1 | 7.4 | 44 | 27′30" |
| 80 | 24.9 | 58 | 10.9 | 13.8 | 17.3 | 10.2 | 44 | 26′20" |  | 80 | 28.6 | 59 | 11.5 | 16.4 | 17.8 | 7.2 | 42 | 28′20" |
| 75 | 25.5 | 55 | 11.2 | 12.5 | 18.0 | 10.0 | 42 | 27′10" |  | 75 | 29.3 | 56 | 11.8 | 15.0 | 18.5 | 7.0 | 40 | 29′10" |
| 70 | 26.1 | 52 | 11.5 | 11.2 | 18.7 | 9.8 | 40 | 28′00" |  | 70 | 30.0 | 53 | 12.1 | 13.6 | 19.2 | 6.8 | 38 | 30′00" |
| 65 | 26.7 | 49 | 11.8 | 9.9 | 19.4 | 9.6 | 38 | 28′50" |  | 65 | 30.7 | 50 | 12.4 | 12.2 | 19.9 | 6.6 | 36 | 30′50" |
| 60 | 27.3 | 46 | 12.1 | 8.6 | 20.1 | 9.4 | 36 | 29′40" |  | 60 | 31.4 | 47 | 12.7 | 10.8 | 20.6 | 6.4 | 34 | 31′40" |
| 55 | 27.9 | 43 | 12.4 | 7.3 | 20.8 | 9.1 | 34 | 30′30" |  | 55 | 32.1 | 44 | 13.0 | 9.4 | 21.3 | 6.1 | 32 | 32′30" |
| 50 | 28.5 | 40 | 12.7 | 6.0 | 21.5 | 8.8 | 32 | 31′20" |  | 50 | 32.8 | 41 | 13.3 | 8.0 | 22 | 5.8 | 30 | 33′20" |
| 45 | 29.1 | 37 | 13.0 | 4.7 | 22.2 | 8.5 | 30 | 32′10" |  | 45 | 33.5 | 38 | 13.6 | 6.6 | 22.7 | 5.5 | 28 | 34′10" |
| 40 | 29.7 | 34 | 13.3 | 3.4 | 22.9 | 8.2 | 28 | 33′00" |  | 40 | 34.2 | 35 | 13.9 | 5.2 | 23.4 | 5.2 | 26 | 35′00" |
| 35 | 30.3 | 31 | 13.6 | 2.1 | 23.6 | 7.9 | 26 | 34′00" |  | 35 | 34.9 | 32 | 14.2 | 3.8 | 24.1 | 4.9 | 24 | 36′00" |
| 30 | 30.9 | 28 | 13.9 | 0.8 | 24.3 | 7.6 | 24 | 35′00" |  | 30 | 35.6 | 29 | 14.5 | 2.4 | 24.8 | 4.6 | 22 | 37′00" |
| 25 | 31.5 | 25 | 14.2 | -0.5 | 25.0 | 7.3 | 22 | 36′00" |  | 25 | 36.3 | 26 | 14.8 | 1.0 | 25.5 | 4.3 | 20 | 38′00" |
| 20 | 32.1 | 21 | 14.6 | -1.8 | 25.7 | 7.0 | 20 | 37′00" |  | 20 | 37.0 | 23 | 15.1 | -0.4 | 26.2 | 4.0 | 18 | 39′00" |
| 15 | 32.7 | 18 | 15.0 | -3.1 | 26.4 | 6.7 | 18 | 38′00" |  | 15 | 37.7 | 20 | 15.4 | -1.8 | 26.9 | 3.7 | 16 | 40′00" |
| 10 | 33.3 | 15 | 15.4 | -4.4 | 27.1 | 6.4 | 16 | 39′00" |  | 10 | 38.4 | 16 | 15.7 | -3.2 | 27.6 | 3.4 | 14 | 41′00" |
| 5 | 33.9 | 12 | 15.8 | -5.7 | 27.8 | 6.1 | 14 | 40′00" |  | 5 | 39.1 | 12 | 16.0 | -4.6 | 28.3 | 3.1 | 12 | 42′00" |
| 0 | ≥34.0 | ≤12 | ≥15.9 | ≤-5.8 | ≥27.9 | ≤6 | ≤13 | ≥40′01" |  | 0 | ≥39.2 | ≤11 | ≥16.1 | ≤-4.7 | ≥28.4 | ≤3.0 | ≤11 | ≥42′01" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 男子壮年二组 50-54岁测验项目评分表（表3-39） | | | | | | | | |  | 女子壮年二组 50-54岁测验项目评分表（表3-40） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤23.3 | ≥63 | ≤10.0 | ≥18.5 | ≤15.5 | ≥10.5 | ≥48 | ≤24′00" |  | 100 | ≤26.3 | ≥60 | ≤10.5 | ≥21.5 | ≤16 | ≥7.5 | ≥46 | ≤26′00" |
| 95 | 23.9 | 60 | 10.3 | 17.2 | 16.2 | 10.3 | 47 | 24′50" |  | 95 | 27.1 | 62 | 10.8 | 20.1 | 16.7 | 7.3 | 45 | 26′50" |
| 90 | 24.5 | 57 | 10.6 | 15.9 | 16.9 | 10.1 | 46 | 25′40" |  | 90 | 27.9 | 59 | 11.1 | 18.7 | 17.4 | 7.1 | 44 | 27′40" |
| 85 | 25.1 | 54 | 10.9 | 14.6 | 17.6 | 9.9 | 44 | 26′30" |  | 85 | 28.7 | 56 | 11.4 | 17.3 | 18.1 | 6.9 | 42 | 28′30" |
| 80 | 25.7 | 51 | 11.2 | 13.3 | 18.3 | 9.7 | 42 | 27′20" |  | 80 | 29.5 | 53 | 11.7 | 15.9 | 18.8 | 6.7 | 40 | 29′20" |
| 75 | 26.3 | 48 | 11.5 | 12.0 | 19.0 | 9.5 | 40 | 28′10" |  | 75 | 30.3 | 50 | 12.0 | 14.5 | 19.5 | 6.5 | 38 | 30′10" |
| 70 | 26.9 | 45 | 11.8 | 10.7 | 19.7 | 9.3 | 38 | 29′00" |  | 70 | 31.1 | 47 | 12.3 | 13.1 | 20.2 | 6.3 | 36 | 31′00" |
| 65 | 27.5 | 42 | 12.1 | 9.4 | 20.4 | 9.1 | 36 | 29′50" |  | 65 | 31.9 | 44 | 12.6 | 11.7 | 20.9 | 6.1 | 34 | 31′50" |
| 60 | 28.1 | 39 | 12.4 | 8.1 | 21.1 | 8.9 | 34 | 30′40" |  | 60 | 32.7 | 41 | 12.9 | 10.3 | 21.6 | 5.9 | 32 | 32′40" |
| 55 | 28.7 | 36 | 12.7 | 6.8 | 21.8 | 8.6 | 32 | 31′30" |  | 55 | 33.5 | 38 | 13.2 | 8.9 | 22.3 | 5.6 | 30 | 33′30" |
| 50 | 29.3 | 33 | 13.0 | 5.5 | 22.5 | 8.3 | 30 | 32′20" |  | 50 | 34.3 | 35 | 13.5 | 7.5 | 23.0 | 5.3 | 28 | 34′20" |
| 45 | 29.9 | 30 | 13.3 | 4.2 | 23.2 | 8.0 | 28 | 33′10" |  | 45 | 35.1 | 32 | 13.9 | 6.1 | 23.7 | 5.0 | 26 | 35′10" |
| 40 | 30.5 | 27 | 13.6 | 2.9 | 23.9 | 7.7 | 26 | 34′00" |  | 40 | 35.9 | 29 | 14.3 | 4.7 | 24.4 | 4.7 | 24 | 36′00" |
| 35 | 31.1 | 24 | 13.9 | 1.6 | 24.6 | 7.4 | 24 | 35′00" |  | 35 | 36.7 | 26 | 14.7 | 3.3 | 25.1 | 4.4 | 22 | 37′00" |
| 30 | 31.7 | 21 | 14.2 | 0.3 | 25.3 | 7.1 | 22 | 36′00" |  | 30 | 37.5 | 23 | 15.1 | 1.9 | 25.8 | 4.1 | 20 | 38′00" |
| 25 | 32.3 | 18 | 14.5 | -1.0 | 26.0 | 6.8 | 20 | 37′00" |  | 25 | 38.3 | 20 | 15.5 | 0.5 | 26.5 | 3.8 | 18 | 39′00" |
| 20 | 32.9 | 15 | 15.0 | -2.3 | 26.7 | 6.5 | 18 | 38′00" |  | 20 | 39.1 | 17 | 16.0 | -0.9 | 27.2 | 3.5 | 16 | 40′00" |
| 15 | 33.5 | 12 | 15.5 | -3.6 | 27.4 | 6.2 | 16 | 39′00" |  | 15 | 39.9 | 14 | 16.5 | -2.3 | 27.9 | 3.2 | 14 | 41′00" |
| 10 | 34.1 | 9 | 16.0 | -4.9 | 28.1 | 5.9 | 14 | 40′00" |  | 10 | 40.7 | 10 | 17.0 | -3.7 | 28.6 | 2.9 | 12 | 42′00" |
| 5 | 34.7 | 6 | 16.5 | -6.2 | 28.8 | 5.6 | 12 | 41′00" |  | 5 | 41.5 | 6 | 17.5 | -5.1 | 29.3 | 2.6 | 10 | 43′00" |
| 0 | ≥34.8 | ≤5 | ≥16.6 | ≤-6.3 | ≥28.9 | ≤5.7 | ≤11 | ≥41′01" |  | 0 | ≥41.6 | ≤5 | ≥17.6 | ≤-5.2 | ≥29.4 | ≤2.5 | ≤9 | ≥43′01" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 男子壮年二组 55-59岁测验项目评分表（表3-41） | | | | | | | | |  | 女子壮年二组 55-59岁测验项目评分表（表3-42） | | | | | | | | |
| 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |  | 项目  得分 | 25米×4  往返跑  (秒) | 30秒  跳绳  （个） | 绕杆跑  （秒） | 坐位体  前屈  （厘米） | 曲线托球跑  （秒） | 掷实  心球  （米） | 仰卧举腿  （个） | 3000  米快走  （分秒） |
|  |
| 100 | ≤24.2 | ≥60 | ≤10.5 | ≥18.0 | ≤16.5 | ≥10.0 | ≥46 | ≤25′00" |  | 100 | ≤26.8 | ≥56 | ≤10.8 | ≥20.5 | ≤17.0 | ≥7.0 | ≥44 | ≤27′00" |
| 95 | 24.8 | 57 | 10.8 | 16.7 | 17.2 | 9.8 | 45 | 25′50" |  | 95 | 27.6 | 58 | 11.1 | 19.1 | 17.7 | 6.8 | 43 | 27′50" |
| 90 | 25.4 | 54 | 11.1 | 15.4 | 17.9 | 9.6 | 44 | 26′40" |  | 90 | 28.4 | 55 | 11.4 | 17.7 | 18.4 | 6.6 | 42 | 28′40" |
| 85 | 26.0 | 51 | 11.4 | 14.1 | 18.6 | 9.4 | 42 | 27′30" |  | 85 | 29.2 | 52 | 11.7 | 16.3 | 19.1 | 6.4 | 40 | 29′30" |
| 80 | 26.6 | 48 | 11.7 | 12.8 | 19.3 | 9.2 | 40 | 28′20" |  | 80 | 30.0 | 49 | 12.0 | 14.9 | 19.8 | 6.2 | 38 | 30′20" |
| 75 | 27.2 | 45 | 12.0 | 11.5 | 20.0 | 9.0 | 38 | 29′10" |  | 75 | 30.8 | 46 | 12.3 | 13.5 | 20.5 | 6.0 | 36 | 31′10" |
| 70 | 27.8 | 42 | 12.3 | 10.2 | 20.7 | 8.8 | 36 | 30′00" |  | 70 | 31.6 | 43 | 12.6 | 12.1 | 21.2 | 5.8 | 34 | 32′00" |
| 65 | 28.4 | 39 | 12.6 | 8.9 | 21.4 | 8.6 | 34 | 30′50" |  | 65 | 32.4 | 40 | 12.9 | 10.7 | 21.9 | 5.6 | 32 | 32′50" |
| 60 | 29.0 | 36 | 12.9 | 7.6 | 22.1 | 8.4 | 32 | 31′40" |  | 60 | 33.2 | 37 | 13.2 | 9.3 | 22.6 | 5.4 | 30 | 33′40" |
| 55 | 29.6 | 33 | 13.2 | 6.3 | 22.8 | 8.1 | 30 | 32′30" |  | 55 | 34.0 | 34 | 13.5 | 7.9 | 23.3 | 5.1 | 28 | 34′30" |
| 50 | 30.2 | 30 | 13.5 | 5.0 | 23.5 | 7.8 | 28 | 33′20" |  | 50 | 34.8 | 31 | 13.8 | 6.5 | 24.0 | 4.8 | 26 | 35′20" |
| 45 | 30.8 | 27 | 13.8 | 3.7 | 24.2 | 7.5 | 26 | 34′10" |  | 45 | 35.6 | 28 | 14.2 | 5.1 | 24.7 | 4.5 | 24 | 36′10" |
| 40 | 31.4 | 24 | 14.1 | 2.4 | 24.9 | 7.2 | 24 | 35′00" |  | 40 | 36.4 | 25 | 14.6 | 3.7 | 25.4 | 4.2 | 22 | 37′00" |
| 35 | 32.0 | 21 | 14.4 | 1.1 | 25.6 | 6.9 | 22 | 36′00" |  | 35 | 37.2 | 22 | 15.0 | 2.3 | 26.1 | 3.9 | 20 | 38′00" |
| 30 | 32.6 | 18 | 14.7 | -0.2 | 26.3 | 6.6 | 20 | 37′00" |  | 30 | 38.0 | 19 | 15.4 | 0.9 | 26.8 | 3.6 | 18 | 39′00" |
| 25 | 33.2 | 15 | 15.0 | -1.5 | 27.0 | 6.3 | 18 | 38′00" |  | 25 | 38.8 | 16 | 15.8 | -0.5 | 27.5 | 3.3 | 16 | 40′00" |
| 20 | 33.8 | 12 | 15.5 | -2.8 | 27.7 | 6.0 | 16 | 39′00" |  | 20 | 39.6 | 13 | 16.3 | -1.9 | 28.2 | 3.0 | 14 | 41′00" |
| 15 | 34.4 | 9 | 16.0 | -4.1 | 28.4 | 5.7 | 14 | 40′00" |  | 15 | 40.4 | 10 | 16.8 | -3.3 | 28.9 | 2.7 | 12 | 42′00" |
| 10 | 35.0 | 6 | 16.5 | -5.4 | 29.1 | 5.4 | 12 | 41′00" |  | 10 | 41.2 | 6 | 17.3 | -4.7 | 29.6 | 2.4 | 10 | 43′00" |
| 5 | 35.6 | 3 | 17.0 | -6.7 | 29.8 | 5.1 | 10 | 42′00" |  | 5 | 42.0 | 2 | 17.8 | -6.1 | 30.3 | 2.1 | 8 | 44′00" |
| 0 | ≥35.7 | ≤2 | ≥18.2 | ≤-6.8 | ≥29.9 | ≤5.0 | ≤9 | ≥42′01" |  | 0 | ≥42.1 | ≤1 | ≥17.9 | ≤-6.2 | ≥30.4 | ≤2.0 | ≤7 | ≥44′01" |

附件3：

2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》人员分配表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 社区 | 人数 | 序号 | 社区 | 人数 |
| 1 | 佘村 | 6 | 10 | 中前 | 18 |
| 2 | 上坊 | 18 | 11 | 晓里 | 18 |
| 3 | 天云 | 18 | 12 | 骆村 | 18 |
| 4 | 泥塘 | 18 | 13 | 外港 | 18 |
| 5 | 永安 | 18 | 14 | 龙西 | 18 |
| 6 | 大里 | 18 | 15 | 岔路 | 18 |
| 7 | 高桥 | 6 | 16 | 邵圣 | 18 |
| 8 | 章村 | 18 | 17 | 上元路 | 18 |
| 9 | 东山 | 18 | 18 | 远泰路 | 18 |
| 合计 | 300 | | | | |

附件4：

2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》青年组达标赛报名表

单位（盖章）： 领队： 男子：青年组（18-24岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 50米跑 | 1000米跑 | 立定跳远 | 十字象限跳 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

单位（盖章）： 领队： 女子：青年组（18-24岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 50米跑 | 800米跑 | 立定跳远 | 十字象限跳 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

2024年江宁区东山街道《国家体育锻炼标准》壮年组达标赛报名表

单位（盖章）： 领队： 男子：壮年一组（25-44岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 30秒跳绳 | 1000米跑 | 立定跳远 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

单位（盖章）： 领队： 女子：壮年一组（25-44岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 30秒跳绳 | 800米跑 | 立定跳远 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

单位（盖章）： 领队： 男子：壮年二组（45-59岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 30秒跳绳 | 3000米快走 | 掷实心球 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

单位（盖章）： 领队： 女子：壮年二组（45-59岁） 日期：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 身份证编号 | 联系电话 | 上衣尺码 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 1 |  |  |  |  | 30秒跳绳 | 3000米快走 | 掷实心球 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

注：报名需填写真实姓名及身份证号