附件1

《国家体育锻炼标准》达标赛报名表

男子壮年一（25~44岁）

单位：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 手机号 | 身份证号 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 30秒跳绳 | 1000米跑 | 立定跳远 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：请在空格内勾选√

《国家体育锻炼标准》达标赛报名表

女子壮年一（25~44岁）

单位：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 手机号 | 身份证号 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 30秒跳绳 | 800米跑 | 立定跳远 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：请在空格内勾选√

《国家体育锻炼标准》达标赛报名表

男子壮年二（45~59岁）

单位：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 手机号 | 身份证号 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 30秒跳绳 | 3000米快走 | 掷实心球 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：请在空格内勾选√

《国家体育锻炼标准》达标赛报名表

女子壮年二（45~59岁）

单位：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 手机号 | 身份证号 | 一类项目 | 二类项目 | 三类项目 | 四类项目 | 五类项目 |
| 30秒跳绳 | 3000米快走 | 掷实心球 | 绕杆跑 | 坐位体前屈 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：请在空格内勾选√

附件2

《国家体育锻炼标准》达标赛报名情况汇总表

单位（盖章）： 领队：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 组别 | 参赛人数 | |
| 1 | 25~29岁组 | 男 |  |
| 2 | 女 |  |
| 3 | 30~34岁组 | 男 |  |
| 4 | 女 |  |
| 5 | 35~39岁组 | 男 |  |
| 6 | 女 |  |
| 7 | 40~44岁组 | 男 |  |
| 8 | 女 |  |
| 9 | 45~49岁组 | 男 |  |
| 10 | 女 |  |
| 11 | 50~54岁组 | 男 |  |
| 12 | 女 |  |
| 13 | 55~59岁组 | 男 |  |
| 14 | 女 |  |
| 合计 | | |  |

填表人： 联系电话：

附件3

自愿参赛承诺书

1、我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好，没有任何身体不适或重大疾病；无发热（体温＜37.3℃）、咳嗽等急性呼吸道症状。我郑重声明，可以正常参加2024年江宁区湖熟街道《国家体育锻炼标准》达标赛。

2、我愿意遵守达标赛期间主办方各项规定，充分了解赛事期间的运动或参赛行为等存在潜在风险，可能受伤或发生安全事故，我会以对自己安全负责任的态度参加比赛，对发生不可测的安全事故，均由自己负责。

3、我同意接受承办方在达标赛期间提供的常规急救和治疗，因参赛发生的如送医院急救和治疗所发生的相关费用，符合保险理赔规定的部分，由保险承担；如系原生疾病等本人原因导致的送医院急救和治疗所发生的相关费用，由本人承担。

本人已认真阅读、全面理解以上内容，且对上述所有内容予以确认并承担相应的法律责任，本人签署此责任书系自愿。

参赛单位（盖章）：

参赛人员（签名）：

注：此承诺书每队一份

2024年 月 日

附件4

《国家体育锻炼标准》测验细则（壮年组）

一、一类项目

30秒跳绳

场地器材：平坦、干净的场地，秒表，发令哨，跳绳（木把线绳）。

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跳绳，测验员开始计数，受测者听到结束信号后停止跳绳。

成绩记录：记录受测者30秒内跳绳的次数。

注意事项：跳坏不计。如有跳坏，可继续跳。

二、二类项目

（一）800米、1000米跑

场地器材：标准田径场或地面平整、线路清晰的跑道（丈量准确长度），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者五人左右一组（不得少于两人），以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，受测者躯干到终点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取整数，非“0”进“1”。

注意事项：受测者跑过终点后不能立刻停止，应通过慢跑或走动进行调整。

（二）3000米快走

场地器材：标准田径场或地面平整、线路清晰的跑道（丈量准确长度），秒表，号码布，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者佩戴号码布，15人左右一组（不得少于5人），听到或看到开始信号后大步快走，测验员开始计时，受测者躯干到终点时停表。

成绩记录：以秒为单位，取整数，非“0”进“1”。

注意事项：受测者快走时双脚不得同时离地，不得有跑的动作。

三、三类项目

（一）掷实心球

场地器材：20米长的平地一块（在投掷区划一条投掷线），实心球（1千克），量程在30米以上的皮尺。

测验方法：受测者两脚平行或前后站在投掷线后，面对出球方向，膝关节微屈，双手持实心球举过头顶，用力将球投出。每人投掷三次。

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，取最好成绩。

注意事项：受测者投掷时不得助跑，投掷后脚不得越线。

（二）立定跳远

场地器材：沙坑（沙面与地面齐平，起跳线至沙坑不少于30厘米），皮尺。

测验方法：受测者两脚自然分开站在起跳线后，原地两脚同时起跳，每人跳三次。

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，取最好成绩。

注意事项：受测者起跳前不得有垫步动作。

四、四类项目

绕杆跑

场地器材：在一块平坦地面上画一条长15米的直线，5根标杆（杆高1.2米以上，从起跑线开始，每隔三米插一根，起点不插），秒表，发令旗或发令哨。

测验方法：受测者以站立式准备，听到或看到开始信号后起跑，测验员开始计时，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。

成绩记录：以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”进“1”。

注意事项：跑动中必须依次绕过每根标杆。

五、五类项目

坐位体前屈

场地器材：坐位体前屈测试计。

测试方法：受测者坐在地上，两腿伸直，两脚平蹬测试板，脚跟并拢，脚尖自然分开，上体前屈，用双手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止，测试两次。

成绩记录：以厘米为单位，取小数点后一位，取最好成绩。

注意事项：受测者应勻速向前推动游标，两脚不得弯曲，不得突然发力。

附件5

《国家体育锻炼标准》评分表（壮年组）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | ≥85 | ≤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 | ≥80 | ≤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 | ≥77 | ≤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 | ≥71 | ≤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 | ≥65 | ≤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 | ≥61 | ≤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" |

《国家体育锻炼标准》评级标准

|  |  |
| --- | --- |
| 等级 | 总分 |
| 优秀 | 400（含）以上 |
| 良好 | 320~399 |
| 及格 | 200~319 |
| 不及格 | 199（含）以下 |