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 |