

# 国民体质测定标准手册及标准

## （成年人部分）

### 前 言

体质是人类生产和生活的物质基础。党和政府历来十分重视并不断采取有效措施增强人民体质,其中一项重要举措就是建立并施行国民体质测定制度。

2000年国家统计局会同10个有关部门对3—69岁的国民进行了首次全国性体质监测,获取了20世纪末我国国民体质状况资料。此后,国家统计局组织专家利用这些翔实的数据,在《中国成年人体质测定标准》的基础上,制定了《国民体质测定标准》(以下简称《标准》)。

制定并施行《标准》是运用科学的方法对国民个体的形态、机能和身体素质等进行测试与评定,科学指导全民健身活动的开展,发挥体育对增强人民体质的积极作用的有效手段;是落实《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》,构建面向大众的体育服务体系的一项重要工作;是在新的历史时期,贯彻党的体育方针,坚持体育为人民服务根本宗旨的具体体现。

为规范《标准》的施行,保证施行工作科学严谨、健康有序地开展,我们编写了《国民体质测定标准手册》,供有关人员使用。

希望各方共同努力,做好《标准》的施行工作,为实现全面建设小康社会的宏伟目标服务。

国家体育总局群体司

2003年4月

# 国民体质测定标准施行办法

**第一条** 为推动和规范《国民体质测定标准》(以下简称《标准》)的施行工作,指导国民科学健身,促进全民健身活动的开展,提高全民族的身体素质,根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》等有关规定,制定本办法。

**第二条** 《标准》适用于3-69周岁国民个体的形态、机能和身体素质的测试与评定,按年龄分为幼儿、青少年、成年人和老年人四个部分,其中青少年标准为《学生体质健康标准》。

**第三条** 施行《标准》坚持科学、规范、安全、便民的原则。

**第四条** 提倡国民在经常参加体育锻炼的基础上,定期按照《标准》进行体质测定。

健康状况不适合参加体质测定的可不进行体质测定。

**第五条** 国务院体育行政部门主管全国的《标准》施行工作。地方各级体育行政部门主管本行政区域内的《标准》施行工作。

国务院教育行政部门负责在全国各级各类学校施行《学生体质健康标准》工作。

国务院卫生、民政、劳动保障、农业、民族等部门和工会、共青团妇联等社会团体在各自的职责范围内负责施行《标准》工作。

**第六条** 各级体育行政部门应当将施行《标准》与开展国民体质监测结合进行;扶持建立体质测定站;培训体质测定人员;划拨用于施行《标准》的专项经费;收集并统计分析施行《标准》的信息资料。

**第七条** 各级国民体质监测中心应当将施行《标准》作为工作职责。

体育教学、科研等单位应当做好施行《标准》的科研、培训和指导工作。

**第八条** 城市街道办事处应当将施行《标准》作为社区建设的内容,全国城市体育先进社区和有条件的社区应当建立体质测定站,发挥居民委员会等社区基层组织的作用,为居民提供体质测定服务。

**第九条** 县、乡镇应当将施行《标准》作为农村体育工作的重要内容,与农村医疗卫生工作结合,创造条件建立体质测定站,为农民提供体质测定服务。

**第十条** 机关、企业事业单位和社会团体应当有组织、有制度地开展体质测定工作。

**第十一条** 体质测定站应当具备以下基本条件:

- (一)有培训合格的体质测定人员；
- (二)有符合体质测试项目要求的器材和场地；
- (三)有对伤害事故及时救护的条件；
- (四)有测试数据处理及健身指导的设备和人员。

**第十二条** 开展体质测定应当严格按照《标准》规范操作,为受试者提供测定结果并给予科学健身指导;保存测定数据和资料;对受试者的测定结果保密。

**第十三条** 从事营利性体质测定服务的,应当向当地工商行政管理部门办理登记注册并接受其指导、监督和管理。

**第十四条** 对体质有特殊要求的部门和单位可将《标准》作为招生、招工、保险等体质考核的参考依据。

**第十五条** 各级体育、教育行政部门及有关部门应当对在《标准》施行工作中做出显著成绩的单位和个人予以表彰奖励。

**第十六条** 《标准》由国务院体育行政部门负责制定,其中青少年部分由国务院教育行政部门负责制定。

**第十七条** 有关部门和地方可参照《标准》制定适用于特定人群或地区的体质测定标准。

**第十八条** 本办法自2000年7月4日起施行。

## 第一部分 适用对象的分组与测试指标

### 一、适用对象的分组

#### 1. 分组和年龄范围

《国民体质测定标准》(成年人部分)的适用对象为 20—59 岁周岁的中国成年人、按年龄、性别分组,每 5 岁为一组。男女共计 16 个组别。

#### 2. 年龄计算方法

测试时已过当年生日者:年龄=测试年-出生年

测试时未过当年生日者:年龄=测试年-出生年-1

### 二、测试指标

测试指标包括身体形态、机能和素质三类。

#### 测试指标

类别	测试指标	
	20—39 岁	40—59 岁
形态	身高 体重	身高 体重
机能	肺活量 台阶试验	肺活量 台阶试验
素质	握力	握力
	俯卧撑(男)	——
	1 分钟仰卧起坐(女)	——
	纵跳	——
	坐位体前屈	坐位体前屈
	选择反应时	选择反应时
	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立

## 第二部分 评定方法与标准

### 一、评定方法与标准

采用单项评分和综合评级进行评定。

单项评分包括身高标准体重评分和其他单项指标评分,采用5分制。

综合评级是根据受试者各单项得分之和确定,共分四个等级:一级(优秀)、二级(良好)、三级(合格)、四级(不合格)。任意一项指标无分者,不进行综合评级(表2)。

表2 综合评级标准

等 级	得 分	
	20—39 岁	40—59 岁
一级 (优秀)	> 33 分	> 26 分
二级 (良好)	30—33 分	24—26 分
三级 (合格)	23—29 分	18—23 分
四级 (不合格)	< 23 分	< 18 分

## 第三部分 测试方法和评分标准

### 一、形态指标

#### 20-59 岁成年人身高体重评分标准

受试者测试前应保持安静状态，不要从事剧烈体力活动，着运动服和运动鞋参加测试。

#### 1. 身高

反映人体骨髓纵向生长水平。

使用身高计测试，精度为 0.1 厘米。

测试时，受试者赤脚、呈立正姿势站在身高计的底板上(躯干挺直，上肢自然下垂，脚跟并拢，脚尖分开约  $60^{\circ}$ ，脚跟、骶骨部及两肩胛间与身高计的立柱接触，头部正直，两眼平视前方，耳屏上缘与眼眶下缘最低点呈水平(图 1)。记录以厘米为单位，保留小数点后 1 位。

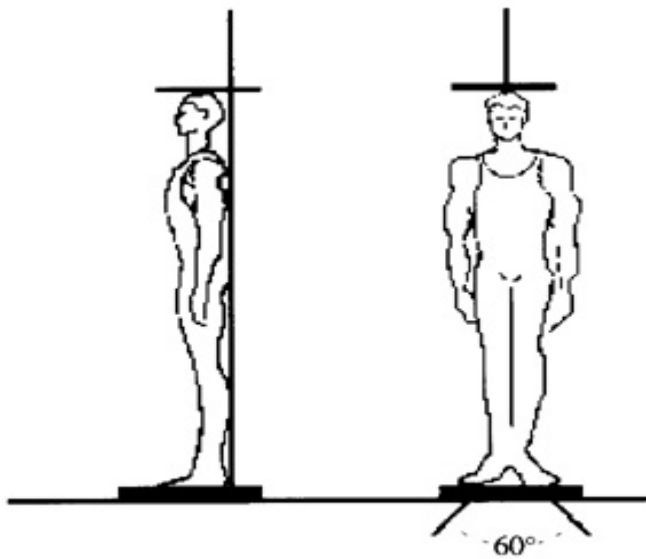


图 1 身高测量

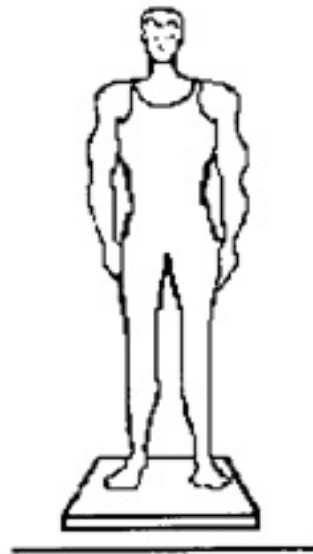


图 2 体重测量

#### 2. 体重

反映人体发育程度和营养状况。

使用体重秤测试，精度为 0.1 千克。

测试时，受试者自然站在体重秤中央，站稳后，读取数据（图 2）记录千克为单位，保留小数点后 1 位。

注意事项：

测试时，受试者尽量减少着装；

上、下体重秤时，动作要轻缓。

### 3、身高标准体重评分标准

#### 20—29 岁成年人身高标准体重评分表（男）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1 分	3 分	5 分	3 分	1 分
144.0-144.9	<36.6	36.6-37.6	37.7-48.2	48.3-52.3	>52.3
145.0-145.9	<37.1	37.1-38.1	38.2-49.0	49.1-53.0	>53.0
146.0-146.9	<37.7	37.7-38.6	38.7-49.8	49.9-53.8	>53.8
147.0-147.9	<38.3	38.3-39.2	39.3-50.6	50.7-54.6	>54.6
148.0-148.9	<38.9	38.9-39.7	39.8-51.4	51.5-55.4	>55.4
149.0-149.9	<39.9	39.9-40.4	40.5-52.1	52.2-56.2	>56.2
150.0-150.9	<40.5	40.5-41.1	41.2-52.9	53.0-57.1	>57.1
151.0-151.9	<41.0	41.0-41.7	41.8-53.8	53.9-58.0	>58.0
152.0-152.9	<41.6	41.6-42.4	42.5-54.6	54.7-59.0	>59.0
153.0-153.9	<42.2	42.2-43.2	43.3-55.6	55.7-59.8	>59.8
154.0-154.9	<42.8	42.8-44.0	44.1-56.7	56.8-60.9	>60.9
155.0-155.9	<43.4	43.4-44.7	44.8-57.8	57.9-61.9	>61.9
156.0-156.9	<44.0	44.0-45.4	45.5-58.8	58.9-62.9	>62.9
157.0-157.9	<44.5	44.5-46.0	46.1-59.7	59.8-64.0	>64.0
158.0-158.9	<45.0	45.0-46.9	47.0-61.8	61.9-65.1	>65.1
159.0-159.9	<45.5	45.5-47.6	47.7-61.9	62.0-66.1	>66.1
160.0-160.9	<46.0	46.0-48.5	48.6-62.9	63.0-67.2	>67.2
161.0-161.9	<46.7	46.7-49.2	49.3-63.8	63.9-68.2	>68.2
162.0-162.9	<47.3	47.3-50.1	50.2-64.9	65.0-69.0	>69.0
163.0-163.9	<47.8	47.8-51.0	51.1-65.9	66.0-70.1	>70.1
164.0-164.9	<48.4	48.4-51.6	51.7-67.0	67.1-71.0	>71.0
165.0-165.9	<48.9	48.9-52.2	52.3-67.8	67.9-72.1	>72.1
166.0-166.9	<49.4	49.4-53.0	53.1-68.7	68.8-72.9	>72.9

167.0-167.9	<49.9	49.9-53.6	53.7-69.6	69.7-73.8	>73.8
168.0-168.9	<50.5	50.0-54.3	54.4-70.4	70.5-75.0	>75.0
169.0-169.9	<51.2	51.2-55.0	55.1-71.2	71.3-75.9	>75.9
170.0-170.9	<52.0	52.0-55.7	55.8-72.1	72.2-76.8	>76.8
171.0-171.9	<52.7	52.7-56.6	56.7-73.1	73.2-77.9	>77.9
172.0-172.9	<53.5	53.5-57.5	57.6-74.0	74.1-79.1	>79.1
173.0-173.9	<54.1	54.1-58.3	58.4-75.0	75.1-80.0	>80.0
174.0-174.9	<54.6	54.6-59.2	59.3-75.9	76.0-81.1	>81.1
175.0-175.9	<55.2	55.2-60.0	60.1-76.9	77.0-82.0	>82.0
176.0-176.9	<55.9	55.9-60.8	60.9-77.9	78.0-83.0	>83.0
177.0-177.9	<56.5	56.5-61.3	61.4-78.9	79.0-84.1	>84.1
178.0-178.9	<57.1	57.1-62.1	62.2-80.0	80.1-85.0	>85.0
179.0-179.9	<57.7	57.7-62.7	62.8-81.2	81.3-86.1	>86.1
180.0-180.9	<58.4	58.4-63.3	63.4-82.4	82.5-87.1	>87.1
181.0-181.9	<58.9	58.9-64.2	64.3-83.5	83.6-88.1	>88.1
182.0-182.9	<59.5	59.5-64.9	65.0-84.7	84.8-89.1	>89.1
183.0-183.9	<60.2	60.2-65.7	65.8-85.7	85.8-90.2	>90.2
184.0-184.9	<60.8	60.8-66.4	66.5-86.8	86.9-91.2	>91.2
185.0-185.9	<61.4	61.4-67.1	67.2-87.7	87.8-92.2	>92.2
186.0-186.9	<62.0	62.0-67.9	68.0-89.8	89.9-93.3	>93.3
187.0-187.9	<62.7	62.7-68.7	68.8-89.7	89.8-94.4	>94.4
188.0-188.9	<63.3	63.3-69.4	69.5-90.8	90.9-95.5	>95.5
189.0-189.9	<64.0	64.0-70.4	70.5-91.7	91.8-96.6	>96.6
190.0-190.9	<64.6	64.6-71.1	71.2-92.7	92.8-97.7	>97.7
191.0-191.9	<65.2	65.2-71.9	72.0-93.8	93.9-98.7	>98.7
192.0-192.9	<65.9	65.9-72.9	73.0-95.0	95.1-99.8	>99.8
193.0-193.9	<66.6	66.6-73.6	73.7-96.2	96.3-101.0	>101.0
194.0-194.9	<67.3	67.3-74.5	74.6-97.4	97.5-102.1	>102.1
195.0-195.9	<67.9	67.9-75.3	75.4-98.5	98.6-103.3	>103.3
196.0-196.9	<68.6	68.6-76.1	76.2-99.6	99.7-104.5	>104.5
197.0-197.0	<69.3	69.3-77.1	77.2-100.7	100.8-105.7	>105.7
198.0-198.9	<70.0	70.0-78.0	78.1-101.8	101.9-106.8	>106.8
199.0-199.9	<71.8	71.8-79.1	79.2-102.6	102.7-107.8	>107.8

20—29岁成年人身高标准体重评分表（女）



身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1 分	3 分	5 分	3 分	1 分
140.0-140.9	<33.5	33.5-36.4	36.5-50.3	50.4-54.3	>54.3
141.0-141.9	<34.2	34.2-36.9	37.0-51.0	51.1-54.9	>54.9
142.0-142.9	<34.8	34.8-37.4	37.5-51.7	51.8-55.6	>55.6
143.0-143.9	<35.4	35.4-37.8	37.9-52.3	52.4-56.2	>56.2
144.0-144.9	<36.0	36.0-38.4	38.5-52.9	53.0-56.9	>56.9
145.0-145.9	<36.6	36.6-38.9	39.0-53.5	53.6-57.6	>57.6
146.0-146.9	<37.3	37.3-39.4	39.5-54.1	54.2-58.3	>58.3
147.0-147.9	<37.9	37.9-39.8	39.9-54.7	54.8-58.9	>58.9
148.0-148.9	<38.4	38.4-40.3	40.4-55.3	55.4-59.6	>59.6
149.0-149.9	<39.0	39.0-40.8	40.9-55.9	56.0-60.3	>60.3
150.0-150.9	<39.6	39.6-41.4	41.5-56.5	56.6-61.0	>61.0
151.0-151.9	<40.2	40.2-42.0	42.1-57.1	57.2-61.7	>61.7
152.0-152.9	<40.8	40.8-42.6	42.7-57.8	57.9-62.5	>62.5
153.0-153.9	<41.5	41.5-43.2	43.3-58.4	58.5-63.3	>63.3
154.0-154.9	<42.1	42.1-43.9	44.0-59.1	59.2-64.0	>64.0
155.0-155.9	<42.7	42.7-44.6	44.7-59.7	59.8-64.7	>64.7
156.0-156.9	<43.3	43.3-45.3	45.4-60.3	60.4-65.4	>65.4
157.0-157.9	<43.9	43.9-46.0	46.1-61.0	61.1-66.1	>66.1
158.0-158.9	<44.5	44.5-46.6	46.7-61.7	61.8-66.8	>66.8
159.0-159.9	<45.2	45.2-47.3	47.4-62.3	62.4-67.4	>67.4
160.0-160.9	<45.8	45.8-48.0	48.1-63.0	63.1-68.2	>68.2
161.0-161.9	<46.3	46.3-48.7	48.8-63.7	63.8-68.9	>68.9
162.0-162.9	<47.0	47.0-49.4	49.5-64.4	64.5-69.6	>69.6
163.0-163.9	<47.6	47.6-50.1	50.2-65.1	65.2-70.3	>70.3
164.0-164.9	<48.3	48.3-50.8	50.9-65.8	65.9-71.0	>71.0
165.0-165.9	<48.9	48.9-51.5	51.6-66.5	66.6-71.7	>71.7
166.0-166.9	<49.6	49.6-52.3	52.4-67.2	67.3-72.3	>72.3
167.0-167.9	<50.3	50.3-52.9	53.0-67.9	68.0-73.0	>73.0
168.0-168.9	<51.0	51.0-53.7	53.8-68.6	68.7-73.6	>73.6
169.0-169.9	<51.7	51.7-54.5	54.6-69.4	69.5-74.3	>74.3
170.0-170.9	<52.5	52.5-55.4	55.5-70.2	70.3-74.9	>74.9
171.0-171.9	<53.3	53.3-56.1	56.2-71.0	71.1-75.6	>75.6

172.0-172.9	<54.1	54.1-56.9	57.0-71.8	71.9-76.5	>76.5
173.0-173.9	<54.9	54.9-57.7	57.8-72.6	72.7-77.2	>77.2
174.0-174.9	<55.8	55.8-58.5	58.6-73.5	73.6-77.9	>77.9
175.0-175.9	<56.5	56.5-59.5	59.6-74.4	74.5-78.6	>78.6
176.0-176.9	<57.3	57.3-60.2	60.3-75.1	75.2-79.3	>79.3
177.0-177.9	<58.1	58.1-60.9	61.0-76.0	76.1-80.0	>80.0
178.0-178.9	<58.9	58.9-61.6	61.7-76.8	76.9-80.7	>80.7
179.0-179.9	<59.7	59.7-62.2	62.3-77.7	77.8-81.5	>81.5
180.0-180.9	<60.5	60.5-63.1	63.2-78.5	78.6-82.2	>82.2
181.0-181.9	<61.3	61.3-63.6	63.7-79.3	79.4-82.9	>82.9
182.0-182.9	<62.1	62.1-64.3	64.4-80.0	80.1-83.7	>83.7
183.0-183.9	<62.9	62.9-65.0	65.1-80.8	80.9-84.6	>84.6
184.0-184.9	<63.7	63.7-65.7	65.8-81.6	81.7-85.3	>85.3

30—39 岁成年人身高标准体重评分表（男）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1 分	3 分	5 分	3 分	1 分
144.0-144.9	<38.0	38.0-38.2	38.3-50.7	50.8-54.3	>54.3
145.0-145.9	<38.5	38.5-39.0	39.1-51.3	51.4-55.0	>55.0
146.0-146.9	<39.1	39.1-39.6	39.7-51.9	52.0-55.8	>55.8
147.0-147.9	<39.7	39.7-40.2	40.3-52.6	52.7-56.6	>56.6
148.0-148.9	<40.3	40.3-40.7	40.8-53.4	53.5-57.4	>57.4
149.0-149.9	<40.9	40.9-41.4	41.5-54.1	54.2-58.2	>58.2
150.0-150.9	<41.5	41.5-42.1	42.2-54.9	55.0-59.1	>59.1
151.0-151.9	<42.0	42.0-42.7	42.8-55.8	55.9-60.0	>60.0
152.0-152.9	<42.6	42.6-43.4	43.5-56.6	56.7-61.0	>61.0
153.0-153.9	<43.2	43.2-44.2	44.3-57.6	57.7-61.8	>61.8
154.0-154.9	<43.8	43.8-45.0	45.1-58.7	58.8-62.9	>62.9
155.0-155.9	<44.4	44.4-45.7	45.8-59.8	59.9-63.9	>63.9
156.0-156.9	<45.0	45.0-46.4	46.5-60.8	60.9-64.9	>64.9
157.0-157.9	<45.5	45.5-47.0	47.1-61.7	61.8-66.0	>66.0
158.0-158.9	<46.0	46.0-47.9	48.0-62.8	62.9-67.1	>67.1
159.0-159.9	<46.5	46.5-48.6	48.7-63.9	64.0-68.1	>68.1
160.0-160.9	<47.0	47.0-49.5	49.6-64.9	65.0-69.2	>69.2

161.0-161.9	<47.7	47.7-50.2	50.3-65.9	66.0-70.2	>70.2
162.0-162.9	<48.3	48.3-51.1	51.2-66.9	67.0-71.0	>71.0
163.0-163.9	<48.8	48.8-52.0	52.1-67.9	68.0-72.1	>72.1
164.0-164.9	<49.4	49.4-52.6	52.7-69.0	69.1-73.0	>73.0
165.0-165.9	<49.9	49.9-53.2	53.3-69.8	69.9-74.1	>74.1
166.0-166.9	<50.4	50.4-54.0	54.1-70.7	70.8-74.9	>74.9
167.0-167.9	<50.9	50.9-54.6	54.7-70.6	71.7-75.8	>75.8
168.0-168.9	<51.5	51.0-55.3	55.4-72.4	72.5-77.0	>77.0
169.0-169.9	<52.2	52.2-56.0	56.1-73.2	73.3-77.9	>77.9
170.0-170.9	<53.0	53.0-56.7	56.8-74.1	74.2-78.8	>78.8
171.0-171.9	<53.7	53.7-57.6	57.7-75.1	75.2-79.9	>79.9
172.0-172.9	<54.5	54.5-58.5	58.6-76.0	76.1-81.1	>81.1
173.0-173.9	<55.1	55.1-59.3	59.4-77.0	77.1-82.0	>82.0
174.0-174.9	<55.6	55.6-60.2	60.3-77.9	78.0-83.1	>83.1
175.0-175.9	<56.2	56.2-61.0	61.1-78.9	79.0-84.0	>84.0
176.0-176.9	<56.9	56.9-61.8	61.9-80.1	80.2-85.0	>85.0
177.0-177.9	<57.5	57.5-62.3	62.4-81.1	81.2-86.1	>86.1
178.0-178.9	<58.1	58.1-63.1	63.2-82.2	82.3-87.0	>87.0
179.0-179.9	<58.7	58.7-63.7	63.8-83.2	83.3-88.1	>88.1
180.0-180.9	<59.4	59.4-64.3	64.4-84.4	84.5-89.1	>89.1
181.0-181.9	<59.9	59.9-65.2	65.3-85.5	85.6-90.1	>90.1
182.0-182.9	<60.5	60.5-65.9	66.0-86.7	86.8-91.1	>91.1
183.0-183.9	<61.2	61.2-66.7	66.8-87.7	87.8-92.2	>92.2
184.0-184.9	<61.8	61.8-67.4	67.5-88.8	88.9-93.2	>93.2
185.0-185.9	<62.4	62.4-68.1	68.2-89.7	89.8-94.2	>94.2
186.0-186.9	<63.0	63.0-68.9	69.0-90.8	90.9-95.3	>95.3
187.0-187.9	<63.7	63.7-69.7	69.8-91.7	91.8-96.4	>96.4
188.0-188.9	<64.3	64.3-70.4	70.5-92.8	92.9-97.5	>97.5
189.0-189.9	<65.0	65.0-71.4	71.5-93.7	93.8-98.6	>98.6
190.0-190.9	<65.6	65.6-72.1	72.2-94.7	94.8-99.7	>99.7
191.0-191.9	<66.2	66.2-72.9	73.0-95.8	95.9-100.7	>100.7
192.0-192.9	<66.9	66.9-73.9	74.0-97.0	97.1-101.8	>101.8
193.0-193.9	<67.6	67.6-74.6	74.7-98.2	98.3-103.0	>103.0
194.0-194.9	<68.3	68.3-75.5	75.6-99.4	99.5-104.1	>104.1

195.0-195.9	<68.9	68.9-76.3	76.4-100.5	100.6-105.3	>105.3
196.0-196.9	<69.6	69.6-77.1	77.2-101.6	101.7-106.5	>106.5
197.0-197.0	<70.3	70.3-78.1	78.2-102.7	102.8-107.7	>107.7
198.0-198.9	<71.0	71.0-79.0	79.1-103.8	103.9-108.8	>108.8
199.0-199.9	<71.6	71.6-79.7	79.8-104.6	104.7-109.8	>109.8

30—39岁成年人身高标准体重评分表（女）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
140.0-140.9	<34.5	34.5-38.4	38.5-54.6	54.7-57.2	>57.2
141.0-141.9	<35.2	35.2-38.9	39.0-55.2	55.3-57.9	>57.9
142.0-142.9	<35.8	35.8-39.4	39.5-55.7	55.8-58.6	>58.6
143.0-143.9	<36.4	36.4-39.8	39.9-56.3	56.4-59.3	>59.3
144.0-144.9	<37.0	37.0-40.4	40.5-56.9	57.0-60.0	>60.0
145.0-145.9	<37.6	37.6-40.9	41.0-57.5	57.6-60.7	>60.7
146.0-146.9	<38.3	38.3-41.4	41.5-58.1	58.2-61.5	>61.5
147.0-147.9	<38.9	38.9-41.8	41.9-58.7	58.8-62.3	>62.3
148.0-148.9	<39.4	39.4-42.3	42.4-59.3	59.4-63.1	>63.1
149.0-149.9	<40.0	40.0-42.8	42.9-59.9	60.0-63.8	>63.8
150.0-150.9	<40.6	40.6-43.4	43.5-60.5	60.6-64.0	>64.5
151.0-151.9	<41.2	41.2-44.0	44.1-61.1	61.2-65.1	>65.1
152.0-152.9	<41.8	41.8-44.6	44.7-61.8	61.9-65.7	>65.7
153.0-153.9	<42.5	42.5-45.2	45.3-62.4	62.5-66.4	>66.4
154.0-154.9	<43.1	43.1-45.9	46.0-63.1	63.2-67.0	>67.0
155.0-155.9	<43.7	43.7-46.6	46.7-63.8	63.9-67.7	>67.7
156.0-156.9	<44.3	44.3-47.3	47.4-64.5	64.6-68.4	>68.4
157.0-157.9	<44.9	44.9-48.0	48.1-65.2	65.3-69.1	>69.1
158.0-158.9	<45.5	45.5-48.6	48.7-65.9	66.0-69.8	>69.8
159.0-159.9	<46.2	46.2-49.3	49.4-66.6	66.7-70.4	>70.4
160.0-160.9	<46.8	46.8-50.0	50.1-67.3	67.4-71.2	>71.2
161.0-161.9	<47.3	47.3-50.7	50.8-68.0	68.1-72.0	>72.0
162.0-162.9	<48.0	48.0-51.4	51.5-68.7	68.8-72.6	>72.6
163.0-163.9	<48.6	48.6-52.1	52.2-69.4	69.5-73.3	>73.3
164.0-164.9	<49.3	49.3-52.8	52.9-70.0	70.1-74.0	>74.0

165.0-165.9	<49.9	49.9-53.5	53.6-70.6	70.7-74.7	>74.7
166.0-166.9	<50.6	50.6-54.3	54.4-71.3	71.4-75.3	>75.3
167.0-167.9	<51.3	51.3-54.9	55.0-72.0	82.1-76.0	>76.0
168.0-168.9	<52.0	52.0-55.7	55.8-72.7	72.8-76.6	>76.6
169.0-169.9	<52.7	52.7-56.5	56.6-73.5	73.6-77.3	>77.3
170.0-170.9	<53.5	53.5-57.4	57.5-74.2	74.3-78.0	>78.0
171.0-171.9	<54.3	54.3-58.1	58.2-75.0	75.1-78.9	>78.9
172.0-172.9	<55.1	55.1-58.9	59.0-75.8	75.9-79.7	>79.7
173.0-173.9	<55.9	55.9-59.7	59.8-76.6	76.7-80.5	>80.5
174.0-174.9	<56.8	56.8-60.5	60.6-77.5	77.6-81.3	>81.3
175.0-175.9	<57.5	57.5-61.5	61.6-78.4	78.5-82.1	>82.1
176.0-176.9	<58.3	58.3-62.2	62.3-79.1	79.2-83.0	>83.0
177.0-177.9	<59.1	59.1-62.9	63.0-79.9	80.0-83.7	>83.7
178.0-178.9	<59.9	59.9-63.6	63.7-80.7	80.8-84.5	>84.5
179.0-179.9	<60.7	60.7-64.2	64.3-81.7	81.8-85.3	>85.3
180.0-180.9	<61.5	61.5-65.1	65.2-82.3	82.4-86.0	>86.0
181.0-181.9	<62.3	62.3-65.6	65.7-82.9	83.0-86.8	>86.8
182.0-182.9	<63.1	63.1-66.3	66.4-83.8	83.9-87.7	>87.7
183.0-183.9	<63.9	63.9-67.0	67.1-84.7	84.8-88.6	>88.6
184.0-184.9	<64.7	64.7-67.7	67.8-85.6	85.7-89.3	>89.3

40—49岁成年人身高标准体重评分表（男）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
142.0-142.9	<36.9	36.9-38.9	39.0-51.9	52.0-55.2	>55.2
143.0-143.9	<37.5	37.5-39.7	39.8-52.6	52.7-55.9	>55.9
144.0-144.9	<38.1	38.1-40.2	40.3-53.4	53.5-56.8	>56.8
145.0-145.9	<38.7	38.7-40.9	41.0-54.1	54.2-57.7	>57.7
146.0-146.9	<39.4	39.4-41.5	41.6-54.9	55.0-58.5	>58.5
147.0-147.9	<40.1	40.1-42.1	42.2-55.5	55.6-59.3	>59.3
148.0-148.9	<40.8	40.8-42.7	42.8-56.5	56.6-60.1	>60.1
149.0-149.9	<41.5	41.5-43.3	43.4-57.2	57.3-60.9	>60.9
150.0-150.9	<42.2	42.2-44.0	44.1-58.0	58.1-61.8	>61.8
151.0-151.9	<43.0	43.0-44.6	44.7-58.9	59.0-62.6	>62.6

152.0-152.9	<43.7	43.7-45.3	45.4-59.7	59.9-63.5	>63.5
153.0-153.9	<44.4	44.4-46.1	46.1-60.7	60.8-64.5	>64.5
154.0-154.9	<45.0	45.0-46.8	46.9-61.8	61.9-65.6	>65.6
155.0-155.9	<45.7	45.7-47.6	47.7-62.8	62.9-66.6	>66.6
156.0-156.9	<46.4	46.4-48.3	48.4-63.9	64.0-67.6	>67.6
157.0-157.9	<47.1	47.1-48.9	49.0-64.8	64.9-68.6	>68.6
158.0-158.9	<47.8	47.8-49.7	49.8-65.8	65.9-69.7	>69.7
159.0-159.9	<48.4	48.4-50.5	50.6-66.3	66.4-70.7	>70.7
160.0-160.9	<49.0	49.0-51.3	51.4-67.4	67.5-71.8	>71.8
161.0-161.9	<49.6	49.6-52.2	52.3-68.7	68.7-72.8	>72.8
162.0-162.9	<50.2	50.2-53.1	53.2-69.9	70.0-73.7	>73.7
163.0-163.9	<50.7	50.7-53.9	54.0-71.0	71.1-74.7	>74.7
164.0-164.9	<51.3	51.3-54.6	54.7-72.0	72.1-75.6	>75.6
165.0-165.9	<51.9	51.9-55.1	55.2-72.9	73.0-76.5	>76.5
166.0-166.9	<52.4	52.4-55.9	56.0-73.8	73.9-77.4	>77.4
167.0-167.9	<52.9	52.9-56.5	56.6-74.6	74.7-78.3	>78.3
168.0-168.9	<53.5	53.5-57.2	57.3-75.5	75.6-79.3	>79.3
169.0-169.9	<54.2	54.2-57.8	57.9-76.3	76.4-80.4	>80.4
170.0-170.9	<55.0	55.0-58.6	58.7-77.2	77.3-81.3	>81.3
171.0-171.9	<55.8	55.8-59.5	59.6-78.1	78.2-82.4	>82.4
172.0-172.9	<56.4	56.4-60.4	60.5-79.0	79.1-83.5	>83.5
173.0-173.9	<57.0	57.0-61.2	61.3-80.0	80.1-84.5	>84.5
174.0-174.9	<57.7	57.7-62.1	62.2-81.0	81.1-85.5	>85.5
175.0-175.9	<58.3	58.3-62.9	63.0-81.9	82.0-86.5	>86.5
176.0-176.9	<58.9	58.9-63.7	63.8-83.0	83.1-87.4	>87.4
177.0-177.9	<59.5	59.5-64.3	64.4-84.1	84.2-88.5	>88.5
178.0-178.9	<60.1	60.1-65.0	65.1-85.2	85.3-89.5	>89.5
179.0-179.9	<60.7	60.7-65.7	65.8-86.2	86.3-90.5	>90.5
180.0-180.9	<61.3	61.3-66.3	66.4-87.4	87.5-91.5	>91.5
181.0-181.9	<61.9	61.9-67.0	67.1-88.5	88.6-92.6	>92.6
182.0-182.9	<62.5	62.5-67.9	68.0-89.7	89.8-93.6	>93.6
183.0-183.9	<63.3	63.3-68.7	68.8-90.8	90.9-94.6	>94.6
184.0-184.9	<63.8	63.8-69.4	69.5-91.8	91.9-95.7	>95.7
185.0-185.9	<64.4	64.4-70.1	70.2-91.9	92.0-96.7	>96.7

186.0-186.9	<65.1	65.1-70.9	71.0-92.9	93.0-97.8	>97.8
187.0-187.9	<65.7	65.7-71.7	71.8-94.8	94.9-97.9	>97.9
188.0-188.9	<66.3	66.3-72.5	72.6-95.8	95.9-99.0	>99.0
189.0-189.9	<67.0	67.0-73.3	73.4-96.9	97.0-100.2	>100.2
190.0-190.9	<67.6	67.6-74.1	74.2-97.9	98.0-101.4	>101.4
191.0-191.9	<68.3	68.3-74.9	75.0-99.0	99.1-102.6	>102.6
192.0-192.9	<68.9	68.9-75.8	75.9-100.2	100.3-103.8	>103.8
193.0-193.9	<69.5	69.5-76.6	76.7-101.2	101.3-105.0	>105.0

40—49岁成年人身高标准体重评分表（女）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
140.0-140.9	<37.3	37.3-39.4	39.5-55.1	55.2-58.8	>58.8
141.0-141.9	<37.9	37.9-39.9	40.0-55.7	55.8-59.5	>59.5
142.0-142.9	<38.6	38.6-40.5	40.6-56.2	56.3-60.2	>60.2
143.0-143.9	<39.1	39.1-41.2	41.3-56.8	56.9-60.9	>60.9
144.0-144.9	<39.6	39.6-41.7	41.8-57.4	57.5-61.6	>61.6
145.0-145.9	<40.2	40.2-42.2	42.3-58.1	58.2-62.3	>62.3
146.0-146.9	<40.8	40.8-42.8	42.9-58.8	58.9-63.0	>63.0
147.0-147.9	<41.4	41.4-43.5	43.6-59.6	59.7-63.7	>63.7
148.0-148.9	<42.0	42.0-44.2	44.3-60.5	60.6-64.7	>64.7
149.0-149.9	<42.6	42.6-44.8	44.9-61.3	61.4-65.8	>65.8
150.0-150.9	<43.4	43.4-45.3	45.4-62.0	62.1-66.7	>66.7
151.0-151.9	<44.0	44.0-46.1	46.2-62.8	62.9-67.5	>67.5
152.0-152.9	<44.6	44.6-46.9	47.0-63.6	63.7-68.3	>68.3
153.0-153.9	<45.3	45.3-47.6	47.7-64.4	64.5-69.1	>69.1
154.0-154.9	<46.0	46.0-48.4	48.5-65.4	65.5-69.9	>69.9
155.0-155.9	<46.7	46.7-49.2	49.3-66.3	66.4-70.6	>70.6
156.0-156.9	<47.4	47.4-49.8	49.9-67.0	67.1-71.3	>71.3
157.0-157.9	<48.1	48.1-50.4	50.5-67.7	67.8-71.9	>71.9
158.0-158.9	<48.7	48.7-51.0	51.1-68.4	68.5-72.6	>72.6
159.0-159.9	<49.4	49.4-51.6	51.7-69.2	69.3-73.2	>73.2
160.0-160.9	<50.1	50.1-52.2	52.3-69.9	70.0-74.0	>74.0
161.0-161.9	<50.7	50.7-52.9	53.0-70.6	70.7-74.7	>74.7

162.0-162.9	<51.3	51.3-53.6	53.7-71.2	72.3-75.5	>75.5
163.0-163.9	<51.9	51.9-54.3	54.4-71.9	72.0-76.1	>76.1
164.0-164.9	<52.5	52.5-55.0	55.1-72.7	72.8-76.9	>76.9
165.0-165.9	<53.1	53.1-55.8	55.9-73.4	73.5-77.7	>77.7
166.0-166.9	<53.7	53.7-56.7	56.8-74.2	74.3-78.5	>78.5
167.0-167.9	<54.3	54.3-57.5	57.6-75.0	75.1-79.3	>79.3
168.0-168.9	<55.0	55.0-58.1	58.2-75.8	75.9-80.0	>80.0
169.0-169.9	<55.6	55.6-58.9	59.0-76.6	76.7-80.8	>80.8
170.0-170.9	<56.3	56.3-59.7	59.8-77.4	77.5-81.5	>81.5
171.0-171.9	<57.0	57.0-60.4	60.5-78.2	78.3-82.2	>82.2
172.0-172.9	<57.7	57.7-61.1	61.2-79.0	79.1-83.1	>83.1
173.0-173.9	<58.5	58.5-61.8	61.9-79.8	79.9-83.9	>83.9
174.0-174.9	<59.4	59.4-62.7	62.8-80.6	80.7-84.7	>84.7
175.0-175.9	<60.2	60.2-63.3	63.4-81.4	81.5-85.5	>85.5
176.0-176.9	<61.0	61.0-64.0	64.1-82.2	82.3-86.3	>86.3
177.0-177.9	<61.7	61.7-64.8	64.9-82.9	83.0-87.0	>87.0
178.0-178.9	<62.4	62.4-65.1	65.2-83.7	83.8-87.7	>87.7
179.0-179.9	<63.1	63.1-65.9	66.0-84.3	84.4-88.5	>88.5
180.0-180.9	<63.8	63.8-66.8	66.9-85.0	85.1-89.2	>89.2
181.0-181.9	<64.4	64.4-67.6	67.7-85.7	85.8-89.9	>89.9
182.0-182.9	<65.1	65.1-68.4	68.5-86.4	86.5-90.6	>90.6
183.0-183.9	<65.8	65.8-69.2	69.3-87.1	87.2-91.3	>91.3
184.0-184.9	<66.5	66.5-70.1	70.2-87.9	88.0-92.1	>92.1

50—59岁成年人身高标准体重评分表（男）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
142.0-142.9	<37.5	37.5-38.9	39.0-52.9	53.0-55.2	>55.2
143.0-143.9	<38.2	38.2-39.7	39.8-53.6	53.7-55.9	>55.9
144.0-144.9	<38.9	38.9-40.2	40.3-54.3	54.4-56.8	>56.8
145.0-145.9	<39.6	39.6-40.9	41.0-55.0	55.1-57.7	>57.7
146.0-146.9	<40.1	41.0-41.5	41.6-55.7	55.8-58.5	>58.5
147.0-147.9	<41.1	41.1-42.1	42.2-56.5	56.6-59.3	>59.3
148.0-148.9	<41.6	41.6-42.7	42.8-57.3	57.4-60.1	>60.1



149.0-149.9	<42.1	42.1-43.3	43.4-58.2	58.3-60.9	>60.9
150.0-150.9	<42.8	42.8-44.0	44.1-59.0	59.1-61.8	>61.8
151.0-151.9	<43.6	43.6-44.6	44.7-59.9	60.0-62.6	>62.6
152.0-152.9	<44.3	44.3-45.3	45.4-60.7	60.8-63.5	>63.5
153.0-153.9	<45.0	45.0-46.1	46.2-61.7	61.8-64.5	>64.5
154.0-154.9	<45.7	45.7-46.8	46.9-62.8	62.9-65.6	>65.6
155.0-155.9	<46.3	46.3-47.6	47.7-63.8	63.9-66.6	>66.6
156.0-156.9	<46.9	46.9-48.3	48.4-64.9	65.0-67.6	>67.6
157.0-157.9	<47.4	47.4-48.9	49.0-65.8	65.9-68.6	>68.6
158.0-158.9	<48.0	48.0-49.7	49.8-66.8	66.9-69.7	>69.7
159.0-159.9	<48.5	48.5-50.5	50.6-67.3	67.4-70.7	>70.7
160.0-160.9	<49.0	49.0-51.3	51.4-68.4	68.5-71.8	>71.8
161.0-161.9	<49.6	49.6-52.2	52.3-69.7	69.8-72.8	>72.8
162.0-162.9	<50.2	50.2-53.1	53.2-70.9	71.0-73.7	>73.7
163.0-163.9	<50.7	50.7-53.9	54.0-72.0	72.1-74.7	>74.7
164.0-164.9	<51.3	51.3-54.6	54.7-73.0	73.1-75.6	>75.6
165.0-165.9	<51.9	51.9-55.1	55.2-73.9	74.0-76.5	>76.5
166.0-166.9	<52.4	52.4-55.9	56.0-74.8	74.9-77.4	>77.4
167.0-167.9	<52.9	52.9-56.5	56.6-75.6	75.7-78.3	>78.3
168.0-168.9	<53.5	53.5-57.2	57.3-76.5	76.6-79.3	>79.3
169.0-169.9	<54.2	54.2-57.8	57.9-77.3	77.4-80.4	>80.4
170.0-170.9	<55.0	55.0-58.6	58.7-78.2	78.3-81.3	>81.3
171.0-171.9	<55.8	55.8-59.5	59.6-79.1	79.2-82.4	>82.4
172.0-172.9	<56.4	56.4-60.4	60.5-80.0	80.1-83.5	>83.5
173.0-173.9	<57.0	57.0-61.2	61.3-81.0	81.1-84.5	>84.5
174.0-174.9	<57.7	57.7-62.1	62.2-82.0	82.1-85.5	>85.5
175.0-175.9	<58.3	58.3-62.9	63.0-82.9	83.0-86.5	>86.5
176.0-176.9	<58.9	58.9-63.7	63.8-84.0	84.1-87.4	>87.4
177.0-177.9	<59.5	59.5-64.3	64.4-85.1	85.2-88.5	>85.5
178.0-178.9	<60.1	60.1-65.0	65.1-86.2	86.3-89.5	>89.5
179.0-179.9	<60.7	60.7-65.7	65.8-87.2	87.3-90.5	>90.5
180.0-180.9	<61.3	61.3-66.3	66.4-88.2	88.3-91.5	>91.5
181.0-181.9	<61.9	61.9-67.0	67.1-89.1	89.2-92.6	>92.6
182.0-182.9	<62.5	62.5-67.9	68.0-90.1	90.1-93.6	>93.6

183.0-183.9	<63.3	63.3-68.7	68.8-91.0	91.1-94.6	>94.6
184.0-184.9	<63.8	63.8-69.4	69.5-91.9	92.0-95.7	>95.7
185.0-185.9	<64.4	64.4-70.1	70.2-92.9	93.0-96.7	>96.7
186.0-186.9	<65.1	65.1-70.9	71.0-93.9	94.0-97.8	>97.8
187.0-187.9	<65.7	65.7-71.7	71.8-94.8	94.9-97.9	>97.9
188.0-188.9	<66.3	66.3-72.5	72.6-95.8	95.9-99.0	>99.0
189.0-189.9	<67.0	67.0-73.3	73.4-96.9	97.0-100.2	>100.2
190.0-190.9	<67.6	67.6-74.1	74.2-97.9	98.0-101.4	>101.4
191.0-191.9	<68.3	68.3-74.9	75.0-99.0	99.1-102.6	>102.6
192.0-192.9	<68.9	68.9-75.8	75.9-100.2	100.3-103.8	>103.8
193.0-193.9	<69.5	69.5-76.6	76.7-101.2	101.3-105.0	>105.0

50—59岁成年人身高标准体重评分表（女）

身高段（厘米）	体 重 （千 克）				
	1分	3分	5分	3分	1分
140.0-140.9	<37.3	37.3-40.4	40.5-55.2	55.3-58.3	>58.3
141.0-141.9	<37.9	37.9-40.9	41.0-55.7	55.8-59.1	>59.1
142.0-142.9	<38.6	38.6-41.5	41.6-56.2	56.3-59.9	>59.9
143.0-143.9	<39.1	39.1-42.2	42.3-56.8	56.9-60.6	>60.6
144.0-144.9	<39.6	39.6-42.7	42.8-57.4	57.5-61.4	>61.4
145.0-145.9	<40.2	40.2-43.2	43.3-58.1	58.2-62.2	>62.2
146.0-146.9	<40.8	40.8-43.8	43.9-58.8	58.9-63.0	>63.0
147.0-147.9	<41.4	41.4-44.5	44.6-59.6	59.7-63.9	>63.9
148.0-148.9	<42.0	42.0-45.2	45.3-60.5	60.6-64.8	>64.8
149.0-149.9	<42.6	42.6-45.8	45.9-61.3	61.4-65.8	>65.8
150.0-150.9	<43.4	43.4-46.3	46.4-62.0	62.1-66.7	>66.7
151.0-151.9	<44.0	44.0-47.1	47.2-62.8	62.9-67.5	>67.5
152.0-152.9	<44.6	44.6-47.9	48.0-63.6	63.7-68.3	>68.3
153.0-153.9	<45.3	45.3-48.6	48.7-64.4	64.5-69.1	>69.1
154.0-154.9	<46.0	46.0-49.4	49.5-65.2	65.3-69.9	>69.9
155.0-155.9	<46.7	46.7-50.2	50.3-66.0	66.1-70.6	>70.6
156.0-156.9	<47.4	47.4-50.8	50.9-66.7	66.8-71.3	>71.3
157.0-157.9	<48.1	48.1-51.4	51.5-67.4	67.5-71.9	>71.9
158.0-158.9	<48.7	48.7-52.0	52.1-68.1	68.2-72.6	>72.6

159.0-159.9	<49.4	49.4-52.6	52.7-69.0	69.1-73.2	>73.2
160.0-160.9	<50.1	50.1-53.2	53.3-69.9	70.0-74.0	>74.0
161.0-161.9	<50.7	50.7-53.9	54.0-70.6	70.7-74.7	>74.7
162.0-162.9	<51.3	51.3-54.6	54.7-71.3	71.4-75.5	>75.5
163.0-163.9	<51.9	51.9-55.3	55.4-72.0	72.1-76.1	>76.1
164.0-164.9	<52.5	52.5-56.0	56.1-72.7	72.8-76.9	>76.9
165.0-165.9	<53.1	53.1-56.8	56.9-73.4	73.5-77.7	>77.7
166.0-166.9	<53.7	53.7-57.7	57.8-74.2	74.3-78.5	>78.5
167.0-167.9	<54.3	54.3-58.5	58.6-75.0	75.1-79.3	>79.3
168.0-168.9	<55.0	55.0-59.1	59.2-75.8	75.9-80.0	>80.0
169.0-169.9	<55.6	55.6-59.9	60.0-76.6	76.7-80.8	>80.8
170.0-170.9	<56.3	56.3-60.7	60.8-77.4	77.5-81.5	>81.5
171.0-171.9	<57.0	57.0-61.4	61.5-78.2	78.3-82.2	>82.2
172.0-172.9	<57.7	57.7-62.1	62.2-79.0	79.1-83.1	>83.1
173.0-173.9	<58.5	58.5-62.8	62.9-79.8	79.9-83.9	>83.9
174.0-174.9	<59.4	59.4-63.7	63.8-80.7	80.8-84.7	>84.7
175.0-175.9	<60.2	60.2-64.3	64.4-81.5	81.6-85.5	>85.5
176.0-176.9	<61.0	61.0-65.0	65.1-82.2	82.3-86.3	>86.3
177.0-177.9	<61.7	61.7-65.8	65.9-83.0	83.1-87.0	>87.0
178.0-178.9	<62.4	62.4-66.1	66.2-83.7	83.8-87.7	>87.7
179.0-179.9	<63.1	63.1-66.9	67.0-84.3	84.4-88.5	>88.5
180.0-180.9	<63.8	63.8-67.8	67.9-85.0	85.1-89.2	>89.2
181.0-181.9	<64.4	64.4-68.6	68.7-85.7	85.8-89.9	>89.9
182.0-182.9	<65.1	65.1-69.4	69.5-86.4	86.5-90.5	>90.5
183.0-183.9	<65.8	65.8-70.2	70.3-87.1	87.2-91.1	>91.1
184.0-184.9	<66.5	66.5-71.1	71.2-87.9	88.0-91.8	>91.8

## 二、机能指标

### 1、成年人肺活量评分标准

反映人体肺的容积和扩张能力。

使用肺活量计测试。电子式肺活量计精度为 1 毫升，翻转式肺活量计精度为 20 毫升，桶式肺活量计精度为 50 毫升。

测试时,受试者深吸气至不能再吸气,然后将嘴对准肺活量计口嘴做深呼吸,直至呼尽为止(图3)。测试两次,取最大值,记录以毫升为单位。



图3 肺活量测试

注意事项:

呼气不可过猛,防止漏气;

不得二次吸气;

肺活量计口嘴应严格消毒。

20-59岁成年人肺活量评分表 单位:毫升

年龄	性别	1分	2分	3分	4分	5分
20-24岁	男	2369-2847	2848-3464	3465-3984	3985-4634	>4634
20-24岁	女	1423-1873	1874-2354	2355-2779	2780-3259	>3259
25-29岁	男	2326-2849	2850-3459	3460-3969	3970-4624	>4624
25-29岁	女	1396-1834	1835-2364	2365-2769	2770-3244	>3244
30-34岁	男	2240-2749	2750-3344	3345-3874	3875-4544	>4544
30-34岁	女	1320-1781	1782-2339	2340-2759	2760-3242	>3242
35-39岁	男	2135-2619	2620-3209	3210-3739	3740-4349	>4349
35-39岁	女	1295-1734	1735-2249	2250-2674	2675-3159	>3159
40-44岁	男	2007-2449	2450-3084	3085-3599	3600-4223	>4223
40-44岁	女	1228-1629	1630-2149	2150-2573	2574-3074	>3074
45-49岁	男	1900-2307	2308-2964	2965-3464	3465-4099	>4099
45-49岁	女	1160-1519	1520-2049	2050-2459	2460-2979	>2979
50-54岁	男	1770-2164	2165-2779	2780-3254	3255-3914	>3914
50-54岁	女	1115-1469	1470-1977	1978-2374	2375-2899	>2899
55-59岁	男	1669-2059	2060-2644	2645-3124	3125-3769	>3769
55-59岁	女	1095-1374	1375-1854	1855-2249	2250-2769	>2769

## 2、20-59岁成年人台阶指数评分标准

反映人体心血管系统机能水平。

使用台阶(男子台高 30 厘米, 女子台高 25 厘米)、秒表和节拍器(频率为 120 次/分)或台阶试验仪测试。

测试时, 受试者直立站在台阶前方(图 4-①), 按照节拍器发出的提示声做上下台阶运动。当节拍器发出第一声时, 一只脚踏上台阶(图 4-②), 第二声时, 另一只脚踏上台阶, 双腿伸直(图 4-③), 第三声时, 先踏上台阶的脚下台阶(图 4-④), 第四声时, 另一只脚下台阶(图 4-⑤), 连续重复 3 分钟后, 受试者立刻静坐在椅子上, 记录运动停止后 1 分到 1 分半钟、2 分到 2 分半钟、3 分到 3 分半钟的三次脉搏数。

如果受试者 3 次不能按照节拍器发出的节奏完成上下台阶或不能坚持运动, 应立即停止运动, 记录运动持续时间, 并以同样方法记录三次脉搏数, 然后, 以下面公式计算台阶指数。

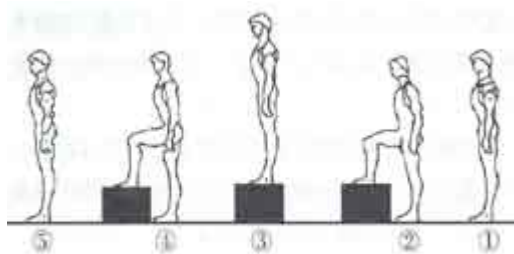


图 4 台阶测试

注意事项:

心血管疾病患者, 不得进行此项测试。

$$\text{台阶指数} = \frac{\text{运动持续时间 (S)}}{(\text{3 次测量脉搏数之和})} \times 100$$

### 20-59 岁成年人台阶指数评分标准

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	42.1-46.1	46.2-52.0	52.1-58.0	58.1-67.6	>67.6
20-24 岁	女	40.9-46.1	46.2-52.2	52.3-58.0	58.1-67.1	>67.1
25-29 岁	男	42.1-46.1	46.2-51.9	52.0-58.3	58.4-68.1	>68.1
25-29 岁	女	40.7-46.8	46.9-53.2	53.3-59.1	59.2-68.6	>68.6
30-34 岁	男	41.4-46.1	46.2-52.2	52.3-58.3	58.4-68.1	>68.1
30-34 岁	女	39.5-47.0	47.1-53.7	53.8-59.9	60.0-69.1	>69.1
35-39 岁	男	41.3-46.1	46.2-52.2	52.3-58.7	58.8-68.1	>68.1
35-39 岁	女	37.0-46.8	46.9-53.8	53.9-60.3	60.4-69.7	>69.7
40-44 岁	男	37.8-46.5	46.6-53.5	53.6-59.9	60.0-70.2	>70.2

40-44 岁	女	31.5-46.8	46.9-54.8	54.9-61.5	61.6-71.3	>71.3
45-49 岁	男	35.5-46.3	46.4-53.5	53.6-60.3	60.4-70.2	>70.2
45-49 岁	女	30.0-45.6	45.7-54.4	54.5-61.5	61.6-71.3	>71.3
50-54 岁	男	31.5-45.8	45.9-53.5	53.6-59.9	60.0-69.7	>69.7
50-54 岁	女	27.9-43.8	43.9-54.1	54.2-61.5	61.6-71.3	>71.3
55-59 岁	男	29.9-44.7	44.8-53.2	53.3-59.9	60.0-69.7	>69.7
55-59 岁	女	27.3-39.8	39.9-52.8	52.9-60.3	60.4-70.2	>70.2

### 三、素质指标

#### 1、成年人握力评分标准

反映人体前臂和手部肌肉力量。

使用握力计测试。

测试时，受试者转动握力计的握距调节钮，调至适宜握距，然后用力手持握力计，身体直立，两脚自然分开(同肩宽)，两臂自然下垂，开始测试时，用最大力紧握上下两个握柄(图 5)。测试两次，取最大值，记录以千克为单位，保留小数点后一位。



图 5 握力测试

注意事项：

用力时，禁止摆臂、下蹲图或将握力计接触身体；

如果受试者分不出有力手，双手各测试两次。

成年人握力评分标准                      单位：千克

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	29.6-36.9	37.0-43.5	43.6-49.2	49.3-56.3	>56.3
20-24 岁	女	18.6-21.1	21.2-25.7	25.8-29.8	29.9-35.0	>35.0
25-29 岁	男	32.6-38.3	38.4-44.8	44.9-50.4	50.5-57.6	>57.6
25-29 岁	女	19.2-21.7	21.8-26.1	26.2-30.1	30.2-35.3	>35.3
30-34 岁	男	32.2-38.0	38.1-44.9	45.0-50.6	50.7-57.6	>57.6
30-34 岁	女	19.8-22.3	22.4-26.9	27.0-30.9	31.0-36.1	>36.1

35-39 岁	男	31.3-37.2	37.3-44.4	44.5-50.2	50.3-57.7	>57.7
35-39 岁	女	19.6-22.3	22.4-27.0	27.1-31.2	31.3-36.4	>36.4
40-44 岁	男	30.0-36.4	36.5-43.4	43.5-49.5	49.6-56.7	>56.7
40-44 岁	女	19.1-22.0	22.1-26.9	27.0-31.0	31.1-36.5	>36.5
45-49 岁	男	29.2-35.4	35.5-42.4	42.5-48.5	48.6-55.4	>55.4
45-49 岁	女	18.1-21.2	21.3-26.0	26.1-30.3	30.4-35.7	>35.7
50-54 岁	男	27.2-32.7	32.8-40.3	40.4-46.3	46.4-53.2	>53.2
50-54 岁	女	17.1-20.1	20.2-24.8	24.9-28.9	29.0-34.2	>34.2
55-59 岁	男	25.9-31.4	31.5-38.5	38.6-43.9	44.0-50.7	>50.7
55-59 岁	女	16.3-19.2	19.3-23.5	23.6-27.6	27.7-32.7	>32.7

## 2、成年人俯卧撑评分表

### 20-39 岁成年人俯卧撑评分表

反映人体上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力。使用垫子测试。

测试时,受试者双手撑地,手指向前,双手间距与肩同宽,身体挺直,屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面,然后将身体平直撑起,恢复至开始姿势为完成 1 次(图 7)。记录次数。

注意事项:

测试时,如果身体未保持平直或身体未降至肩与肘处于同一水平面,该次不计数。



图 7 俯卧撑测试

### 20-39 岁成年人俯卧撑评分表 单位: 次

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	7-12	13-19	20-27	28-40	>40
25-29 岁	男	5-10	11-17	18-24	25-35	>35
30-34 岁	男	4-10	11-15	16-22	23-30	>30
35-39 岁	男	3-6	7-11	12-19	20-27	>27

## 3、1 分钟仰卧起坐评分表

### 20-39 岁 1 分钟仰卧起坐评分表

反映人体腰腹部肌肉的力量及持续工作能力。

使用垫子和秒表测试。

测试时,受试者仰卧于水平放置的垫子上,双腿稍分开,屈膝呈 90°,双手手指交叉抱于脑后,由同伴压住双脚以固定下肢。测试者发出开始口令的同时开表计时,受试者快速起坐,双肘触及或超过双膝,然后还原为仰卧,双肩胛触垫为完成 1 次(图 6)。记录 1 分钟完成次数。



图 6 1 分钟仰卧起坐测试

注意事项:

测试时,如果受试者借用肘部撑垫的力量完成起坐及双肘未触及或超过双膝,该次不计数;

计数人员要随时向受试者报告完成的次数。

**20-39 岁 1 分钟仰卧起坐评分表** 单位: 次

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	女	1-5	6-15	16-25	26-36	>36
25-29 岁	女	1-3	4-11	12-20	21-30	>30
30-34 岁	女	1-3	4-10	11-19	20-28	>28
35-39 岁	女	1-2	3-6	7-14	15-23	>23

#### 4、成年人纵跳评分

##### 20-39 岁成年人纵跳评分

反映人体爆发力。

使用以人体滞空时间计算高度式电子纵跳仪测试。

测试时,受试者站在纵跳仪踏板上,尽力垂直向上跳起(图 8)。测试两次取最大值记录以厘米为单位,保留小数点后一位。



图 8 纵跳测试



注意事项:

起跳时, 双脚不能移动或有垫步动作。

落地时, 禁止有意收腹屈膝。

**20-39 岁成年人纵跳评分表** 单位: 厘米

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	19.9-24.8	24.9-32.3	32.4-38.4	38.5-45.8	>45.8
20-24 岁	女	12.7-15.8	15.9-20.5	20.6-24.7	24.8-30.0	>30.3
25-29 岁	男	19.6-23.9	24.0-31.3	31.4-36.8	36.9-43.6	>43.6
25-29 岁	女	12.4-15.0	15.1-19.7	19.8-23.4	23.5-28.5	>28.5
30-34 岁	男	18.4-22.3	22.4-29.3	29.4-34.7	34.8-41.1	>41.1
30-34 岁	女	12.0-14.5	14.6-18.7	18.8-22.6	22.7-27.7	>27.7
35-39 岁	男	17.8-21.4	21.5-27.9	28.0-33.0	33.1-39.5	>39.5
35-39 岁	女	11.5-13.7	13.8-17.8	17.9-21.3	21.4-26.1	>26.1

### 5、成年人坐位体前屈评分标准

反映人体柔韧性。

使用坐位体前屈测试仪测试。

测试时, 受试者坐在垫上, 双腿伸直, 脚跟并拢, 脚尖自然分开, 全脚掌蹬在测试仪平板上; 然后掌心向下, 双臂并拢平伸, 上体前屈, 用双手中指指尖推动游标平滑前移, 直至不能移动为止(图 9)。测试两次, 取最大值, 记录以厘米为单位, 保留小数点后一位。

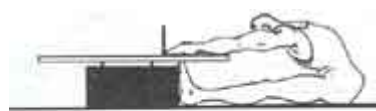


图 9 坐位体前屈测试

注意事项:

测试前, 受试者应做准备活动, 以防肌肉拉伤;

测试时, 膝关节不得屈曲, 不得有突然前振的动作;

记录时正确填写正负号。

**成年人坐位体前屈评分表** 单位: 厘米

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	-3.5-1.7	1.8-8.9	9.0-14.1	14.2-20.1	>20.1
20-24 岁	女	-2.1-2.8	2.9-9.4	9.5-14.3	14.4-20.2	>20.2

25-29岁	男	-5.5-0.9	1.0-7.8	7.9-13.4	13.5-19.7	>19.7
25-29岁	女	-3.5-1.9	2.0-8.2	8.3-13.9	14.0-19.7	>19.7
30-34岁	男	-7.0-0.1	0.0-6.4	6.5-11.9	12.0-18.3	>18.3
30-34岁	女	-4.0-1.6	1.7-7.9	8.0-13.3	13.4-19.2	>19.2
35-39岁	男	-8.7- -2.4	-2.3-4.9	5.0-10.7	10.8-17.1	>17.1
35-39岁	女	-8.7- -2.4	-2.3-4.9	5.0-10.7	10.8-17.1	>17.1
40-44岁	男	-9.4- -3.8	-3.7-3.9	4.0-9.9	10.0-16.2	>16.2
40-44岁	女	-5.9-0.1	0.2-6.5	6.6-11.9	12.0-17.9	>17.9
45-49岁	男	-10.0- -4.4	-4.3-3.2	3.3-9.1	9.2-15.9	>15.9
45-49岁	女	-6.3-0.1	0.0-6.1	6.2-11.8	11.9-17.9	>17.9
50-54岁	男	-10.7- -5.6	-5.5-2.1	2.2-7.9	8.0-14.8	>14.8
50-54岁	女	-6.5-0.6	0.5-5.9	6.0-11.4	11.5-17.9	>17.9
55-59岁	男	-11.2- -6.3	-6.2-1.7	1.8-7.2	7.3-13.8	>13.8
55-59岁	女	-6.6-0.8	0.7-5.7	5.8-11.1	11.2-17.7	>17.7

#### 6、成年人选择反应时评分标准

反映人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力。

使用反应时测试仪测试。

测试时,受试者中指按住“启动键”,等待信号发出,当任意信号键发出信号时(声、光同时发出),以最快速度去按该键;信号消失后,中指再次按住“启动键”,等待下一个信号发出,共有5次信号。受试者完成第五次信号应答后,所有信号键都会同时发出光和声,表示测试结束(图10)。测试两次,取最好成绩,记录以秒为单位,保留小数点后两位。

注意事项:

测试时,受试者不得用力拍击信号键。

**成年人选择反应时评分表**                      **单位: 秒**

年龄	性别	1分	2分	3分	4分	5分
20-24岁	男	0.69-0.61	0.60-0.50	0.49-0.44	0.43-0.39	<0.39
20-24岁	女	0.79-0.66	0.65-0.53	0.52-0.46	0.45-0.40	<0.40
25-29岁	男	0.73-0.63	0.62-0.52	0.51-0.45	0.44-0.39	<0.39
25-29岁	女	0.82-0.69	0.69-0.56	0.55-0.48	0.47-0.42	<0.42
30-34岁	男	0.76-0.66	0.65-0.53	0.52-0.47	0.46-0.41	<0.41
30-34岁	女	0.86-0.71	0.70-0.58	0.57-0.50	0.49-0.43	<0.43

35-39 岁	男	0.78-0.67	0.66-0.55	0.54-0.48	0.47-0.41	<0.41
35-39 岁	女	0.86-0.74	0.73-0.59	0.58-0.51	0.50-0.44	<0.44
40-44 岁	男	0.81-0.71	0.70-0.60	0.59-0.49	0.48-0.43	<0.43
40-44 岁	女	0.90-0.76	0.75-0.62	0.61-0.52	0.51-0.44	<0.44
45-49 岁	男	0.86-0.73	0.72-0.61	0.60-0.51	0.50-0.43	<0.43
45-49 岁	女	0.94-0.81	0.80-0.65	0.64-0.54	0.53-0.45	<0.45
50-54 岁	男	0.90-0.77	0.76-0.62	0.61-0.53	0.52-0.44	<0.44
50-54 岁	女	0.96-0.85	0.84-0.67	0.66-0.56	0.55-0.46	<0.46
55-59 岁	男	0.93-0.80	0.79-0.65	0.64-0.55	0.54-0.45	<0.45
55-59 岁	女	0.97-0.88	0.87-0.69	0.68-0.58	0.57-0.48	<0.48

### 7、成年人闭眼单脚站立评分标准

反映人体平衡能力。

测试时，受试者自然站立，当听到“开始”口令后，抬起任意一只脚，同时测试员开表计时，当受试者支撑脚移动或抬起脚着地时，测试员停表（图 11）。测试两次，取最好成绩，记录以秒为单位，保留小数点后一位，小数点后第二位按“非零进一”的原则进位。如 10.11 秒记录为 10.2 秒。



图 11 单脚站立测试

注意事项：

测试时，注意安全保护。

#### 成年人闭眼单脚站立评分表

单位：秒

年龄	性别	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
20-24 岁	男	3-5	6-17	18-14	42-98	>98
20-24 岁	女	3-5	6-15	16-36	34-90	>90
25-29 岁	男	3-5	5-14	15-35	36-85	>85
25-29 岁	女	3-5	6-14	15-32	33-84	>84
30-34 岁	男	3-4	5-12	13-29	30-74	>74
30-34 岁	女	3-4	5-12	13-28	29-72	>72

35-39 岁	男	3	4-11	12-17	28-69	>69
35-39 岁	女	3	4-9	10-23	24-62	>62
40-44 岁	男	3	4-9	10-21	22-54	>54
40-44 岁	女	3	4-7	8-18	19-45	>45
45-49 岁	男	3	4-8	9-19	20-48	>48
45-49 岁	女	2	3-6	7-15	16-39	>39
50-54 岁	男	3-4	5-7	8-16	17-39	>39
50-54 岁	女	2	3-5	6-13	14-33	>33
55-59 岁	男	2	3-6	7-13	14-33	>33
55-59 岁	女	2	3-5	6-10	11-26	>26