

ICS 点击此处添加 ICS 号

CCS 点击此处添加 CCS 号

T/CBBA

中国健美协会团体标准

T/XXX XXXX—XXXX

青少幼体能指标与测评 3岁~15岁部分

(报批稿)

(本草案完成时间: 2023.4.12)

在提交反馈意见时, 请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

中国健美协会 发布

目 次

前 言	II
引 言	III
1 范围	1
2 术语和定义	1
3 总则	1
3.1 综合测评	1
3.2 持续可测	1
3.3 年龄分段	1
3.4 易于比较	1
4 青少幼体能指标	1
4.1 力量指标	1
4.2 速度指标	2
4.3 耐力指标	2
4.4 柔韧性指标	2
4.5 灵敏性指标	2
4.6 协调性指标	2
5 3-6 岁幼儿体能达标指标	2
6 7-12 岁体能达标指标	3
7 13-15 岁体能达标指标	4
8 青少幼体能等级测评与确认	5
参 考 文 献	6

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由北京奥迈缇提出。

本文件由中国健美协会归口。

本文件起草单位：北京奥迈缇教育科技有限公司、中国标准化研究院。

本文件主要起草人：古桥、魏坚、孔婷、陈聪航、吴海鸥、叶朝龙、刘林、李忠强、张卓、何可欣、许文星。

引 言

“健康中国2030”行动实施以来，促进全民体育锻炼，提升全民身体素质是全社会关注的重点，青少年作为未来的社会栋梁，其身心健康是纲要的重要内容。2021年，中共中央国务院印发十四五《全面健身计划》，明确指出要提升科学健身指导服务水平。在教育部印发的《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》中指出，要进一步深化体育教学改革，指导全国中小学体育教师科学、规范、高质量地上好体育课，更好地帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，促进青少年学生身心健康全面发展。体育总局办公厅印发了关于《课外体育培训行为规范》的通知，要求进一步完善课外体育培训治理，促进体育培训市场形成良好生态、健康有序发展。

对青少年身心健康的重视，是推动体育教育快速发展的核心动因。青少年体能评级，采用分级测评依据，更科学全面地评价和监测青少年柔韧、力量、速度、耐力、灵敏等素质，为制定更科学的体能教学方案提供数据支持，培养孩子强健的体魄和体育精神，让青少年有责任心、有坚韧、有积极乐观的人生态度，让孩子们在体育运动中收获友谊并培养协作精神。

在新发展阶段下，未来青少年体能测评体系也应以孩子身心健康全面发展为目标，对标国际前沿体能教育理念，实现大众对于体能教育理念的转变，更好地推进体能教育与现有素质教育体系的融合以达到顺利升学的目的，是打造未来体育强国的重要基础。

本文件旨在为新时代背景下的青少年体能评价与监测提供指引，科学引导和规范青少年体能指标与测评工作的实施。

青少幼体能指标与测评 3岁~15岁部分

1 范围

本文件规定了3岁~15岁各年龄段幼儿和青少年的体能构成要素、分级指标和等级获取。
本文件适用于3岁~15岁幼儿和青少年体能的测评与分级。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

3.2 体能 fitness

人体基本的运动能力，通常以力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等运动素质表现出来。

3.3

3.4 青少幼体能指标 juvenile fitness index

以数据指标对幼儿和青少年的体能进行量化衡量，形成可评判青少幼体能状况的参考指标，供家庭、学校或者社会机构了解和衡量青少幼体能水平和状况，制定科学的锻炼计划提高身体体能，促进青少幼健康成长。

4 总则

4.1 综合测评

青少幼体能指标尽可能包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和协调等多个维度，综合反映和衡量青少幼身体运动能力。运动技能能在一定程度上反映动作协调能力，还在体能考核中起到规范动作、保护身体不受伤和提高运动能力的作用，在青少幼体能评测中应包含运动技能考核。每项指标均应达到评级合格成绩才能取得综合体能等级证书。

4.2 持续可测

青少幼体能指标在各年龄段尽量保持稳定，能使同一受测者处于不同年龄段的体能指标开展纵向对比，了解随年龄变化各种体能指标的变化情况。

4.3 年龄分段

按照周岁年龄进行分段，每满一周岁为一个级别，对青少幼受测者的体能指标测评和记录。例如，年满3周岁，不满4周岁幼儿参加U4级测评，若体能要素各项指标达标则获得U4级合格证书。

4.4 易于比较

处于同一年龄阶段的青少幼受测者各项指标也尽量选取相同或近似指标，使体能指标数据易测评获取，有利于进行横向比较。

5 青少幼体能指标

5.1 力量指标

5.1.1 青少幼体能的力量主要用上肢力量、核心力量和下肢力量三方面评测指标考核。

5.1.2 上肢力量评测通过投掷网球距离长度、90° 俯卧撑、引体向上进行评测。

5.1.3 核心力量评测通过规定时间内仰卧起坐数量进行评测。

5.1.4 下肢力量评测通过立定跳远距离进行评测。

5.2 速度指标

青少幼体能的速度用短跑、中长跑等评测指标考核。

5.3 耐力指标

青少幼体能的耐力用一分钟跳绳、中长跑等评测指标考核。

5.4 柔韧性指标

青少幼体能的柔韧性评测指标用坐位体前屈考核。

5.5 灵敏性指标

青少幼体能的灵敏性评测指标用10米折返跑、50米跑等考核。

5.6 协调性指标

青少幼体能的协调性评测指标用走平衡木、一分钟跳绳、动作评价等考核。

6 3-6 岁幼儿体能达标指标

表 1 3-6 岁体能测评指标

测评项目 (单位)	等级 (年龄)	达标成绩		技术动作达标要求 (满足全部要求可得技术分)
		男	女	
10 米折返跑 (秒)	U4 (3≤年龄<4)	9.0	9.3	摆臂: 双手握拳, 手臂前后摆动, 动作连贯、协调。 跑步: 起跑迅速, 上下肢协调, 前脚掌先着地。 迈步转体: 紧急制动力好, 转弯小, 重心低。
	U5 (4≤年龄<5)	7.6	8.0	
	U6 (5≤年龄<6)	6.9	7.2	
	U7 (6≤年龄<7)	6.2	6.5	
坐位体前屈 (cm)	U4 (3≤年龄<4)	11.7	13.0	保持膝盖伸直, 推动滑块的过程平缓, 不应突然加速, 整体推动过程流畅, 无停顿。
	U5 (4≤年龄<5)	11.5	13.0	
	U6 (5≤年龄<6)	11.0	13.2	
	U7 (6≤年龄<7)	10.5	13.0	
立定跳远 (cm)	U4 (3≤年龄<4)	59	55	预摆: 动作流畅无停顿; 上下肢协调; 预摆不应多于 4 次。 腾空: 双臂向前, 展腹, 身体呈直线; 最高点处收腹, 大腿尽量贴近身体; 动作流畅舒展。 落地: 脚跟落地, 屈膝缓冲, 重心向前; 动作流畅, 发力正确。
	U5 (4≤年龄<5)	80	74	
	U6 (5≤年龄<6)	96	89	
	U7 (6≤年龄<7)	111	101	
双脚连续跳 (秒)	U4 (3≤年龄<4)	9.1	9.7	摆臂: 随跳跃小幅同频摆动; 动作流畅自然。 落地: 前脚掌先落地, 微微屈膝; 脚后跟不应触地面; 动作流畅不
	U5 (4≤年龄<5)	7.0	7.3	
	U6 (5≤年龄<6)	5.9	6.1	

	U7 (6≤年龄<7)	5.1	5.2	停顿, 发力顺序正确。 核心: 稳定不摇晃; 身体微前倾
网球掷远 (米)	U4 (3≤年龄<4)	4.0	3.5	预备: 左脚在前, 右脚在后; 投掷手臂与目光位置正确; 辅助手臂角度正确。 发力: 连贯流畅, 顺序正确。 出手: 角度适宜; 手臂伸直; 指尖指向投掷方向。
	U5 (4≤年龄<5)	5.0	4.5	
	U6 (5≤年龄<6)	7.5	6.0	
	U7 (6≤年龄<7)	9.5	6.5	
走平衡木 (秒)	U4 (3≤年龄<4)	10.5	10.7	迈步: 步幅大于一脚; 双脚在一条直线上; 脚尖指向前进方向。 晃动: 晃动幅度不应超过 30° ; 连续行走无停顿。 侧平举: 五指并拢手臂伸直; 手臂与身体夹角应在 60° -120° 。
	U5 (4≤年龄<5)	7.3	8.1	
	U6 (5≤年龄<6)	5.2	5.7	
	U7 (6≤年龄<7)	3.7	4.2	
一分钟跳绳 (次)	U6 (5≤年龄<6)	87	90	摇绳: 手心向下, 手腕发力; 大臂贴近身体。 跳跃: 起跳 3-5cm, 前脚掌落地, 落地微屈膝。 身姿: 目视前方, 自然放松, 呼吸有节奏。
	U7 (6≤年龄<7)	93	97	

7 7-12 岁体能达标指标

表 2 7-12 岁体能测评指标

测评项目 (单位)	等级 (年龄)	达标成绩		技术动作达标要求 (满足全部要求可得技术分)
		男	女	
50 米跑 (秒)	U8 (7≤年龄<8)	10.4	11.2	摆臂: 双手握拳, 手臂前后摆动, 动作连贯、协调。 跑步: 起跑迅速, 上下肢协调, 前脚掌先着地。
	U9 (8≤年龄<9)	9.8	10.2	
	U10 (9≤年龄<10)	9.3	9.4	
	U11 (10≤年龄<11)	8.9	8.9	
	U12 (11≤年龄<12)	8.6	8.5	
	U13 (12≤年龄<13)	8.4	8.4	
坐位体前屈 (cm)	U8 (7≤年龄<8)	13	16	保持膝盖伸直, 推动滑块的过程平缓, 不应突然加速, 整体推动过程流畅, 无停顿。
	U9 (8≤年龄<9)	13.2	16.3	
	U10 (9≤年龄<10)	13.4	16.6	
	U11 (10≤年龄<11)	13.6	16.9	
	U12 (11≤年龄<12)	13.8	17.2	
	U13 (12≤年龄<13)	14	17.5	
一分钟跳绳 (次)	U8 (7≤年龄<8)	99	103	摇绳: 手心向下, 手腕发力; 大臂贴近身体。 跳跃: 起跳 3-5cm, 前脚掌落地, 落地微屈膝。
	U9 (8≤年龄<9)	107	113	
	U10 (9≤年龄<10)	116	125	

	U11 (10≤年龄<11)	127	135	身姿: 目视前方, 自然放松, 呼吸有节奏。
	U12 (11≤年龄<12)	138	144	
	U13 (12≤年龄<13)	147	152	
一分钟仰卧起坐 (次)	U10 (9≤年龄<10)	42	42	准备: 双腿自然弯曲, 两个小腿直立, 与地面形成 45° 左右的夹角。双手放在耳朵的两侧, 身体放松。 起身: 躯干坐起, 髋关节屈曲约 80°, 双手触膝。 还原: 至背部完全接触地面。
	U11 (10≤年龄<11)	43	43	
	U12 (11≤年龄<12)	44	44	
	U13 (12≤年龄<13)	45	45	
引体向上 (次)	U10 (9≤年龄<10)	--	--	引体向上: 双手握杠, 与肩同宽; 身体不应大幅摆动或摇晃。
	U11 (10≤年龄<11)	--	--	
	U12 (11≤年龄<12)	6	--	
	U13 (12≤年龄<13)	8	--	
50 米×8 折返跑 (min)	U12 (11≤年龄<12)	1' 42"	1' 47"	摆臂: 双手握拳, 手臂前后摆动, 动作连贯、协调。 跑步: 起跑迅速, 上下肢协调, 前脚掌先着地。 迈步转体: 紧急制动力好, 转弯小, 重心低。
	U13 (12≤年龄<13)	1' 36"	1' 43"	

8 13-15 岁体能达标指标

表 3 13-15 岁体能测评指标

测评项目 (单位)	等级 (年龄)	达标成绩		技术动作达标要求 (满足全部要求可得技术分)
		男	女	
50 米跑 (秒)	U14 (13≤年龄<14)	8	8.3	摆臂: 双手握拳, 手臂前后摆动, 动作连贯、协调。 跑步: 起跑迅速, 上下肢协调, 前脚掌先着地。
	U15 (14≤年龄<15)	7.7	8.2	
	U16 (15≤年龄<16)	7.5	8.1	
坐位体前 屈 (cm)	U14 (13≤年龄<14)	14.2	18.4	保持膝盖伸直, 推动滑块的过程平缓, 不应突然加速, 整体推动过程流畅, 无停顿。
	U15 (14≤年龄<15)	15.8	19.3	
	U16 (15≤年龄<16)	17.8	20.1	
立定跳远 (cm)	U14 (13≤年龄<14)	211	184	预摆: 动作流畅无停顿; 上下肢协调; 预摆不应多于 4 次。 腾空: 双臂向前, 展腹, 身体呈直线; 最高点处收腹, 大腿尽量贴近身体; 动作流畅舒展。 落地: 脚跟落地, 屈膝缓冲, 重心向前; 动作流畅, 发力正确。
	U15 (14≤年龄<15)	226	188	
	U16 (15≤年龄<16)	240	190	
引体向上 (次)	U14 (13≤年龄<14)	11	--	双手握杠, 与肩同宽; 身体不应大幅摆动或摇晃。
	U15 (14≤年龄<15)	12	--	

	U16 (15≤年龄<16)	13	--	
一分钟仰卧起坐 (次)	U14 (13≤年龄<14)	--	46	准备：双腿自然弯曲，两个小腿直立，与地面形成 45° 左右的夹角。双手放在耳朵的两侧，身体放松。 起身：躯干坐起，髋关节屈曲约 80°，双手触膝。 还原：至背部完全接触地面。
	U15 (14≤年龄<15)	--	47	
	U16 (15≤年龄<16)	--	48	
1000 米跑 (男) /800 米跑 (女) (min)	U14 (13≤年龄<14)	4' 15"	3' 49"	摆臂： 双手握拳，手臂前后摆动，动作连贯、协调。 跑步： 起跑迅速，上下肢协调，全脚掌着地。
	U15 (14≤年龄<15)	4' 00"	3' 44"	
	U16 (15≤年龄<16)	3' 50"	3' 39"	

9 青少幼体能等级测评与确认

9.1 受试者应按实际周岁年龄参加相应级别测评，本级别所有项目均达标，且技术动作合格才能通过对应级别测评，获得对应体能等级证书。

9.2 完成本级别测评受试者才可参加下一年龄组测评，若通过下一年龄组测评则可获得更高体能等级。但最高不宜超过两级测试。

参 考 文 献

1. 国家体育总局《国民体质测定标准手册（幼儿部分）》
 2. 教育部《国家学生体质健康标准》（2014年版）
-