

T/CNYPA

中国青少年宫协会团体标准

T/CNYPA XXXX—2024

儿童青少年体能等级测评规范

Specification for strength and conditioning level assessment of children and adolescents

(征求意见稿)

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

中国青少年宫协会 发布

目 次

前 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 测评对象	1
4.1 整体要求	1
4.2 年龄分组	1
5 测试类目及项目	1
5.1 测试类目	1
5.2 测试项目	1
6 测试要求	2
6.1 测试项目要求	2
6.2 测试流程要求	3
7 评分标准及定级标准	4
7.1 评分标准	4
7.2 定级标准	4
8 测试场地、器材及记录表	4
8.1 测试场地	4
8.2 测试器材	4
8.3 记录表	5

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。

本文件由中国青少年宫协会提出并归口。

本文件起草单位：中国青少年宫协会、北京体育大学、华体青苗体育文化（北京）有限公司、中青星美教育科技（北京）有限公司。

本文件主要起草人：略。

儿童青少年体能等级测评规范

1 范围

本文件规定了儿童青少年体能等级测评的对象、测试类目及项目、测试要求、评分标准及定级标准、测试场地器材及记录表。

本文件适用于开展儿童青少年体能训练的机构、院校及相关组织的儿童青少年体能等级评定。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 测评对象

4.1 整体要求

年龄位于6周岁至15周岁之间的儿童青少年，没有重大疾病。

4.2 年龄分组

划分为6~7周岁、8~9周岁、10~12周岁、13~15周岁四个组别。

5 测试类目及项目

5.1 测试类目

测试类目应包含灵敏素质、柔韧素质、速度素质、力量素质、平衡素质、协调素质、耐力素质七类。

5.2 测试项目

测试类目		6~7周岁	8~9周岁	10~12周岁	13~15周岁
灵敏		T型跑	T型跑	T型跑	T型跑
柔韧		坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈
速度		30米冲刺跑	30米冲刺跑	30米冲刺跑	30米冲刺跑
力量	上肢力量	网球掷远	直臂悬垂	直臂悬垂	引体向上/曲臂悬垂
	核心力量	1分钟仰卧起坐	1分钟仰卧起坐	1分钟仰卧起坐	1分钟仰卧起坐
	下肢力量	立定跳远	立定跳远	立定跳远	立定跳远
平衡		闭眼单脚站立	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立
协调		一分钟跳绳	一分钟跳绳	一分钟跳绳	一分钟跳绳
耐力				20米节奏往返跑	20米节奏往返跑

6 测试要求

6.1 测试项目要求

6.1.1 T型跑

- a) 所需器材：锥桶 4 个、10 米×10 米空旷场地、红外往返计时器；
- b) 测试要求：4 个锥桶摆放成一个“T”字型，起点锥桶到 1 号锥桶距离 10 米，2 号锥桶在 1 号锥桶右侧距离 3 米（针对 13 岁及以上年龄测试对象，该距离为 5 米），3 号锥桶在 1 号锥桶左侧距离 3 米（针对 13 岁及以上年龄测试对象，该距离为 5 米），1-3 号锥桶需标注相应编号；测试对象准备好后从起点开始通过红外计时器，计时器开始计时，测试对象冲刺到 1 号锥桶，抵达后向右侧滑步移动到 2 号锥桶，然后向左侧滑步移动，至 3 号锥桶后再滑步移动到 1 号锥桶，最后倒退移动到起点通过红外计时器。到达 1-3 号锥桶时需用左或右手接触锥桶；
- c) 记录要求：测试人员根据计时器上的成绩记录。选取小数点后 1 位进行成绩统计。测试 2 次，记录最好成绩。

6.1.2 坐位体前屈

- a) 所需器材：坐位体前屈测试仪器、软垫；
- b) 测试要求：测试对象面向仪器，坐在软垫上，两腿向前伸直；两足跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开约 10—15 厘米。测试时，测试对象双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，身体前屈，用双手中指指尖匀速推动游标平滑前行，直到不能推动为止；
- c) 记录要求：记录时，游标超过“0”点，记录为正值；游标未超过“0”点，记录为负值。测试对象共测试 2 次，测试人员记录最大值，以厘米为单位，精确到小数点后 1 位。使用电子测试仪时，测试对象按照要求推动游标，根据显示屏显示测试数值记录。

6.1.3 30 米冲刺跑

- a) 所需器材：红外单程计时器，40 米长直线跑道；
- b) 测试要求：测试对象在起点以站立式姿态在起跑线后做好准备姿态，测试人员以“预备”、“跑”，两个指令来下达出发指令，测试对象听到出发指令时全力向前冲刺，依次通过起点红外计时器和终点红外计时器；
- c) 记录要求：以红外计时器上的数据进行记录，选取小数点后 1 位进行成绩统计。

6.1.4 网球掷远

- a) 所需器材：标准重量网球，米尺；
- b) 测试要求：宜设置 20 米长 6 米宽投掷区，以 6 米侧端线为投掷起点线，每隔 0.5 米画一条横线。测试对象站在投掷线后，两脚前后分开，单手持球。测试人员以“预备”、“投”两个指令来下达投掷指令，测试对象将球从肩上方投出，球出手时后脚可以向前迈出一步，但不能踩线或过线；
- c) 记录要求：一位测试人员站在投掷线侧前方位置发令，另一位测试人员观察球的落点，并记录落地点到投掷线的垂直距离，测试 2 次，记录最好成绩。以米为单位，精确到小数点后 1 位。

6.1.5 直臂悬垂/曲臂悬垂

- a) 所需器材：单杠，秒表，保护垫；
- b) 测试要求：测试对象双脚开立立于单杠下，测试人员以“开始”为指令，测试对象听到指令后跳起两手正握杠，身体自然悬垂于空中，保持到无法握杠后松开落到保护垫上；屈臂悬垂时，臂部应完全弯曲，肩膀贴近双耳，下颌位于单杠上方，身体挺直，双脚在空中不着地；
- c) 记录要求：测试人员根据秒表上的成绩记录。选取小数点后 1 位进行成绩统计。

6.1.6 引体向上

- a) 所需器材：单杠，保护垫；
- b) 测试要求：单杠，秒表，保护垫；
- c) 测试要求：测试对象双脚开立立于单杠下，测试人员以“开始”为指令，测试对象听到指令后跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上沿为完成一次，测试人员记录；

- d) 记录要求：测试人员应按要求记录，待测试对象无法完成，记录测试对象总完成数。
- 6.1.7 1分钟仰卧起坐**
- a) 所需器材：软垫、仰卧起坐测试仪器；
- b) 测试要求：测试对象采用仰卧位，膝关节弯曲 90° ，脚踝固定在测试仪器标准位置，两手交叉于脑后，测试对象听到测试人员发出开始指令后，抬起上身，两肘触及双膝，躺下时双肩胛触垫子为完成一次仰卧起坐。期间臀部不可抬起，以最快的速度完成动作，1分钟后听到停止指令后测试完毕；
- c) 记录要求：按测试仪器上的数据进行记录。
- 6.1.8 立定跳远**
- a) 所需器材：立定跳远垫；
- b) 测试要求：测试对象做预备姿势，两脚自然开立，站在起跳线后不可踩起跳线，两脚同时起跳，落地后测量起跳线后缘至最近着地点后缘之间的垂直距离；
- c) 记录要求：以厘米为单位进行记录，如167cm；测试2次，记录最好成绩。
- 6.1.9 闭眼单脚站立**
- a) 所需器材：平稳地面，秒表；
- b) 测试要求：测试对象双脚站立于平稳地面上，测试人员发出开始指令后，测试对象单脚抬起，双手叉腰，测试对象在测试期间不可睁眼，以支撑脚移动、双手远离身体或睁开眼睛判定测试结束，记录测试时间；
- c) 记录要求：测试2次，测试人员记录最大值，以秒为单位，精确到小数点后1位。
- 6.1.10 一分钟跳绳**
- a) 所需器材：秒表、跳绳；
- b) 测试要求：测试对象双脚站立在测试点准备，待测试人员说开始后摇绳起跳，测试人员开始计时，绳子摇过起跳脚一周算作一个，1分钟计时结束后停止摇绳；
- c) 记录要求：测试人员根据跳绳计数器显示数值进行记录。
- 6.1.11 20米节奏往返跑**
- a) 所需器材：节拍播放器材，25米平整直线跑道；
- b) 测试要求：测试对象站立姿态站于起跑线后，听到“测试即将开始，3、2、1，开始”的口令后，则开始进行测试，往返指令由音乐节奏控制，每次“叮”指令响起前测试对象至少要已单脚达线，听到“叮”的指令后测试对象才开始下一次的折返跑，循环往复，当测试对象第一次不能在“叮”指令响起时达线，应在听到“叮”指令后，立即原地折返，该次单程成绩仍计入累计完成次数，当其第二次不能在“叮”指令响起时达线，则结束对其测试，该次单程成绩不计入累计完成次数；
- c) 记录要求：测试人员按要求记录测试对象完成次数。
- 6.2 测试流程要求**
- 6.2.1 测试准备**
- a) 确认测试场地、准备场地器材；
- b) 确定测试项目次序、场地规划，完成场地及器材布置；
- c) 明确测试人员及其分工，开展测试人员培训；
- d) 准备成绩记录表等文件；
- e) 全流程彩排。
- 6.2.2 测试执行**
- a) 测试对象检录；
- b) 向测试对象/家长说明测试事项，包括测试目的、流程、要求等内容；
- c) 开展测前准备活动，测试项目讲解、练习；
- d) 依次开展测试，测试过程中测试人员给与测试对象必要提示，按实记录测试值。
- 6.2.3 测试后录入评级**
- a) 检查所记录的成绩；
- b) 录入数据并导出报告。

7 评分标准及定级标准

7.1 评分标准

评分标准见附录 1：儿童青少年体能测试成绩评分表。

7.2 定级标准

7.2.1 等级划分

采用三等九级的体能层级体系，其中1-3级为初等；4-6级为中等，7-9级为优等。

7.2.2 定级标准

定级标准见附录2：儿童青少年体能等级定级标准。

8 测试场地、器材及记录表

8.1 测试场地

- 8.1.1 测试场地宜为 40 米×10 米长方形开阔场地；
- 8.1.2 测试场地地面一般为铺设运动地胶的平整地面；
- 8.1.3 测评场地宜处于室内环境中；
- 8.1.4 测评场地除器材外其余设施表面应覆盖软包材质。

8.2 测试器材

8.2.1 测试器材种类配置

序号	测评项目	测试器材
1	T 型跑	锥桶 4 个、红外往返计时器
2	坐位体前屈	坐位体前屈测试仪
3	30 米冲刺跑	红外单程计时器、40 米长直线跑道
4	网球掷远	标准重量网球、米尺
5	直臂悬垂/曲臂悬垂	单杠、秒表、保护垫
6	引体向上	单杠、保护垫
7	1 分钟仰卧起坐	仰卧起坐测试仪
8	立定跳远	立定跳远垫
9	闭眼单脚站立	秒表
10	1 分钟跳绳	跳绳（非钢丝绳，带计数器）、秒表
11	20 米节奏往返跑	节拍播放器、25 米平整直线跑道

8.2.2 测试器材要求

测试器材应满足功能完好、精度适宜、安全等要求：

8.3 记录表

8.3.1 记录表应包含以下内容。

- 测试对象信息：姓名、性别、出生日期、身高、体重、年龄组别、联系方式；
- 测试项目成绩信息：测试类目、测试项目、测试成绩参考范围、测试值、测试值对应得分；
- 体能评估及建议：体能等级、体能发展建议；
- 测试组织信息：测试人员、测试机构、测试日期。

附录 1:

儿童青少年体能测试成绩评分表

一、儿童青少年体能测试成绩评分表——男生

6-7周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	16.5	14.8	13.2	11.8	10.5	10.0	9.5	8.8	8.3
坐位体前屈 (cm)	-0.9	2.0	5.5	8.4	10.5	11.6	13.0	14.6	16.0
30米冲刺跑 (s)	8.5	8.2	7.8	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	6.1
网球掷远 (米)	4.0	4.5	5.5	6.5	8.0	9.5	10.5	11.5	13.0
1分钟仰卧起坐 (个)	7	14	19	25	30	35	39	41	45
立定跳远 (cm)	106	113	123	130	139	147	151	154	156
闭眼单脚站立 (s)	3.0	6.0	9.0	12.0	16.0	20.0	25.0	30.0	35.0
1分钟跳绳 (个)	28	38	51	66	87	97	105	124	140
8-9周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	15.3	13.6	11.9	10.7	9.8	9.00	8.6	8.2	7.9
坐位体前屈 (cm)	-1.4	1.0	3.5	6.0	10.0	11.8	13.4	15.0	16.4
30米冲刺跑 (s)	6.9	6.7	6.5	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
直臂悬垂 (s)	12.0	16.0	21.0	26.0	32.0	40.0	45.0	50.0	55.0
1分钟仰卧起坐 (个)	10	16	22	30	36	39	42	45	48
立定跳远 (cm)	128	135	145	153	161	168	172	175	178
闭眼单脚站立 (s)	7.0	10.0	14.0	18.0	22.0	26.0	34.0	45.0	55.0
1分钟跳绳 (个)	37	55	73	82	105	115	123	144	160
10-12周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	14.2	12.5	11.1	9.6	8.9	8.4	8.0	7.6	7.3
坐位体前屈 (cm)	-3.0	0.4	3.3	5.4	9.0	11.6	13.8	15	16.5
30米冲刺跑 (s)	6.5	6.0	5.6	5.3	5.1	5.0	4.9	4.7	4.5
直臂悬垂 (s)	13.0	19.0	26.0	32.0	36.0	41.0	48.0	55.0	60.0
1分钟仰卧起坐 (个)	12	18	24	32	38	41	44	47	50
立定跳远 (cm)	145	152	162	170	179	187	191	195	198
闭眼单脚站立 (s)	8.0	12.0	15.0	22.0	25.0	32.0	42.0	56.0	65.0
1分钟跳绳 (个)	41	56	76	90	105	116	130	148	160
20米节奏折返跑	10	15	20	26	32	42	50	58	66
13-15周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	15.5	14.3	12.8	11.9	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0
坐位体前屈 (cm)	-3.8	1.2	5.6	9.5	12.0	14.2	16.5	19.0	21.6
30米冲刺跑 (s)	6.4	5.8	5.3	4.8	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
引体向上 (s)	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0
1分钟仰卧起坐 (个)	15	22	28	35	42	45	48	51	54
立定跳远 (cm)	165	174	185	195	205	218	233	240	245
闭眼单脚站立 (s)	8.0	13.0	20.0	24.0	30.0	38.0	51.0	63.0	75.0
1分钟跳绳 (个)	65	86	114	126	141	152	166	176	189
20米节奏折返跑	14	20	27	37	45	53	62	70	82

注：测试成绩低于起始评分标准的记录为 0 分。

二、儿童青少年体能测试成绩评分表——女生

6-7周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	16.8	14.9	13.4	12.0	11.0	10.5	9.9	9.1	8.6
坐位体前屈 (cm)	0.8	3.5	6.7	10.0	13.3	14.8	16.3	17.6	18.9
30米冲刺跑 (s)	9.1	8.6	8.2	7.9	7.6	7.2	6.7	6.3	6.1
网球掷远 (米)	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5
1分钟仰卧起坐 (个)	6	13	18	24	28	34	38	40	44
立定跳远 (cm)	98	105	114	120	129	136	140	144	147
闭眼单脚站立 (s)	4.0	7.0	10.0	14.0	17.0	22.0	27.0	32.0	38.0
1分钟跳绳 (个)	28	38	51	68	85	100	112	128	145
8-9周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	15.6	13.8	12.3	11.0	9.7	9.0	8.7	8.5	8.3
坐位体前屈 (cm)	0.6	3.3	6.6	9.9	13.1	14.9	16.6	17.6	19.2
30米冲刺跑 (s)	7.6	7.2	6.9	6.5	6.3	6.2	5.9	5.5	5.2
直臂悬垂 (s)	9.0	15.0	20.0	25.0	30.0	34.0	38.0	43.0	50.0
1分钟仰卧起坐 (个)	10	16	22	30	36	39	42	44	46
立定跳远 (cm)	118	125	134	141	151	158	162	165	167
闭眼单脚站立 (s)	8.0	12.0	16.0	21.0	24.0	28.0	38.0	48.0	60.0
1分钟跳绳 (个)	42	55	73	85	100	111	128	149	165
10-12周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	14.6	13.2	11.6	10.1	9.2	8.8	8.6	8.4	8.2
坐位体前屈 (cm)	0.2	3	6.3	9.6	13	15.1	17.2	18.5	19.9
30米冲刺跑 (s)	7.5	6.9	6.4	6.1	5.8	5.5	5.3	5.1	5.0
直臂悬垂 (s)	12	17	23	28	34	39	43	48	55
1分钟仰卧起坐 (个)	12	18	24	32	37	41	44	46	48
立定跳远 (cm)	133	140	150	157	167	174	179	183	186
闭眼单脚站立 (s)	9.0	14.0	17.0	24.0	28.0	35.0	46.0	60.0	70.0
1分钟跳绳 (个)	56	70	90	114	130	140	150	159	175
20米节奏折返跑	10	14	18	22	26	32	40	44	48
13-15周岁阶段									
测评项目	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
T型跑 (s)	17.6	16.0	14.2	13.1	11.5	10.9	10.4	9.9	9.5
坐位体前屈 (cm)	2.1	5.5	9.4	12.8	15.4	18.4	20.5	21.0	23.5
30米冲刺跑 (s)	7.3	6.8	6.4	5.6	5.3	5.1	4.9	4.8	4.7
曲臂悬垂 (s)	9.0	17.0	23.0	28.0	33.0	36.0	39.0	42.0	45.0
1分钟仰卧起坐 (个)	15	20	26	34	41	43	46	49	52
立定跳远 (cm)	140	152	161	168	175	183	190	194	200
闭眼单脚站立 (s)	10.0	15.0	24.0	29.0	33.0	41.0	56.0	68.0	80.0
1分钟跳绳 (个)	66	87	115	129	144	153	166	176	189
20米节奏折返跑	13	16	21	28	35	40	46	54	60

注：测试成绩低于起始评分标准的记录为0分。

附录 2:

儿童青少年体能等级定级标准

6-7周岁阶段									
体能等级	1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级
起始得分	8	16	24	32	40	48	56	64	72
8-9周岁阶段									
体能等级	1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级
起始得分	8	16	24	32	40	48	56	64	72
10-12周岁阶段									
体能等级	1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级
起始得分	9	18	27	36	45	54	63	72	81
13-15周岁阶段									
体能等级	1级	2级	3级	4级	5级	6级	7级	8级	9级
起始得分	9	18	27	36	45	54	63	72	81

注：6-9岁测试对象的项目合计总分未达8分者，10-15岁测试对象的项目合计总分未达9分者，不予评级。