

T/CNYPA

中国青少年宫协会团体标准

T/CNYPA 001—2025

儿童青少年体能等级测评规范

Specification for strength and conditioning level assessment of children and adolescents

2025 - 6 - 25 发布

2025 - 7 - 1 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、记录表及等级证书	4
8.1 测试场地	4
8.2 测试器材	4
8.3 记录表及等级证书	5
附 录 A 儿童青少年体能测试成绩评分表	6
附 录 B 儿童青少年体能等级定级标准	8
参 考 文 献	9

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。

本文件牵头单位：北京中青星美体育科技有限公司。

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、南京市青少年宫、烟台市青少年宫、宝动国际表演艺术培训中心（北京）有限公司。

本文件主要起草人：周爱国、周成玉、肖景丽、倪春雷、刘键、褚晓宇、詹鸿飞。本文件起草人：张智敏、王元琮、曾令霖。

本文件由中国青少年宫协会制定发布，版权归中国青少年宫协会所有。未经协会书面许可，不得以任何形式或任何手段复制、再版或使用本文件及其章节，包括电子版、影印件，或发布在互联网及内部网络等。任何单位或个人采用本文件技术内容制定标准需经协会允许；任何单位或个人引用本文件的内容需指明本标准的标准号；任何单位或个人使用本文件开展培训、检测、认证等活动应经协会批准授权。

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。

本文件适用于规范全国青少年宫系统及相关儿童青少年体能训练机构的儿童青少年体能等级测评服务。

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，身体健康的儿童青少年。

4.2 年龄分组

划分为6周岁~7周岁、8周岁~9周岁、10周岁~12周岁、13周岁~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周岁~7周岁	8周岁~9周岁	10周岁~12周岁	13周岁~15周岁
灵敏素质		T型跑	T型跑	T型跑	T型跑
柔韧素质		坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈
速度素质		30米冲刺跑	30米冲刺跑	30米冲刺跑	30米冲刺跑
力量素质	上肢力量	直臂悬垂	直臂悬垂	曲臂悬垂（男） 直臂悬垂（女）	引体向上（男） 曲臂悬垂（女）
		单手投沙包	单手投沙包	双手实心球前掷	双手实心球前掷
	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
平衡素质		闭眼单脚站立	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立	闭眼单脚站立
协调素质		1分钟跳绳	1分钟跳绳	1分钟跳绳	1分钟跳绳
耐力素质				20米节奏往返跑	20米节奏往返跑

注：当同一测试类目中包含不同测试项目时，测试机构根据需要选择其中一项作为实际测试项目。

6 测试要求

6.1 测试项目要求

6.1.1 T型跑

- a) 器材要求：锥筒 4 个、往返计时器；
- b) 测试要求：4 个锥筒摆放成一个“T”字型，起点锥筒到 1 号锥筒距离 10 m，2 号锥筒在 1 号锥筒右侧距离 3 m（针对 13 周岁~15 周岁测试对象，该距离为 5 m），3 号锥筒在 1 号锥筒左侧距离 3 m（针对 13 周岁~15 周岁测试对象，该距离为 5 m），1~3 号锥筒需标注相应编号；测试对象以站立式完成起跑准备后，测试人员以“预备”、“跑”下达出发指令，测试对象从起点开始通过计时器，计时器开始计时，测试对象冲刺到 1 号锥筒触摸锥筒上沿，抵达后向右侧滑步移动到 2 号锥筒触摸锥筒上沿，然后向左侧滑步移动，至 3 号锥筒触摸锥筒上沿后再滑步移动到 1 号锥筒，最后倒退移动到起点通过红外计时器。到达 1~3 号锥筒时需用左或右手接触锥筒上沿；
- 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。

6.1.2 坐位体前屈

- a) 器材要求：坐位体前屈测试仪器、软垫；
- b) 测试要求：测试对象面向仪器，拖鞋后坐在软垫上，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 cm~15 cm。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。测试结果以厘米为单位，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) 器材要求：单程计时器；
- b) 测试要求：设置 40 m 长直线跑道，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”下达出发指令，测试对象听到出发指令时全力向前冲刺，依次通过起点计时器和终点红外计时器；
- c) 记录要求：以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 单手投沙包

- a) 器材要求：0.25 kg 沙包、电子测距仪；
- b) 测试要求：设置 30 m 长、6 m 宽投掷区，以 6 m 侧端线为投掷起点线；测试对象站在投掷线后，两脚前后分开，单手握持沙包。测试人员以“预备”、“投”下达投掷指令，测试对象将沙包从肩上方投出，沙包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：记录投掷线后沿到落地点后沿之间的垂直距离，以米为单位，精确到小数点后 1 位。

6.1.5 双手实心球前掷

- a) 器材要求：1 kg 实心球、2 kg 实心球、电子测距仪；
- b) 测试要求：设置 20 m 长、6 m 宽投掷区，以 6 米侧端线为投掷起点线；测试对象两脚原地呈前后或左右姿势站立，身体正对投掷方向。测试人员以“预备”、“投”下达投掷指令，测试对象听到指令后双手将球举过头顶上方并稍向后仰，双肩与起掷线平行，原地用力将球向前掷出（13 周岁~15 周岁测试对象使用 2 kg 实心球）。球出手的同时后脚可向前迈出一步，或前后脚腾空交叉换步。整个动作过程不能侧向、不能踩压或越过起掷线投掷；
- c) 记录要求：丈量从起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离，以米为单位，精确到小数点后 1 位。

6.1.6 直臂悬垂/曲臂悬垂

- a) 器材要求：单杠、秒表、保护垫；

- b) 测试要求：测试对象双脚开立单杠下，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；曲臂悬垂时，跳起后两手正握杠，保持下颌位于单杠上方，身体除双手外其他部位不得接触单杠器材，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。
- 6.1.7 引体向上
 - a) 器材要求：单杠、秒表、保护垫；
 - b) 测试要求：测试对象双脚开立单杠下，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，恢复直臂悬垂后为完成一次；两次动作之间的时间间隔超过 10 秒者，考试自动结束；
 - c) 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次数。
- 6.1.8 1 分钟仰卧起坐
 - a) 器材要求：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，左右手放置于对应耳侧。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。
- 6.1.9 立定跳远
 - a) 器材要求：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。测试人员发出“开始”指令后，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 167 cm。
- 6.1.10 闭眼单脚站立
 - a) 器材要求：秒表；
 - b) 测试要求：测试对象双脚站立于平稳地面上后闭眼，测试人员发出“开始”指令后，测试对象支撑腿保持直膝状态，另一侧肢屈膝抬起，脚踝紧贴支撑腿腘窝处，双手叉腰置于体侧。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：以秒为单位，精确到小数点后 1 位。
- 6.1.11 1 分钟跳绳
 - a) 器材要求：秒表、跳绳；
 - b) 测试要求：测试对象双脚站立在测试点准备，测试人员发出“开始”指令后摇绳双脚起跳，测试人员开始计时，绳子摇过起跳一周算作一个，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。
- 6.1.12 20 米节奏往返跑
 - a) 器材要求：节拍播放器材；
 - b) 测试要求：设置 20 m 长直线跑道，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) 测试流程彩排，测试人员应完成一次全程模拟测评。

注：项目测试次序宜为闭眼单脚站立、坐位体前屈、单手投沙包/双手实心球前掷、T型跑、30米冲刺跑、直臂悬垂/曲臂悬垂/引体向上、1分钟仰卧起坐、1分钟跳绳、20米节奏往返跑。

6.2.2 测试执行

- a) 测试对象检录；
- b) 向测试对象及家长说明测试事项，包括测试目的、流程、要求等内容；
- c) 开展测前准备活动，包括测试项目讲解、适应场地及器材练习；
- d) 依次开展测试，测试过程中测试人员给予测试对象必要提示；除 20 米节奏往返跑外，其余测试项目可提供 2 次测试机会；测试人员按实记录最优测试数据。

6.2.3 数据录入及等级评定

- a) 测试人员检查并确认测试数据；
- b) 测试数据录入并评定体能等级。

7 评分标准及定级标准

7.1 评分标准

评分标准见附录 A：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级为高等。

7.2.2 定级标准

定级标准见附录B：儿童青少年体能等级定级标准。

8 测试场地、器材、记录表及等级证书

8.1 测试场地

- 8.1.1 测试场地宜为 40 m×10 m 长方形平整场地；
- 8.1.2 测试场地地面一般为铺设运动地胶的平整地面，根据测试要求设置跑道、投掷区等区域；
- 8.1.3 测评场地宜设置于室内环境中；
- 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	锥筒 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
4	单手投沙包	0.25 kg 沙包、电子测距仪

5	双手实心球前掷	1 kg 实心球、2 kg 实心球、电子测距仪
6	直臂悬垂/曲臂悬垂	单杠、秒表、保护垫
7	引体向上	单杠、保护垫
8	1 分钟仰卧起坐	仰卧起坐测试仪
9	立定跳远	立定跳远垫
10	闭眼单脚站立	秒表
11	1 分钟跳绳	跳绳、秒表
12	20 米节奏往返跑	节拍播放器

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 记录表及等级证书

8.3.1 记录表应包含以下内容。

- 测试对象信息：姓名、性别、年龄、身高、体重；
- 测试项目成绩信息：测试项目、测试值；
- 测试机构信息：测试人员姓名、测试机构名称、测试日期、督导人员姓名。

8.3.2 等级证书应包含以下内容。

- 测试对象信息：姓名、性别、出生日期、年龄组别；
- 测试项目成绩信息：测试类目、测试项目、测试值、测试值对应得分；
- 体能等级信息：测试总得分、体能等级；
- 测试机构信息：测试机构名称、测试日期；
- 颁证机构信息：颁证机构名称、颁证机构印章。

附 录 A

儿童青少年体能测试成绩评分表

儿童青少年体能测试成绩评分表（男）见表A.1，儿童青少年体能测试成绩评分表（女）见表A.2。

表 A.1 儿童青少年体能测试成绩评分表（男）

6周岁~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
直臂悬垂（s）	11.0	14.0	17.0	22.0	28.0	35.0	41.0	46.0	50.0
单手投沙包（m）	6.3	8.2	9.4	10.7	12.5	14.3	15.8	17.1	19.0
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周岁~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	9.0	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	38.0	45.0	50.0	55.0
单手投沙包（m）	8.1	10.3	12.5	14.2	16.3	18.8	20.5	21.7	23.7
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周岁~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	15.0	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
曲臂悬垂（s）	9.0	17.0	23.0	28.0	33.0	36.0	39.0	42.0	45.0
双手实心球前掷（m）	7.2	8.0	8.8	9.4	9.8	10.3	11.0	11.5	12.0
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（次）	10	15	20	26	32	42	50	58	66
13周岁~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（个）	2	4	6	8	10	11	12	13	14
双手实心球前掷（m）	7.0	7.6	8.2	8.8	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
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（次）	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。

表 A.2 儿童青少年体能测试成绩评分表（女）

6周岁~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
直臂悬垂（s）	8.3	10.9	13.9	18.0	22.8	25.8	29.3	32.0	35.7
单手投沙包（m）	3.5	5.0	6.3	7.8	9.0	10.1	11.2	11.9	12.6
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周岁~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
单手投沙包（m）	4.5	6.4	8.0	9.8	11.5	12.8	14.3	15.5	16.3
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周岁~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	3.0	6.3	9.6	13.0	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）	12.0	17.0	23.0	28.0	34.0	39.0	43.0	48.0	55.0
双手实心球前掷（m）	4.0	4.5	4.9	5.6	6.4	7.6	9.0	10.5	12.0
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（次）	10	14	18	22	26	32	40	44	48
13周岁~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	6.3	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
双手实心球前掷（m）	4.5	4.8	5.1	5.5	5.9	6.1	6.3	6.5	6.7
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（次）	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 B

儿童青少年体能等级定级标准

儿童青少年体能等级定级标准见表B. 1。

表 B. 1 儿童青少年体能等级定级标准

6周岁~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周岁~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周岁~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周岁~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周岁~9周岁测试对象的项目合计总分未达8分、10周岁~15周岁测试对象的项目合计总分未达9分者，不予评级；测试项目中1项或2项得分为0分，不得评为“高等”；测试项目中3项或3项以上得分为0分，不得评为“中等”。

参 考 文 献

- [1] 义务教育体育与健康课程标准（教材〔2022〕2号）
- [2] 国家学生体质健康标准（教体艺〔2014〕5号）