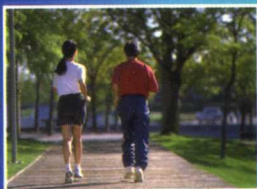


普通人群体育锻炼标准

国家体育总局 研制
普通人群体育锻炼标准研制组



.37-65
1



高等教育出版社

普通人群体育锻炼标准

国 家 体 育 总 局 研 制
普通人群体育锻炼标准研制组

高 等 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通人群体育锻炼标准/国家体育总局, 普通人群体育锻炼标准. 研制组研制. —北京: 高等教育出版社, 2003. 5 (2004 重印)

ISBN 7-04-012820-9

I. 普... II. 国... III. 体育锻炼标准—中国
IV. G812.37

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 037650 号

责任编辑 曹京华 **责任校对** 曹京华 **责任印制** 宋克学

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京二二〇七厂

开 本	787 × 960 1/32	版 次	2003 年 5 月第 1 版
印 张	2.25	印 次	2004 年 5 月第 4 次印刷
字 数	60 000	定 价	5.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

施行《国家体育锻炼标准》是我国的一项基本体育制度,我国《体育法》明确规定:国家推行全民健身计划,实施体育锻炼标准。为进一步推动《全民健身计划纲要》的深入实施,满足广大人民群众日益增长的健身需求,努力构建面向大众的全民健身服务体系,国家体育总局决定重新修改、完善经国务院批准,由原国家体委公布实施的《国家体育锻炼标准》。国家体育总局从2000年开始,成立了《普通人群体育锻炼标准》研制组,组织国内有关专家、学者联合攻关。研制组本着科学性、可行性、时代性、针对性、趣味性和统筹性的研究原则,经过选择测试指标、组织大样本测试、确定评价标准、专家咨询论证等过程,在北京、黑龙江、陕西、河南、江苏、四川等省市体育部门的大力支持和配合下,历时两年多的艰苦努力,于2002年12月完成了研制任务,并通过了专家评审。

我国自1954年第一次公布《准备劳动与卫国》体育制度暂行条例,1958年国务院正式批准公布《劳卫制》,1964年改为《青少年体育锻炼标准》,1975年国务院正式批准改为《国家体育锻炼标准》,实施对象主要是学校的广大学生,1982年、1989年又经过两次修改、完善,1989年12月9日国务院正式批准,1990年1月6日原国家体委公布施行。

《国家体育锻炼标准》的实施,有力地促进了广大青少年儿童积极参加体育锻炼,对增强人民体质,提高全民族身体素质发挥了积极的作用。由于普通人群体育锻炼

标准的研究在我国尚属空白,这使得本课题具有重要的研究价值和现实意义。根据《1997年中国成年人体质监测公报》和《2000年国民体质监测报告》的结果,我国成年人体质健康状况不容乐观的事实,已经引起了国家和社会的高度重视。成年人是普通人群的主体,这一时期是人的事业发展的关键时期,在生理机能上表现为由成熟逐渐转入衰退,也是身体最需要体育锻炼的时期,如何采取行之有效的办法提高成年人的体质健康水平,《普通人群体育锻炼标准》的出台就显得十分必要和及时。

目前,由教育部牵头完成的《学生体质健康标准》,是《国家体育锻炼标准》的一个组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体应用。军队和公安部门也按《国家体育锻炼标准施行办法》的要求,结合行业特点制定了相应的体育锻炼标准。作为《国家体育锻炼标准》的重要组成部分,《普通人群体育锻炼标准》的出台,无疑为重新修改、完善《国家体育锻炼标准施行办法》作好了准备。

实施《国家体育锻炼标准》,注重的是国民参加体育锻炼的实践过程,目的是引导人们积极地参加体育锻炼,通过多种体育实践,达到强身健体的目的。我们相信,修改完善后的《国家体育锻炼标准》和《国民体质测定标准》的配套实施,将对完善国家的基本体育制度,推进《全民健身计划纲要》的实施和贯彻落实《体育法》,构建全民健身体系发挥积极的作用。

国家体育总局群体司
2003年5月

关于印发《普通人群体育锻炼标准》 施行办法(试行)的通知

体群字【2003】42号

各省、自治区、直辖市体育局、民委、财政厅(局)、农业厅(局)、卫生厅(局)、总工会、共青团、妇联:

《普通人群体育锻炼标准》是《国家体育锻炼标准》的重要组成部分,是适用于20至59周岁身体健康人群进行体育锻炼的一套标准。为进一步促进和激励广大人民群众积极参加体育锻炼,现将《普通人群体育锻炼标准》施行办法(试行)印发给你们,请遵照执行。

国家体育总局
农业部
共青团中央

国家民委
卫生部
全国妇联

财政部
全国总工会

2003年5月10日

《普通人群体育锻炼标准》 施行办法(试行)

第一章 总则

第一条 为适应广大人民群众日益增长的体育健身需求,努力构建面向大众的全民健身服务体系,激励和促进广大人民群众积极参加体育锻炼,全面提高全体人民的健康素质,根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》等有关法律法规,制定本办法。

第二条 《普通人群体育锻炼标准》(以下简称《标准》)是《国家体育锻炼标准》的重要组成部分,适用于20至59周岁生理和心理健康的人群。

第三条 国家提倡上述人群按照《标准》的锻炼项目,积极参加体育锻炼,并每年至少参加一次达标测试。

鼓励和提倡广大人民群众积极参加本《标准》所列锻炼项目以外的其他科学、文明、健康的体育健身活动。

第二章 组织领导与管理

第四条 国家体育总局负责全国的《标准》施行工作;地方各级体育行政部门负责本行政区域内的《标准》施行工作。

国家民族、农业、卫生等行政部门和工会、共青团、妇联等社会团体在各自的职责范围内负责《标准》的施行工作。

各行业体协在自己的职责范围内负责《标准》的施行工作。

第五条 各级体育行政部门要把施行《标准》工作与

开展多种形式的体育健身活动和比赛、开展国民体质监测等工作有机结合起来,广泛宣传施行《标准》的目的、意义,并定期收集和反馈实施《标准》的有关情况。

第六条 城市街道办事处和县、乡镇要把施行《标准》作为体育进社区和精神文明建设以及开展农村体育工作的重要内容;努力为社区居民和广大农民参加《标准》锻炼创造条件,并结合实际开展达标测试。

第七条 机关、企(事)业单位和各社会团体要有计划地组织职工开展经常性的《标准》锻炼,并定期开展达标测试。

第三章 分组和项目

第八条 《标准》按照性别和年龄分为男女各八个组别。

第九条 《标准》锻炼和测试的项目设五大类,男女各二十三项。

第四章 保障条件

第十条 各级体育行政部门和有关单位要充分认识施行《标准》的重要意义,把施行《标准》列入重要议事日程,采取有效措施,有计划、有组织地开展工作。

第十一条 施行《标准》的部门和单位必须具备与所设锻炼项目相适应的体育器材和设施。

第十二条 各单位要充分保证施行《标准》所需的经费,把推行《标准》作为贯彻落实《全民健身计划纲要》的重要工作,一并计划,一并预算。

第十三条 各级体育行政部门要充分发挥社会体育指导员在推行《标准》中的作用,培养和建立一支《标准》

测试人员队伍,并定期组织培训和学习。

第十四条 推行《标准》的各部门和单位要具备对伤害事故进行处理的设施和条件。

第五章 奖励

第十五条 各级体育行政部门要定期对经过达标测试达到优秀和良好的人员予以表彰和奖励。

第十六条 各级体育行政主管部门要对在《标准》施行工作中做出显著成绩的单位和个人予以表彰和奖励。

第六章 附则

第十七条 各级体育行政主管部门要结合本地区实际情况,制定推行《标准》的实施细则。

第十八条 凡在下列情况之一者,不宜参加达标活动:有严重疾病,医生认为不宜参加运动者;身体发育异常、身体畸形和患有精神疾病无法参加达标活动者;近期患有急性疾病,体力尚未恢复者。

第十九条 本办法由国家体育总局负责解释。

第二十条 本办法自公布之日起施行。

目 录



第一部分 测试项目与测试细则

1



第二部分 各项素质指标评价表

23

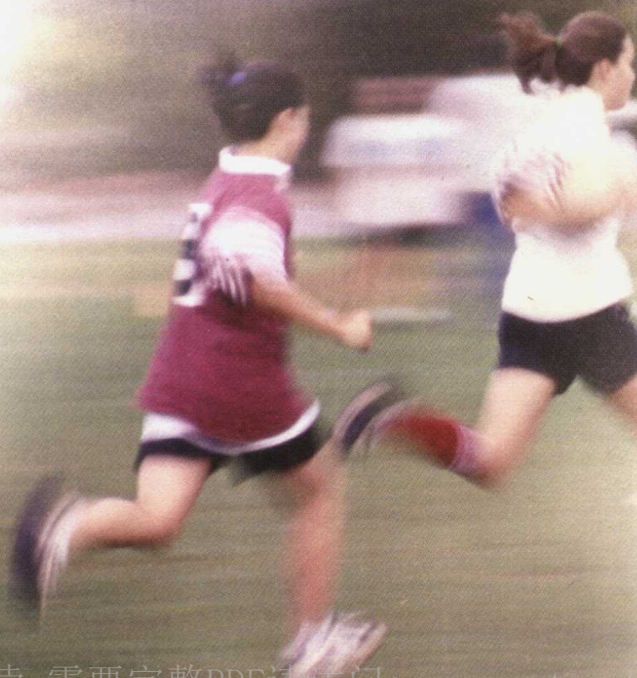


第三部分 综合评价方法

55

第一部分

测试项目与测试细则



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

测试项目

表 1-1 不同年龄阶段及性别人群的测试项目

耐力指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
9 分钟跑	男、女	男、女
5 分钟上下楼梯	男、女	男、女
1500 米跑	男	
3000 米健身走		男、女
2 分钟跳绳	女	
速度指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
30 秒跳绳	男、女	男、女
25 米往返跑	男、女	
三点移动	男、女	
两点侧滑		男、女
前后击掌		男、女
柔韧指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
臂夹棍转体	男、女	男、女
坐位体前屈	男、女	男、女
持棍转肩	男、女	
双手背勾		男、女



续表

灵敏指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
左右横跨	男、女	男、女
象限跳	男、女	
“8”字变向跑	男、女	
绕杆跑		男、女
曲线托球跑		男、女
力量指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
双手前投实心球	男、女	男、女
仰卧起坐	男、女	
原地纵跳摸高	男、女	
俯卧背伸		男、女
跪卧撑		男
仰卧举腿		女

注:受试者从每类测试指标中分别任选一项进行测试,共测 5 项

三、测试细则

（一）耐力素质测试指标

1. 9 分钟跑

- (1)受试对象:男、女,20~59 岁。
- (2)动作规格:自然、适度的耐久跑(图 1-1)。
- (3)测试场地:地面平整,可丈量的场地。

(4)测试方法:统一发令后,受试者开始跑步,至9分钟时,发出停止信号,测试员计算所跑距离并记录。

(5)测试单位:米/9分钟(精确到1米)。

(6)测试器材:发令枪(或发令哨)、秒表、判断距离的标志物、号码布。



图 1-1 9分钟跑

2. 5分钟上下楼梯

(1)受试对象:男、女,20~59岁。

(2)动作规格:一步一阶地登楼梯,采用上几阶再下几阶的方式(9~14阶的楼梯为宜)(图1-2)。

(3)测试场地:室内外的楼梯均可,楼梯不可太光滑,楼梯每阶高度为14~15厘米。



图 1-2 5分钟上下楼梯

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始来回上、下楼梯,测试员记数至5分钟时,发出停止信号(中途测试员可报时,以便受试者控制运动负荷),测试员计数并记录成绩(上下台阶的总数)。

(5)测试单位:阶/5分钟。

(6)测试器材:秒表、发令哨。

3. 1500米跑

(1)受试对象:男,20~39岁。



(2)动作规格:自然的中、快速跑(图 1-3)。

(3)测试场地:地面平整,可丈量的场地。

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始奔跑,到达终点时,测试员停表并记录成绩。

(5)测试单位:分、秒(精确到秒)。

(6)测试器材:秒表、发令枪(或发令哨)、号码布。



图 1-3 1500 米跑

4. 3000 米健身走

(1)受试对象:男、女,40~59 岁。

(2)动作规格:自然、适度的大步快走(图 1-4)。

(3)测试场地:地面平整,可丈量的场地。

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始行走,到达终点时,测试员停表并记录成绩。

(5)测试单位:分、秒(精确到秒)。

(6)测试器材:秒表、发令枪(或发令哨)、号码布。



图 1-4 3000 米健身走

5. 2 分钟跳绳

(1)受试对象:女,20~39 岁。

(2)动作规格:正摇双脚跳绳(图 1-5)。

(3)测试场地:地面平整、干净的场地。

(4)测试方法:受试者将绳的长短调至适宜长度,听到开始信号后开始跳绳;听到结束信号后停止,测试员报数并记录受试者在2分钟内的跳绳次数,跳坏不记。

(5)测试单位:个/2分钟。

(6)测试器材:秒表、发令哨、各种长度的跳绳(选择木把线缠跳绳)。



图 1-5 2分钟跳绳

T (二)速度素质测试指标

1. 30秒跳绳

(1)受试对象:男、女,20~59岁。

(2)动作规格:正摇双脚跳绳(图1-6)。

(3)测试场地:地面平整、干净的场地。

(4)测试方法:受试者将绳的长短调至适宜长度,听到开始信号后开始快速跳绳;听到结束信号后停止,测试员报数并记录受试者在30秒钟内的跳绳次数,跳坏不计。

(5)测试单位:个/30秒。

(6)测试器材:秒表、发令哨、各种长度的跳绳(选择木把线缠跳绳)。



图 1-6 30秒跳绳