

国民体质 测定标准手册 (老年人部分)

国家体育总局／编



人民体育出版社

国民体质测定 标准手册

(老年人部分)

国家体育总局 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国民体质测定标准手册. 老年人部分 / 国家体育总局编.

- 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2439-9

I. 国… II. 国… III. 老年人 - 人体测量 - 国家标准

- 中国 - 手册 IV. G804.49-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027166 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 32 开本 1.25 印张 15.8 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10,100 册

*

ISBN 7-5009-2439-9/G·2338

定价: 4.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《国民体质测定标准》研制 领导小组名单

组 长：郭 敏

副组长：李元伟

成 员：晓 敏 丁 鹏 杨光宇

《国民体质测定标准》研制组名单

组 长：于道中

副组长：江崇民 季成叶 邢文华

成 员：蔡 睿 张一民 林琬生

陈育德 王路德

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 年国家体育总局会同 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，国家体育总局组织专家利用这些翔实的数据，在《中国成年人人体质测定标准》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

目 录

前 言	(1)
国民体质测定标准施行办法	(1)
第一部分 适用对象的分组与测试指标 (5)	
一、适用对象的分组	(7)
二、测试指标	(8)
第二部分 测试方法	(9)
一、形态指标	(11)
二、机能指标	(13)
三、素质指标	(15)
第三部分 评定标准	(19)
一、评定方法与标准	(21)
二、身高标准体重评分标准	(22)
三、其他单项指标评分标准	(30)

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。

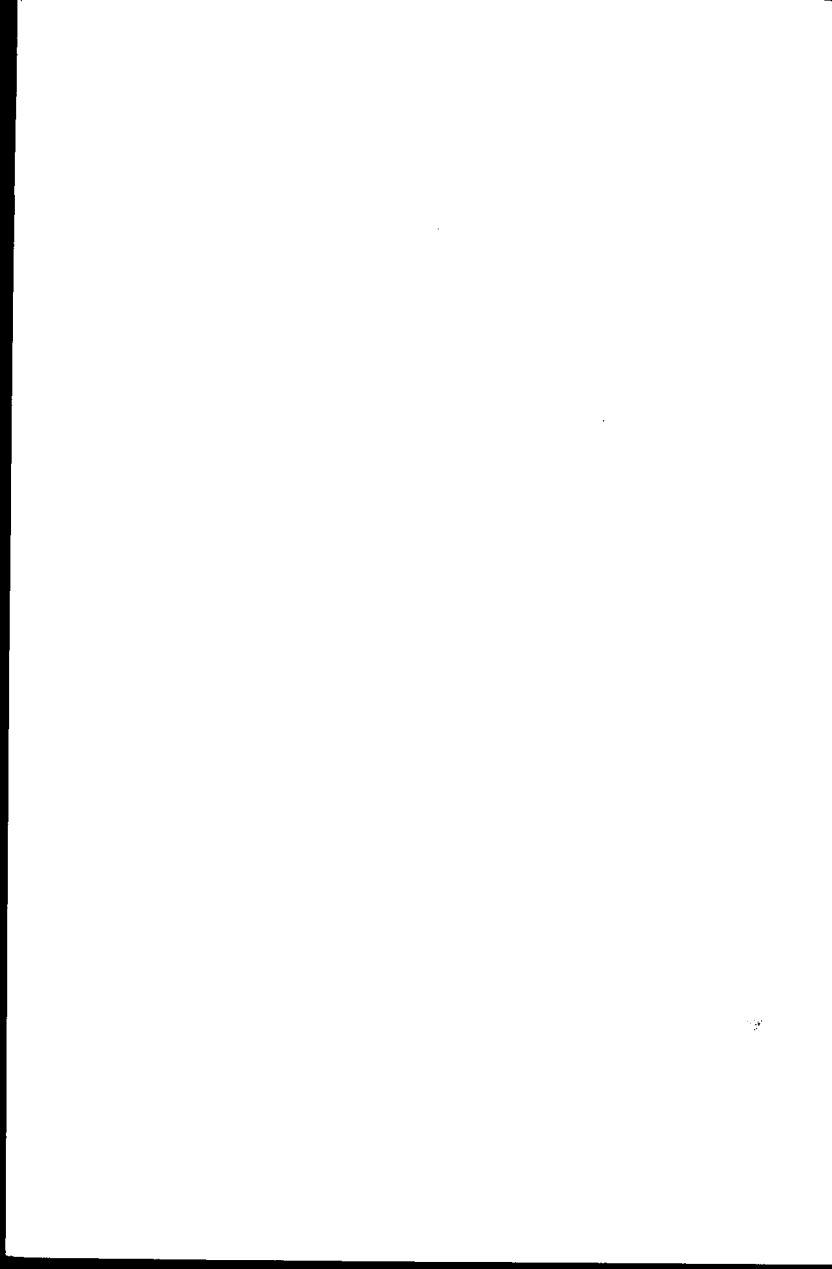
第十六条 《标准》由国务院体育行政部门负责制定，其中青少年部分由国务院教育行政部门负责制定。

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 2003 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》（老年人部分）的适用对象为 60~69 周岁的中国老年人，按年龄、性别分组，每 5 岁为一组。男女共计 4 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(表1)。

表1 测试指标

类 别	测试指标
形 态	身高 体重
机 能	肺活量
素 质	握力 坐位体前屈 选择反应时 闭眼单脚站立

第二部分 测试方法

