

GUOJIA TIYU
DUANLIAN
BIAOZHUN SHOUCE

国家体育锻
炼标准手册



江西人民出版社

国家体育锻炼标准手册

李循德 编

江西人民出版社

一九八五年·南昌

国家体育锻炼标准手册

李循德 编

江西人民出版社出版

(南昌市第四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本787×1092 1/32 印张 4.5 字数18万

1985年2月第1版 1985年2月第1次印刷

印数1—13,500

统一书号: 14110·61 定价: 0.56元

编 者 的 话

体育活动是人民生活的一件大事。体育工作开展得好与不好,关系到国家建设事业的发展。由于党和政府对体育事业的重视和关怀,我国群众性的体育运动广泛持久地开展起来了,整个体育事业有了很大的发展。近年来,国家体委大力推行“国家体育锻炼标准”,使广大青少年和儿童参加体育活动的积极性大大提高,有效地增强了体质,提高了体育运动的技术水平。

为了适应四化建设的需要,使广大青少年和儿童能够严格地遵循体育锻炼的规律进行锻炼,达到促进身心发展的目的,我根据平时在体育工作中碰到的一些实际问题和粗浅的体验,按照国家体育锻炼标准项目,编写了这本《国家体育锻炼标准手册》。书中除编入了《国家体育锻炼标准》及其测验规则、评分表外,主要是介绍国家体育锻炼标准所规定的必测项目的技术要求和锻炼方法。

由于水平所限,书中缺点错误在所难免,恳请读者批评指正,以便进一步补充修改。

编 者

1984年元月

目 录

一、国家体育锻炼标准.....	(1)
二、《国家体育锻炼标准》测验规则.....	(5)
三、《国家体育锻炼标准》评分表.....	(13)
四、科学锻炼身体的方法.....	(58)
五、《国家体育锻炼标准》规定项目的锻炼方法.....	(62)
(一) 短跑.....	(62)
(二) 中长跑.....	(69)
(三) 跳绳.....	(74)
(四) 游泳.....	(79)
(五) 滑冰.....	(89)
(六) 跳高.....	(96)
(七) 跳远.....	(102)
(八) 立定跳远.....	(111)
(九) 掷垒球.....	(112)
(十) 掷沙包.....	(114)
(十一) 掷实心球.....	(116)
(十二) 推铅球.....	(119)
(十三) 爬竿.....	(123)
(十四) 引体向上.....	(127)
(十五) 一分钟仰卧起坐.....	(130)
(十六) 举重物.....	(132)
六、锻炼小组长的工作.....	(134)
七、进行体育锻炼时的安全措施.....	(136)

一、国家体育锻炼标准

中华人民共和国国务院1982年7月12日批准

中华人民共和国体育运动委员会1982年8月27日公布施行

第一章 总 则

第一条 为了鼓励和推动人民群众，特别是青少年、儿童积极参加体育锻炼，以增强体质，提高运动技术水平，培养共产主义道德品质，更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务，制定本标准。

第二条 本标准在学校和人民解放军中全面施行，机关、团体、企业、事业单位和农村人民公社可根据条件施行。

第三条 本标准的施行工作，由体育运动委员会主管。各级体育运动委员会应会同教育、部队等部门督促所属基层单位有计划、有组织地实施。卫生部门应负责卫生医务监督工作。

学校应把本标准的施行工作同体育课、课外体育活动紧密结合，并纳入学校工作计划。

部队应把本标准的施行工作列入训练计划。

第四条 施行单位应根据需要和可能设置体育场地、器材、设备。各地体育场（馆）要创造条件建立辅导站和测验站，为体育锻炼参加者提供方便。

第二章 分组和项目

第五条 体育锻炼按年龄（学生按年级和学段）分为四个组：

- 一、儿童组9—12岁（小学3—6年级）；
- 二、少年乙组13—15岁（初中）；
- 三、少年甲组16—17岁（高中）；
- 四、成年组18岁以上（大学）。

第六条 体育锻炼、测验的项目均设五类。（锻炼测验项目表附后）

第三章 测验及标准

第七条 施行单位应组织参加者在经常锻炼的基础上按照测验规则进行测验。测验规则及评分表由国家体育运动委员会制订公布。

第八条 参加者必须按所属组别，从每类项目中各选择一项进行测验。五类项目的测验必须在一年内完成。一年的起止期，学生自秋季开学至第二年暑假结束日。其他人员自每年一月一日至十二月三十一日。

第九条 测验成绩采用百分制评分法。根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级。

第十条 测验成绩评分表由国家体育运动委员会制订公布。达标等级分及格、良好、优秀三级：

及格级标准 250分至349分

良好级标准 350分至449分

优秀级标准 450分至500分

第十一条 参加者有下列情况之一，不计其达标等级：

- 一、未能在一年内测完规定的五类项目测验；
- 二、有一类项目的测验成绩低于45分。

第四章 奖 励

第十二条 施行本标准成效显著的单位和工作人员，由该单位的领导机关给予表彰。

第十三条 凡是达到及格级标准的高考考生在与其他考生同等条件下，优先录取。

第十四条 对达到优秀级标准者发给证书，连续二年以上（学校为一个学段）达到优秀级标准者发给奖章。

优秀级标准证书、奖章由国家体育运动委员会统一制定，委托地方各级体育运动委员会或有关部门发给。

第五章 附 则

第十五条 本标准自发布之日起施行。一九七五年四月十一日发布的《国家体育锻炼标准条例》同时作废。

锻炼、测验项目表

	儿童组	少年乙组	少年甲组	成年组
第一类	50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 (以上男女同)	50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 100米跑 (以上男女同)	50米跑 25米计时往返跑 10秒25米往返跑 100米跑 (以上男女同)	50米跑 100米跑 (以上男女同)
第二类	1分钟跳绳 (9—10岁) 400米跑 2分钟25米往返跑 100米游泳 500米滑冰 (以上11—12岁, 男女同)	1000米跑 1500米跑 (以上男) 800米跑 (女) 8分钟25米往返跑 200米游泳 1000米滑冰 (以上男女同)	1000米跑 1500米跑 (以上男) 800米跑 (女) 4分钟25米往返跑 200米游泳 1000米滑冰 (以上男女同)	1500米跑 1000米跑 1500米滑冰 (以上男) 800米跑 1000米滑冰 (以上女) 200米游泳 (男女同)
第三类	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)	跳远 跳高 立定跳远 (以上男女同)
第四类	掷垒球 (25.42厘米) 掷沙包 (0.25公斤) (以上男女同)	掷实心球 (2公斤) 推铅球 (3公斤) (以上男女同)	掷实心球 (男女均2公斤) 推铅球 (男5公斤, 女4公斤)	掷实心球 (男女均2公斤) 推铅球 (男5公斤, 女4公斤)
第五类	爬竿 1分钟仰卧起坐 (以上男女同)	引体向上 (男) 1分钟仰卧起坐 (女) 举重物 (男15公斤, 女10公斤)	引体向上 (男) 1分钟仰卧起坐 (女) 举重物 (男20公斤, 女12.5公斤)	引体向上 (男) 1分钟仰卧起坐 (女) 举重物 (男20公斤, 女12.5公斤)

二、《国家体育锻炼标准》测验规则

(试 行)

中华人民共和国体育运动委员会制订

(一) 跑

1. 50米、100米跑

场地器材：50米（100米）跑道若干条。地面要平坦，地质不限，跑道线清楚。发令旗一面、口哨一个。秒表若干块（一道一表），使用前应进行校正。

测验方法：受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令或哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者重跑。

测验员分工：一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员看旗落开表，当受测者躯干到终点时停表，登记成绩以秒为单位，取一位小数。

2. 400米、800米、1000米、1500米跑

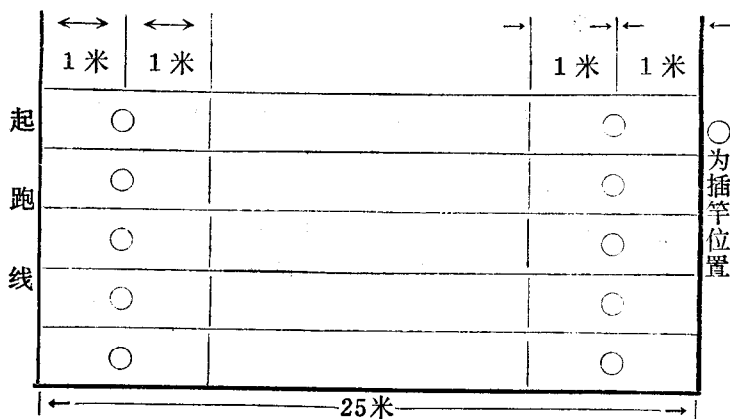
场地器材：400米、200米、300米田径场跑道，或其它不正规场地，但必须丈量准确。地面要平坦，地质不限，秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：受测者五人左右一组（最少不得少于二人），用站立式起跑。当听或看到信号（口令或哨音或发令旗）后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点记时员准确报时，终点记录员负责登记每人成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

3. 25米往返跑

本项目是替代项目，适合场地小或没有秒表的单位。

场地器材：30米左右跑道若干条，每道宽2米左右，地面要平坦，地质不限。在跑道两端之间划两条距离25米的平行线，每条跑道的两端线内一米处各插一根竿子（高于头部），在两端线之间每隔一米划一条横线，插竿点至端线划一垂直线，便于计算距离。计时可用手表或马蹄表，准备好记录纸、笔若干。



测验方法：测验分组进行，每组不得少于二人。每条跑道应有两人分别记录跑的次数和实际距离。受测者站在起跑线后准备。发令员发令后，受测者按规定时间绕竿来回往返跑。2分钟以上往返跑，计时员每分钟报时一次，最后10秒报时一次。计算跑的实际距离以最后着地脚超越的那条白线为准。受测者不得串道，不能扶竿，违例者重测。记录员注意记准往返次数，以一个单程（25米）为一次。登记成绩以米为单位，不计小数。

场地小，有秒表的单位，可采用25米往返跑（往返一次，

合50米)计时。计时方法同50米跑。

(二) 跳跃

1. 跳高

场地器材：沙坑、跳高架、横竿（确无法解决时可用橡皮筋等代替）、丈量尺。

动作规格：不限姿势，但必须单脚起跳。

测验方法：起跳高度可按受测者的水平决定，每次所升高度要适当。每个高度试跳三次，如三次失败（竿落或碰橡皮筋），即以所跳过的最后高度为成绩。丈量时必须使丈量尺与地面垂直，由地面至横竿上沿的最低部位计算成绩。登记成绩以米为单位，取两位小数。如跳过1米32，应记录为1.32米。

2. 跳远

场地器材：沙坑、丈量尺。沙面尽量与地面成水平，跑道要平坦。儿童组和少年乙组在40厘米宽的起跳区起跳；少年甲组和成人组按田径竞赛规则起跳。起跳板（区）前沿与沙坑近端的距离为1—3米。

动作规格：姿势不限。起跳时，必须踩起跳区，脚不得超过起跳板（区）的前沿，超过者重跳。

测验方法：每人试跳三次，登记最远的一次成绩，以米为单位，取两位小数。儿童组和少年乙组丈量起跳区内起跳脚前沿至最近着地点后沿的距离。少年甲组和成人组丈量起跳板前沿至最近着地点后沿的垂直距离。

3. 立定跳远

场地：沙坑一个（如无沙坑也可在平地上进行），沙面尽量与地面齐平。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米。起跳地面要平坦，不得有坑凹。

动作规格：两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得踩线，原地两脚同时起跳。

测验方法：每人试跳三次，丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离，记录其中最好一次成绩。以米为单位，取两位小数。

4. 跳绳（一分钟）

器材：短绳若干条。

动作规格：姿势不限。

测验方法：两人一组，一人测验，一人计数，每跳跃一次摇绳一回环（一周圈），记录一分钟跳绳次数。测验过程中跳绳绊脚，除该次不计数外，应继续进行。

（三）投掷

1. 推铅球

场地器材：平坦土质场地，投掷圈直径为2.135米。

铅球重量：少年乙组男、女均3公斤；少年甲组以上，男5公斤，女4公斤。

动作规格：站在投掷圈内，从静止姿势开始（原地或滑步推均可），用单手从肩上推出。不得将铅球移至肩下或肩后抛掷。

测验方法：每人推三次，记录其中最好一次成绩。球出手后，脚不得踏在圈、线（或抵趾板）上，身体各部位不得触圈外地面。测验时应有专人丈量并记录成绩。通过投掷圈的圆心，丈量投掷圈内沿至球落地点后沿之间的距离。登记成绩以米为单位，取两位小数。

测验时应注意安全。

2. 投掷实心球

场地器材：20米长的平地一块，2公斤重的实心球（直径相当于成人足、排球）若干个。

动作规格：两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方。球出手前两脚不得离地，不得垫步，脚踩线时成绩无效。

为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

测验方法：测验时在投掷区划一条白线，受测者站在白线后。每人投掷三次，登记其中最好一次成绩。记录以米为单位，取两位小数。丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。

3. 掷垒球

场地器材：长30米以上的平坦场地一块，周长25.42厘米的垒球若干个。

在场地一端划一条白线作为起掷线。

动作规格：原地投掷。球必须从肩上方投出。

测验方法：每人投掷三次，记录其中最好的成绩，以米为单位，取一位小数。测验时要有专人观察球着地点。丈量方法同实心球。

4. 投沙包

场地器材：长30米以上的场地一块，0.25公斤重的立方形或圆形沙包若干个。在场地一端划一条白线作为起掷线。

动作规格、测验方法同掷垒球。

（四）一分钟仰卧起坐

场地器材：垫子若干块（或代用物），铺放平坦。

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成90度角左右，两手指交叉贴于脑后，另一人压住受测者

两踝关节处。起坐时，以双肘触及两膝为成功一次。仰卧时紧贴脑后的手背必须触垫。

测验方法：测验时两人一组，一人测验，一人计数。测验员发出“预备——起”的口令，同时计时，登记一分钟内所完成次数。一分钟到时，受测者虽已起坐，但两肘未触及膝盖者，该次不算。发现受测者有违例情况，及时指出，违例动作不计次数。

（五）爬竿

场地器材：长5米左右平滑的竹、木竿或金属竿，吊在高架上或树上。竿上应有明显起爬标记，每隔一米划一记号，以便记录距离。竿必须与地面垂直。

动作规格：手脚并用。到顶端后，下滑动作不得停顿。

测验方法：受测者两手握起爬标记，两脚离地后开始上爬到顶端。如有余力，可下滑到头、手低于起爬标记时，再往上爬，但两脚不得触地，记录时，累计上爬距离，以米为单位，取一位小数。上爬高度以一手触及为准。测验时，务必认真检查器材，定出安全措施，严防发生事故。

（六）引体向上

场地器材：高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准。

动作规格：受测者双手正握杠悬垂，上拉至下颏过杠算一次，不过下颏，不计次数。

测验方法：身体呈直臂悬垂后开始上拉。

（七）举重物

器材：横杠，杠粗以手能握住为准，两端系重物（横杠上

沿至重物下沿的垂直距离不得超过40厘米)，重量（包括横杠的重量）如下：

少年乙组男：15公斤 女：10公斤

少年甲组以上男：20公斤 女：12.5公斤

动作规格：两脚开立，与肩同宽，两手握横杠，上拉重物，翻腕上推，到两臂伸直为一次，然后下放至重物接触地面时再开始做第二次上举，各次之间不得间歇。上举时不得屈腿。计连续上举次数。

测验方法：测验时两人一组，一人受测，一人计数和检查动作质量。如受测者两臂上举未伸直，则该次不计。

注：

(1)凡跑的项目，测验前应做好准备活动。测验后，受测者应继续走动，不得马上停止或坐下，以免发生意外；凡身体不适或有病者，不得参加测验。

(2)凡跑、跳项目的测验，一律不准穿皮鞋、塑料凉鞋和高跟鞋。

(八) 滑冰

500米、1000米、1500米滑跑。

场地规格：周长为111.12米以上的速滑场地。测验前对场地必须丈量准确。

器材：刀、鞋种类不限。发令旗一面，口哨一个，秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：受测者二人为一组，起跑姿势不限，起跑时站在起跑线后面，当听或看到信号（口令或哨音或发令旗）后开始起跑，起跑时不得抢跑和在滑跑中串入他人跑道，违例者重

跑。计时员看到旗落开表。当受测者冰刀任何部分触及终点线时停表，由记录员登记成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

（九）游泳

场地：50米、25米池或天然游泳场均可，但距离必须准确。

游距：11—12岁（小学5—6年级）男女均100米。

少年乙组（初中）以上男女均200米。

动作规格：不限姿势。

测验规则：

出发：可站在出发台或池边出发。

转身和终点：手或身体其他部位必须触池边。

途中：不得停顿，不准拉水线。

登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

测验时必须有严密的安全措施。