

CMABZ

中国音乐剧协会团体标准

T/CMABZ 014-2022

体育与健康培训与测评规范

Specification for Training and Evaluation of Physical
Education and Health

2022-9-26 发布

2022-10-16 实施

中国音乐剧协会发布

目 录

前言	3
1 范围	4
2 术语和定义	4-7
3 能力要求	7-8
4 体育与健康培训课程	9-20
5 培训与测评规范	21
6. 测评指标	21

前 言

本标准按照 GB/T 1.1-2009 给出的规则起草。

本标准自发布之日起有效期三年，到期复审。

本标准由中国音乐剧协会标准化委员会提出。

本标准由中国音乐剧协会、中国关心下一代健康体育基金会、中国校园健康行动领导小组办公室归口。

本标准起草单位：北京亚舞联文化艺术传媒有限公司

本标准主要起草人：

关斌（中国社会福利基金会绿色基金副主任）

本标准主要审查人：

付中枢（中国国际标准舞创始人，历任中国舞蹈家协会群众舞蹈研究会秘书长、中国国际标准舞总会秘书长）

专家：韩巨光、蒲广活、高承宗、傅文彦

体育与健康培训与测评规范

1 范围

本标准规定了培训机构拉体育与健康培训与测评规范。达到检验综合素质的服务能力和要求。

本标准适用业余培训机构和专业培训机构及第三方机构提供体育与健康培训与测评规范服务。

2 定义、符号和术语

本标准采取以下定义、符号和术语。

2.1 定义

2.1.1 体育与健康

一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程.它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程.它是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径.

2.1.2 能力规范

对业余和专业培训机构及第三方提出标准的、规范的、科学的专业性指导和要求。

2.2 符号与术语

2.2.1 体能

2.2.2 体适能健康结构框架

2.2.3 身体适能

2.2.4 心理适能

2.2.5 Jive 健康体适能

2.2.6 竞技体适能

2.2.7 儿童体适能

2.2.8 体适能测试指标

2.2.9 心肺耐力

2.2.10 肌肉力量

2.2.11 肌肉耐力

2.2.12 柔韧性

2.2.13 灵敏性

2.2.14 平衡性

2.2.15 协调性

2.2.16 爆发力

2.2.17 速度

2.2.18 身体成分

2.2.19 身体质量指数（BMI 指数）

3 能力要求

本标准在整体上采用六等 12 级制，其中一至二级为入门级适用于 3-4.5 岁儿童，三至四级为进阶级适用于 4.5-5.5 岁儿童，五至六级为提高级适用于 5.5-6.5 岁儿童，七至八级为高级适用 6.5-8 岁儿童，九级为专业级适用 8-12 岁儿童，十至十二级为发烧级适用 12-18 岁青少年。

3.1 培训课程

3.11 入门级（一级，适用于 3-4.5 岁儿童）

LEVEL 1（一级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 坐位体前屈 2. 单脚站立 3. 仰卧起坐 4. 四肢爬行（任意爬行） 5. 单手肩上投掷 6. 折返跑	心理发展	性别观念的形成

3.12 入门级（二级，适用于 3-4.5 岁儿童）

LEVEL 2（二级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 坐位体前屈 2. 单脚站立 3. 仰卧起坐 4. 四肢爬行（同侧爬行） 5. 单手肩上投掷 6. 折返跑（两次折返跑） 7. 双手拍球	心理发展	性别观念的形成

3.13 进阶级（三级，适用于 4.5-5.5 岁儿童）

LEVEL 3（三级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 坐位体前屈 2. 单脚站立 3. 仰卧起坐 4. 立定跳远 5. 高抬腿跑 6. 前滚翻（成坐） 7. 四肢爬行（另侧爬行） 8. 单手肩上投掷 9. 折返跑（两次折返跑） 10. 双手拍球	心理发展	性别观念的形成

3.14 进阶级（四级，适用于 4.5-5.5 岁儿童）

LEVEL 4（四级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 坐位体前屈 2. 单脚站立 3. 仰卧起坐 4. 立定跳远 5. 高抬腿跑 6. 前滚翻（成坐） 7. 四肢爬行（异侧爬行） 8. 单手肩上投掷 9. 折返跑（两次折返跑） 10. 单手拍球	数学能力发展	性别观念的形成

3.15 提高级（五级，适用于 5.5-6.5 岁儿童）

LEVEL 5（五级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 三角支撑 2. 坐位体前屈 3. 俯撑蹬踏跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 前滚翻（成坐） 7. 四肢爬行（异侧爬行） 8. 攀爬网绳 9. 跳台阶（交替跳） 10. 折返跑（三次折返跑） 11. 单手拍球 12. 跳绳	数学能力发展	性别观念的形成

3.16 提高级（六级，适用于 5.5-6.5 岁儿童）

LEVEL 6（六级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 三角支撑 2. 坐位体前屈 3. 俯撑蹬踏跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 前滚翻（成坐） 7. 四肢爬行（异侧爬行） 8. 攀爬网绳 9. 跳台阶（交替跳） 10. 折返跑（三次折返跑） 11. 单手拍球 12. 跳绳	数学能力发展	性别观念的形成

3.17 高级（七级，为适用 6.5-8 岁儿童）

LEVEL 7（七级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 仰卧起坐 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成坐） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（双脚跳） 11. 快速运球 12. 跳绳 13. 单手拍球	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

3.18 高级（八级，为适用 6.5-8 岁儿童）

LEVEL 8（八级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 仰卧起坐 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成站） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（双脚跳） 11. 快速运球 12. 跳绳 13. 单手拍球	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

3.19 专业级（九级，为适用 8-12 岁儿童）

LEVEL 9（九级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 高抬腿跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成站） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（双脚跳） 11. 射门 12. 快速运球 13. 跳绳 14. 单手拍球	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

3.20 专业级（十级，为适用 8-12 岁儿童）

LEVEL 10（十级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 高抬腿跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成站） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（单脚跳） 11. 射门 12. 快速运球 13. 跳绳 14. 单手拍球 15. 吊环反向划船	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

3.21 发烧级（十一级，为适用 12-18 岁青少年）

LEVEL 11（十一级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 高抬腿跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成站） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（单脚跳） 11. 射门 12. 快速运球 13. 跳绳 14. 单手拍球 15. 吊环反向划船 16. 俯卧撑	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

3.22 发烧级（十二级，为适用 12-18 岁青少年）

LEVEL 12（十二级）		
科目一（身体发展）	科目二（心理发展）	科目三（社会发展）
1. 平板支撑 2. 俯撑蹬踏跑 3. 高抬腿跑 4. 立定跳远 5. 波比跳 6. 杠上悬垂 7. 前滚翻（成站） 8. 攀爬网绳 9. 单手肩上投掷 10. 跳台阶（单脚跳） 11. 射门 12. 快速运球 13. 跳绳 14. 单手拍球 15. 吊环反向划船 16. 俯卧撑 17. 反手引体向上	演绎推理能力发展	社会关系：家庭

4. 青少年体能等级测试评定标准（测试以最终得分平均分超过 4 分即为测试通过）

4.1 入门级（3-4.5 岁儿童）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
坐位体前屈	>14.4cm	>14.9cm	>15.9cm	
单脚站立	>10s	>15s	>20s	
仰卧起坐	>5 次	>8 次	>10 次	
四肢爬行（任意爬行）	移动	稳定移动	手脚协调	
四肢爬行（同侧爬行）	移动	稳定移动	手脚协调	
单手肩上投掷	>5m	>6m	>6.5m	
折返跑	<7.2s	<6.9s	<6.7s	
折返跑（两次折返跑）	<15s	<14.4s	<14s	
双手拍球	>5 次	>8 次	>10 次	

4.1.1坐位体前屈：反映幼儿身体柔韧性。

要求：双腿伸直，脚跟并拢，脚尖自然分开，双臂并拢平伸，上体前屈，双手中指指尖推动游标平滑前移，直到不能移动为止。膝盖不能弯曲。要做准备活动，以防肌肉拉伤。

4.1.2单脚站立：反映幼儿平衡能力

要求：双手掐腰，单腿站立，目视前方，身体维持直立稳定状态。

4.1.3仰卧起坐：反映幼儿腹部基础力量

要求：身体平躺在地垫上，然后双脚并拢，脚部固定住，双手轻抚在后脑勺，用腰部的力量，把身体抬起45度。

4.1.4四肢爬行：反映幼儿前庭平衡能力和本体感

- 1) 四足跪撑，手脚并用进行任意爬行。
- 2) 四足跪撑，同侧手脚同时向前移动爬行。

4.1.5单手肩上投掷：反映幼儿上肢腰腹肌肉力量

要求：两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，尽力向前掷出。球出手时。后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线。

4.1.6折返跑：反映幼儿身体的灵敏素质

要求：跑到折返线，用手触摸物体后，转身跑到目标线，要全速跑，接近终点不要减速。

4.1.7双手拍球：反映幼儿协调性

要求：两脚分开与肩膀同宽，腰弯下一点点，两手五指分开，掌心稍

屈合在球表面，手腕、前臂恰当用力“按压”球。球在弹跳时，手要跟着球的走向“扒近”或“推远”球。看球的高低调整力量大小，等到球跳到最高处时再给它一个向下的力。拍球的时候，眼睛和身体要始终跟着球移动，眼随球走，球进人进，球退人退，手脚动作协调一致。

4.2 进阶级（4.5-5.5 岁儿童）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
坐位体前屈	>15.9cm	>16.9cm	>17.2cm	
单脚站立	>20s	>25s	>30s	
仰卧起坐	>10 次	>13 次	>15 次	
立定跳远	>89cm	>95cm	>102cm	
高抬腿跑	>15 次	>20 次	>23 次	
前滚翻（成坐）	完成 1 次	>2 次	>5 次	
四肢爬行（异侧爬行）	手脚协调	身体稳定	手脚协调且身体稳定	
单手肩上投掷	>8m	>8.5m	>9m	
折返跑（两次折返跑）	<14s	<13.4s	<13s	
双手拍球	>25 次	>30 次	>35 次	
单手拍球	>30 次	>35 次	>40 次	

4.2.1 坐位体前屈：反映少儿身体柔韧性。

要求：双腿伸直，脚跟并拢，脚尖自然分开，双臂并拢平伸，上体前屈，双手中指指尖推动游标平滑前移，直到不能移动为止。膝盖不能弯曲。要做准备活动，以防肌肉拉伤。

4.2.2 单脚站立：反映少儿平衡能力

要求：双手掐腰，单腿站立，目视前方，身体维持直立稳定状态。

4.2.3仰卧起坐：反映少儿腹部基础力量

要求：身体平躺在地垫上，然后双脚并拢，脚部固定住，双手轻抚在后脑勺，用腰部的力量，把身体抬起45度，连续测试30秒。

4.2.4立定跳远：主要反映少儿下肢的爆发力和身体协调能力

要求：站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽量向前跳，起跳时，不能有垫跳动作。

4.2.5高抬腿跑：反映少儿下肢爆发力和身体协调能力及心肺耐力

- 1) 身体直立，双脚距离与肩同宽，双手在身体两侧弯曲。这是动作的起始位置。
- 2) 将右膝快速抬起至腰部高度，左臂向前摆动，右臂向后摆动。
- 3) 在右脚落下的同时，将左膝快速抬起至腰部高度，右臂向前摆动，左臂向后摆动。
- 4) 双腿快速交替重复动作至30秒。

4.2.6前滚翻（成坐）：反映少儿整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝成坐立状态。

4.2.7四肢爬行（异侧爬行）：反映少儿前庭平衡能力和本体感

四足跪撑，异侧手脚同步交替进前进或后退爬行。

4.2.5单手肩上投掷：反映少儿上肢腰腹肌肉力量

要求：两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，

尽力向前掷出。球出手时。后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线。

4.2.8折返跑：反映幼儿身体的灵敏素质

要求：跑到折返线，用手触摸物体后，转身跑到目标线，要全速跑，接近终点不要减速。

4.2.9双手拍球：反映幼儿协调性

要求：两脚分开与肩膀同宽，腰弯下一点点，两手五指分开，掌心稍屈合在球表面，手腕、前臂恰当用力“按压”球。球在弹跳时，手要跟着球的走向“扒近”或“推远”球。看球的高低调整力量大小，等到球跳到最高处时再给它一个向下的力。拍球的时候，眼睛和身体要始终跟着球移动，眼随球走，球进人进，球退人退，手脚动作协调一致。测试1min最高拍球次数。

4.2.10单手拍球：同上

4.3 提高级（5.5-6.5 岁儿童）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
三角支撑	>3s	>5s	>8s	
坐位体前屈	>16.7cm	>17.2cm	>17.8cm	
俯撑蹬踏跑	>30 次	>35 次	>40 次	
立定跳远	>116cm	>127cm	>132cm	
波比跳	>6 次	>8 次	>10 次	
前滚翻（成坐）	>5 次	>8 次	>10 次	
四肢爬行（异侧爬行）	>5m	>8m	>10m	
攀爬网绳	<30s	<28s	<26s	
跳台阶（交替跳）	动作无误	动作流畅	流畅且快速	
折返跑（三次折返跑）	<21s	<19.7s	<19.2s	
单手拍球	>40 次	>50 次	>60 次	
跳绳	>40 次	>60 次	>80 次	

4.3.1三角支撑：反映少儿整体稳定性和平衡感

1、要求：跪坐，双手支撑地面，头部点地，以腰腹力量带动身体完成倒立支撑动作。

4.3.2坐位体前屈：反映少儿身体柔韧性。

4.3.3要求：双腿伸直，脚跟并拢，脚尖自然分开，双臂并拢平伸，上体前屈，双手中指指尖推动游标平滑前移，直到不能移动为止。膝盖不能弯曲。要做准备活动，以防肌肉拉伤。

4.3.4俯撑蹬踏跑：反映少儿核心稳定性和下肢速度爆发力

- 1) 起始动作，如同俯卧撑一样，将全身重量置于手掌和脚趾上。并确保身体为一直线。
- 2) 利用腿部肌肉带动单脚膝盖抬起，往前靠近胸部，达到你的极

限。

- 3) 往后放下，并换另一只脚抬起，重复动作。一开始尝试，交替的速度不求快，先要求动作平稳。待熟练后，再加快速度。测试1min最大次数。

4.3.5立定跳远：主要反映少儿下肢的爆发力和身体协调能力

要求：站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽量向前跳，起跳时，不能有垫

跳动作。

4.3.6波比跳：主要反映少儿心肺耐力和下肢爆发力

要求：首先保持站姿，双脚微开，膝盖微弯，再蹲下。接着将双手撑在地面，与肩膀同宽，再双脚往后跳，做出伏地挺身的姿势。然后回覆到原地站姿的姿势，双肩往后拉向上跳一下。测试30s最大完成次数。

4.3.7前滚翻（成坐）：反映少儿整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝成坐立状态。

4.3.8四肢爬行（异侧爬行）：反映少儿前庭平衡能力和本体感

四足跪撑，异侧手脚同步交替进前进或后退爬行。测试30s最大爬行距离。

4.3.9攀爬网绳：反映少儿动态平衡能力

攀爬中需运用上肢和下肢的推、撑、蹬等动作和身体各部分综合力量来保持身体的平衡完成攀爬动作。规定高度3m，测试完成双侧爬上爬下总时长。

4.3.10跳台阶（交替跳）：反映少儿协调性和下肢肌肉力量。

9、要求：面向跳箱，双脚连续左右交替跳上跳下。

4.3.11折返跑：反映少儿身体的灵敏素质

要求：跑到折返线，用手触摸物体后，转身跑到目标线，要全速跑，接近终点不要减速。

4.3.12跳绳：反应少儿的协调速度和下肢爆发力

要求：两手分别握住绳子的两端。将绳子置于身后的地面上。将双臂抬起，将绳子甩过头顶，落于身前的地面上。当绳子接触地面时，跳过绳子。保持良好的甩绳节奏。测试1min最大圈数。

4.3.13单手拍球：反应儿童快速反应能力和协调能力

要求：1分钟单手快速拍球，测试最大次数。

4.4 高级（6.5-8 岁儿童）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
平板支撑	>10s	>20s	>30s	
俯撑蹬踏跑	>35 次	>40 次	>45 次	
仰卧起坐	>20 次	>25 次	>30 次	
立定跳远	>135cm	>140cm	>145cm	
波比跳	>8 次	>10 次	>12 次	
杠上悬垂	>15s	>20s	>25s	
前滚翻（成坐）	>8 次	>10 次	>12 次	
前滚翻（成站）	>3 次	>5 次	>8 次	
攀爬网绳	<28s	<26s	<24s	
单手肩上投掷	>9m	>10m	>11m	
跳台阶（双脚跳）	>30 次	>40 次	>50 次	
快速运球	>30 次	>40 次	>50 次	
跳绳	>60 次	>80 次	>100 次	
单手拍球	>50 次	>60 次	>70 次	

4.4.1 平板支撑：反映少儿核心力量和上肢力量耐力

要求：两脚并拢、身体呈一条直线，两手臂的宽度与肩同宽，尽可能的坚持这一动作到无法坚持，动作产生变形的时候停止计时。

4.4.2 俯撑蹬踏跑：反映少儿核心稳定性和下肢速度爆发力

- 1) 起始动作，如同俯卧撑一样，将全身重量置于手掌和脚趾上。并确保身体为一直线。
- 2) 利用腿部肌肉带动单脚膝盖抬起，往前靠近胸部，达到你的极限。
- 3) 往后放下，并换另一只脚抬起，重复动作。一开始尝试，交替的速度不求快，先要求动作平稳。待熟练后，再加快速度。测

试1min最大次数。

4.4.3仰卧起坐：反映少儿腹部基础力量

要求：身体平躺在地垫上，然后双脚并拢，脚部固定住，双手轻抚在后脑勺，用腰部的力量，把身体抬起45度，连续测试45秒。

4.4.4立定跳远：主要反映少儿下肢的爆发力和身体协调能力

要求：站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽量向前跳，起跳时，不能有垫

跳动作。

4.4.5波比跳：主要反映少儿心肺耐力和下肢爆发力

要求：首先保持站姿，双脚微开，膝盖微弯，再蹲下。接着将双手撑在地面，与肩膀同宽，再双脚往后跳，做出伏地挺身的姿势。然后回覆到原地站姿的姿势，双肩往后拉向上跳一下。测试30s最大完成次数。

4.4.6杠上悬垂：主要反映少儿上肢耐力和手部抓握力

要求：双手抓握单杠，身体悬空，直至双手失去抓握力而脱杠，测试最大时长。

4.4.7前滚翻（成坐）：反映少儿整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝成坐立状态。

4.4.8前滚翻（成站）：反映少儿整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、

含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝脚踏地的一瞬间，迅速站立直身体直立。测试稳定姿态下完成动作最大次数。

4.4.9 攀爬网绳：反映少儿动态平衡能力

攀爬中需运用上肢和下肢的推、撑、蹬等动作和身体各部分综合力量来保持身体的平衡完成攀爬动作。规定高度3m，测试完成双侧爬上爬下总时长。

4.4.10 单手肩上投掷：反映少儿上肢腰腹肌肉力量

要求：两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，尽力向前掷出。球出手时。后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线。

4.4.11 跳台阶（交替跳）：反映少儿协调性和下肢肌肉力量。

要求：面向跳箱，双脚连续左右交替跳上跳下。测试30s最大跳跃次数。

4.4.12 快速运球：反映少儿反应速度和动态敏捷性

要求：双脚打开比肩略宽，屈髋俯身，双手交替拍球，测试30s最大击球次数。

4.4.13 跳绳：反应少儿的协调速度和下肢爆发力

要求：两手分别握住绳子的两端。将绳子置于身后的地面上。将双臂抬起，将绳子甩过头顶，落于身前的地面上。当绳子接触地面时，跳过绳子。保持良好的甩绳节奏。测试1min最大圈数。

4.4.14：反应少儿的协调速度和下肢爆发力

要求：两手分别握住绳子的两端。将绳子置于身后的地面上。将双臂抬起，将绳子甩过头顶，落于身前的地面上。当绳子接触地面时，跳过绳子。保持良好的甩绳节奏。测试1min最大圈数。

4.4.15 单手拍球：反应儿童快速反应能力和协调能力

要求：1分钟单手快速拍球，测试最大次数。

4.5 专业级（8-12 岁儿童）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
平板支撑	>20s	>30s	>40s	
俯撑蹬踏跑	>40 次	>45 次	>50 次	
高抬腿跑	>40 次	>50 次	>60 次	
立定跳远	>142cm	>150cm	>156cm	
波比跳	>9 次	>11 次	>13 次	
杠上悬垂	>20s	>25s	>30s	
前滚翻（成站）	>5 次	>7 次	>9 次	
攀爬网绳	<26s	<22s	<18s	
单手肩上投掷	>11m	>13m	>15m	
跳台阶（双脚跳）	>35 次	>45 次	>55 次	
射门	>2 次	>3 次	>4 次	
快速运球	>35 次	>45 次	>55 次	
跳绳	>60 次	>80 次	>100 次	
单手拍球	>30 次	>35 次	>40 次	

4.5.1 平板支撑：反映少儿核心力量和上肢力量耐力

要求：两脚并拢、身体呈一条直线，两手臂的宽度与肩同宽，尽可能的坚持这一动作到无法坚持，动作产生变形的时候停止计时。

4.5.2 俯撑蹬踏跑：反映少儿核心稳定性和下肢速度爆发力

a) 起始动作，如同俯卧撑一样，将全身重量置于手掌和脚趾上。并

确保身体为一直线。

b) 利用腿部肌肉带动单脚膝盖抬起，往前靠近胸部，达到你的极限。

c) 往后放下，并换另一只脚抬起，重复动作。一开始尝试，交替的速度不求快，先要求动作平稳。待熟练后，再加快速度。测试1min最大次数。

4.5.3高抬腿跑：反映少儿下肢爆发力和身体协调能力及心肺耐力

d) 身体直立，双脚距离与肩同宽，双手在身体两侧弯曲。这是动作的起始位置。

e) 将右膝快速抬起至腰部高度，左臂向前摆动，右臂向后摆动。

f) 在右脚落下的同时，将左膝快速抬起至腰部高度，右臂向前摆动，左臂向后摆动。

g) 双腿快速交替重复动作至60秒。

4.5.4立定跳远：主要反映少儿下肢的爆发力和身体协调能力

要求：站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽量向前跳，起跳时，不能有垫跳动作。

4.5.5波比跳：主要反映少儿心肺耐力和下肢爆发力

要求：首先保持站姿，双脚微开，膝盖微弯，再蹲下。接着将双手撑在地面，与肩膀同宽，再双脚往后跳，做出伏地挺身的姿势。然后回覆到原地站姿的姿势，双肩往后拉向上跳一下。测试30s最大完成次数。

4.5.6杠上悬垂：主要反映少儿上肢耐力和手部抓握力

要求：双手抓握单杠，身体悬空，直至双手失去抓握力而脱杠，测试最大时长。

4.5.7前滚翻（成站）：反映少儿整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝脚踏地的一瞬间，迅速站立直身体直立。测试稳定姿态下完成动作最大次数。

4.5.8攀爬网绳：反映少儿动态平衡能力

攀爬中需运用上肢和下肢的推、撑、蹬等动作和身体各部分综合力量来保持身体的平衡完成攀爬动作。规定高度3m，测试完成双侧爬上爬下总时长。

4.5.9单手肩上投掷：反映少儿上肢腰腹肌肉力量

要求：两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，尽力向前掷出。球出手时。后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线。

4.5.10跳台阶（交替跳）：反映少儿协调性和下肢肌肉力量。

要求：面向跳箱，双脚连续左右交替跳上跳下。测试30s最大跳跃次数。

4.5.11射门：反应儿童全身协调和力量控制能力

要求：距离门框10米距离，小助跑，以惯用脚进行射门，连续测试5次，求最大进球次数。

4.5.12快速运球：反映少儿反应速度和动态敏捷性

要求：双脚打开比肩略宽，屈髋俯身，双手交替拍球，测试30s最大击球次数。

4.5.13跳绳：反应少儿的协调速度和下肢爆发力

要求：两手分别握住绳子的两端。将绳子置于身后的地面上。将双臂抬起，将绳子甩过头顶，落于身前的地面上。当绳子接触地面时，跳过绳子。保持良好的甩绳节奏。测试1min最大圈数。

4.5.14 单手拍球：反应儿童快速反应能力和协调能力

要求：1分钟单手快速拍球，测试最大次数。

4.6. 发烧级（12-18 岁青少年）

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
平板支撑	>20s	>30s	>40s	
俯撑蹬踏跑	>40 次	>45 次	>50 次	
高抬腿跑	>40 次	>50 次	>60 次	
立定跳远	>142cm	>150cm	>156cm	
波比跳	>9 次	>11 次	>13 次	
杠上悬垂	>20s	>25s	>30s	
前滚翻（成站）	>5 次	>7 次	>9 次	
攀爬网绳	<26s	<22s	<18s	
单手肩上投掷	>11m	>13m	>15m	
跳台阶（双脚跳）	>35 次	>45 次	>55 次	
射门	>2 次	>3 次	>4 次	
快速运球	>35 次	>45 次	>55 次	
跳绳	>60 次	>80 次	>100 次	
单手拍球	>30 次	>35 次	>40 次	
吊环反向划船	>5 次	>8 次	>10 次	
俯卧撑	>15 次	>25 次	>30 次	
反手引体向上	>5 次	>8 次	>10 次	

4.6.1 平板支撑：反映青少年核心力量和上肢力量耐力

要求：两脚并拢、身体呈一条直线，两手臂的宽度与肩同宽，尽可能的坚持这一动作到无法坚持，动作产生变形的时候停止计时。

4.6.2 俯撑蹬踏跑：反映青少年核心稳定性和下肢速度爆发力

- 1) 起始动作，如同俯卧撑一样，将全身重量置于手掌和脚趾上。
并确保身体为一直线。
- 2) 利用腿部肌肉带动单脚膝盖抬起，往前靠近胸部，达到你的极限。
- 3) 往后放下，并换另一只脚抬起，重复动作。一开始尝试，交替的速度不求快，先要求动作平稳。待熟练后，再加快速度。测试1min最大次数。

4.6.3高抬腿跑：反映青少年下肢爆发力和身体协调能力及心肺耐力

- 1) 身体直立，双脚距离与肩同宽，双手在身体两侧弯曲。这是动作的起始位置。
- 2) 将右膝快速抬起至腰部高度，左臂向前摆动，右臂向后摆动。
- 3) 在右脚落下的同时，将左膝快速抬起至腰部高度，右臂向前摆动，左臂向后摆动。
- 4) 双腿快速交替重复动作至60秒。

4.6.4立定跳远：主要反映青少年下肢的爆发力和身体协调能力

要求：站立在起跳线后，然后摆动双臂，双脚蹬地尽量向前跳，起跳时，不能有垫跳动作。

4.6.5波比跳：主要反映青少年心肺耐力和下肢爆发力

要求：首先保持站姿，双脚微开，膝盖微弯，再蹲下。接着将双手撑在地面，与肩膀同宽，再双脚往后跳，做出伏地挺身的姿势。然后回覆到原地站姿的姿势，双肩往后拉向上跳一下。测试30s最大完成次数。

4.6.6杠上悬垂：主要反映青少年上肢耐力和手部抓握力

要求：双手抓握单杠，身体悬空，直至双手失去抓握力而脱杠，测试最大时长。

4.6.7前滚翻（成站）：反映青少年整体协调能力

要领：在翻滚时，人的重心前移，两腿蹬直离地，同时屈膝，低头、含胸、提臀，以头的后部在两手支点前着垫，依次经颈、背、腰、臀向前滚动。当滚至背部着垫时迅速收腹屈膝脚踏地的一瞬间，迅速站立直身体直立。测试稳定姿态下完成动作最大次数。

4.6.8攀爬网绳：反映青少年动态平衡能力

攀爬中需运用上肢和下肢的推、撑、蹬等动作和身体各部分综合力量来保持身体的平衡完成攀爬动作。规定高度3m，测试完成双侧爬上爬下总时长。

4.6.9单手肩上投掷：反映青少年上肢腰腹肌肉力量

要求：两脚前后分开，站在投掷线后约一步距离，单手持球举过头顶，尽力向前掷出。球出手时。后脚可以向前迈出一步，但不能踩在或越过投掷线。

4.6.10跳台阶（交替跳）：反映青少年协调性和下肢肌肉力量。

要求：面向跳箱，双脚连续左右交替跳上跳下。测试30s最大跳跃次数。

4.6.11射门：反应青少年全身协调和力量控制能力

要求：距离门框10米距离，小助跑，以惯用脚进行射门，连续测试5次，求最大进球次数。

4.6.12快速运球：反映青少年反应速度和动态敏捷性

要求：双脚打开比肩略宽，屈髋俯身，双手交替拍球，测试30s最大击球次数。

4.6.13跳绳：反应青少年的协调速度和下肢爆发力

要求：两手分别握住绳子的两端。将绳子置于身后的地面上。将双臂抬起，将绳子甩过头顶，落于身前的地面上。当绳子接触地面时，跳过绳子。保持良好的甩绳节奏。测试1min最大圈数。

4.6.14单手拍球：反映青少年快速反应能力和协调能力

要求：1分钟单手快速拍球，测试最大次数。

4.6.15吊环反向划船：反映青少年核心稳定性和背部力量

- 1) 首先，先将吊环的高度调整到合适位置然后躺下，双手抓握吊环，脚尖朝上、脚跟着地，腹肌臀肌收紧保持骨盆，腰椎中立稳定！
- 2) 利用背肌收缩，拉起的时候先做肩胛骨后收的动作，然后手肘顺势跟上，不是利用你的二头肌、手肘或肩膀在出力，而是想像肩胛骨往后挤压，中间可以夹一张空白纸一样。
- 3) 把吊环拉至胸口停留一秒，然后再保持张力慢慢回放！注意保持躯干稳定，不要让吊环产生摇晃！
- 4) 测试极限次数。

4.6.16俯卧撑：反映青少年核心稳定性和上肢力量耐力

要求：两脚并拢，两手放置与肩同宽或略窄于肩，身体成为一条直线开始。保持躯干动作姿势，肘关节屈肘到达小于等于90度记为一个（也可以在测试者的胸部放置标志物，让测试者触碰到）。向上的时候手臂要伸直，允许手臂伸直情况下最大3秒的时间，如果无法完成标准的

动作时停止测试。

4.6.17反手引体向上：反映青少年上肢的力量和耐力

双手反握单杠，两手距离与肩同宽，从两臂伸直向上拉到下巴超过单杠高度记为一个引体向上。动作过程平缓不能利用摆动借力完成，动作过程脚不能触地。

5 培训与测评规范

依照本标准对业余培训机构和专业培训机构及第三方服务能力和水平进行培训和测评规范评分时候，参考表格设置。

评分标准 测试项目	3 分	4 分	5 分	得分
平板支撑				
俯撑蹬踏跑				
高抬腿跑				
立定跳远				
波比跳				
杠上悬垂				
前滚翻（成站）				
攀爬网绳				
单手肩上投掷				
跳台阶（双脚跳）				
射门				
快速运球				
跳绳				
单手拍球				
吊环反向划船				
俯卧撑				
反手引体向上				

6 测评指标

通过以上表格测评数据对业余培训机构和专业培训机构及第三方机

构被服务人员进行分值评价，以达到检验体育与健康综合素质的服务能力和要求。

- a)60 分（含 60 分）以上，达到体育与健康（L）待及格；
- b)70 分（含 70 分）以上，达到体育与健康（L）及格；
- c)80 分（含 80 分）以上，达到体育与健康（L）良好；
- d)90 分（含 90 分）以上，达到体育与健康（L）优秀；