**幼儿园儿童体质测试标准**

**特别提示：本测试标准中数据来源于北京市教委发布的相关文件，供各幼儿园参考，不作为唯一标准。**

**一、体质测试的项目：**

　　坐位体前屈、立定跳远、网球掷远、双脚连续跳、10米折返跑、走平衡木

　　每各项目的意义：

　　坐位体前屈：躯干和下肢柔韧性

　　立定跳远：主要反映儿童下肢的爆发力。

　　网球掷远：反映儿童上肢腰腹肌肉力量。

　　双脚连续跳：反映儿童协调性和下肢肌肉力量

　　10米折返跑：反映人体的灵敏素质。

　　走平衡木：反映人体平衡能力。

**二、测试方法：**

　　坐位体前屈：幼儿面向仪器坐在垫子上，双腿向前伸直；脚跟并拢，蹬在测试仪的挡板上，脚尖自然分开。测试时，幼儿双手并拢，掌心向下平伸，膝关节伸直，上体前屈，用双

　　手中指指尖推动游标平滑前进，直到不能推动为止。

　　10米折返跑：幼儿至少2人一组，两腿前后分开，站立在起跑线后；当听到起跑信号后，立即起跑，直奔折返线，用手触摸到物体（木箱或墙壁）后返回，直奔目标线。

　　立定跳远：幼儿两脚自然分开，站立在起跳线后，然后，摆动双臂，

　　双脚蹬地尽力向前跳。

　　网球掷远：幼儿站在投掷线后，两脚前后分开，单手（右手）持球；将球从肩上方投出，球出手时后脚可以向前迈出一步，但不能踩线或过线。

　　走平衡木：幼儿站在“起点线”后的平台上，面向平衡木，双臂侧平举，当听到“开始”的口令后，两脚交替向“终点线”前进。

　　双脚连续跳：幼儿两脚并拢站在“起跳线”后，听到“开始”的口令后，双脚起跳，连续跳过10个软方包停止。

　　评分说明:

　　体质测试各项指标评分标准采用5分制，5分为优秀，4分为良好，3分为及格，2分为中下，1分为差。

**三、标准：**

表一 10╳2往返跑（秒）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <8.0 | 8.0---9.0 | 9.1---10.2 | 10.3---12.8 | 12.9---15.8 |
| 3.5 | <7.5 | 7.5---8.3 | 8.4---9.4 | 9.5---11.3 | 11.4---14.0 |
| 4 | <6.9 | 6.9---7.6 | 7.7---8.5 | 8.6---10.1 | 10.2---12.4 |
| 4.5 | <6.7 | 6.7---7.2 | 7.3---8.0 | 8.1---9.7 | 9.8---11.8 |
| 5 | <6.4 | 6.4---6.9 | 7.0---7.6 | 7.7---8.9 | 9.0---10.3 |
| 5.5 | <6.2 | 6.2---6.7 | 6.8---7.3 | 7.4---8.5 | 8.6---10.0 |
| 6 | <5.8 | 5.8---6.2 | 6.3---6.8 | 6.9---7.9 | 8.0---9.4 |

表一 10╳2往返跑（秒）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <8.2 | 8.2---9.3 | 9.4---10.5 | 10.6---13.4 | 13.5---16.8 |
| 3.5 | <7.7 | 7.7---8.6 | 8.7---9.7 | 9.8---12.0 | 12.1---14.9 |
| 4 | <7.2 | 7.2---8.0 | 8.1---9.0 | 9.1---10.8 | 10.9---13.2 |
| 4.5 | <7.0 | 7.0---7.6 | 7.7---8.5 | 8.6---10.2 | 10.3---12.4 |
| 5 | <6.7 | 6.7---7.2 | 7.3---8.0 | 8.1---9.6 | 9.7---11.2 |
| 5.5 | <6.4 | 6.4---6.9 | 7.0---7.6 | 7.7---9.0 | 9.1---10.5 |
| 6 | <6.1 | 6.1---6.5 | 6.6---7.2 | 7.3---8.5 | 8.6---10.2 |

表二 立定跳远（厘米）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >76 | 76---59 | 58---43 | 42---30 | 29---21 |
| 3.5 | >84 | 84---70 | 69---53 | 52---35 | 34---27 |
| 4 | >95 | 95---80 | 79---65 | 65---47 | 46---35 |
| 4.5 | >102 | 102---89 | 88---73 | 72---55 | 54---40 |
| 5 | >110 | 110---96 | 95---80 | 79---65 | 64---50 |
| 5.5 | >119 | 119---103 | 102---90 | 89---70 | 69---56 |
| 6 | >127 | 127---111 | 110---95 | 94---79 | 78---61 |

表二 立定跳远（厘米）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >71 | 71---55 | 54---40 | 39---29 | 28---21 |
| 3.5 | >81 | 81---65 | 64---50 | 49---34 | 33---25 |
| 4 | >89 | 89---74 | 73---60 | 59---44 | 43---32 |
| 4.5 | >96 | 96---81 | 80---68 | 67---50 | 49---40 |
| 5 | >102 | 102---89 | 88---75 | 74---60 | 59---50 |
| 5.5 | >109 | 109---96 | 95---82 | 81---66 | 65---54 |
| 6 | >116 | 116---101 | 100---87 | 86---71 | 70---60 |

表三 掷远（米）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >5.5 | 5.5---4.0 | 3.5---3.0 | 2.5---2.0 | 1.5 |
| 3.5 | >5.5 | 5.5---4.5 | 4.0---3.0 | 2.5---2.0 | 1.5 |
| 4 | >6.0 | 6.0---5.0 | 4.5---4.0 | 3.5---3.0 | 2.5---2.0 |
| 4.5 | >8.0 | 8.0---6.5 | 6.0---4.5 | 4.0---3.0 | 2.5 |
| 5 | >9.0 | 9.0---7.5 | 7.0---5.5 | 5.0---4.0 | 3.5---3.0 |
| 5.5 | >10.0 | 10.0---8.0 | 7.5---6.0 | 5.5---4.0 | 3.5---3.0 |
| 6 | >12.0 | 12.0---9.5 | 9.0---7.0 | 6.5---4.5 | 4.0---3.5 |

表三 掷远（米）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >5.0 | 5.0---3.5 | 3.0---2.5 | 2.0---1.5 | 1 |
| 3.5 | >5.0 | 5.0---4.0 | 3.5---3.0 | 2.5---2.0 | 1.5 |
| 4 | >5.0 | 5.0---4.5 | 4.0---3.5 | 3.0---2.5 | 2 |
| 4.5 | >5.5 | 5.5---4.5 | 4.0---3.5 | 3.0---2.5 | 2 |
| 5 | >8.5 | 8.5---6.0 | 5.5---4.5 | 4.0---3.5 | 3.0---2.5 |
| 5.5 | >8.5 | 8.5---6.5 | 6.0---5.0 | 4.5---3.5 | 3 |
| 6 | >8.0 | 8.0---6.5 | 6.0---5.0 | 4.5---3.5 | 3 |

表四 坐位体前屈（厘米）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >14.9 | 14.9---11.7 | 11.6---8.6 | 8.5---4.9 | 4.8---2.9 |
| 3.5 | >14.9 | 14，9---11.6 | 11.5---8.5 | 8.4---4.7 | 4.6---2.7 |
| 4 | >14.9 | 14.9---11.5 | 11.4---8.5 | 8.5---4.5 | 4.4---2.4 |
| 4.5 | >14.4 | 14.4---11.0 | 10.9---8.0 | 7.9---4.2 | 4.1---1.8 |
| 5 | >14.4 | 14.4---11.0 | 10.9---7.6 | 7.5---3.5 | 3.4---1.1 |
| 5.5 | >14.4 | 14.4---11.0 | 10.9---7.6 | 7.5---3.3 | 3.2---1.0 |
| 6 | >14.4 | 14.4---10.5 | 10.4---7.1 | 7.0---3.2 | 3.1---1.0 |

表四 坐位体前屈（厘米）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | >15.9 | 15.9---13.0 | 12.9---10.0 | 9.9---6.3 | 6.2---3.2 |
| 3.5 | >15.9 | 15.9---13.0 | 12.9---10.0 | 9.9---6.3 | 6.2---3.5 |
| 4 | >15.9 | 15.9---13.0 | 9.0---8.0 | 9.0---8.0 | 9.0---8.0 |
| 4.5 | >16.0 | 16.0---13.0 | 12.9---10.0 | 9.9---6.0 | 5.9---3.0 |
| 5 | >16.6 | 16.6---13.2 | 13.1---9.7 | 9.6---5.5 | 5.4---3.0 |
| 5.5 | >16.7 | 16.7---13.0 | 12.9---9.7 | 9.6---5.5 | 5.4---3.0 |
| 6 | >16.7 | 16.7---13.0 | 12.9---9.6 | 9.5---5.4 | 5.3---3.0 |

表五 走平衡木（秒）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <6.6 | 6.6---10.5 | 10.6---16.8 | 16.9---30.0 | 30.1---48.5 |
| 3.5 | <5.9 | 5.9---9.3 | 9.4---15.0 | 15.1---27.0 | 27.1---41.1 |
| 4 | <4.9 | 4.9---7.3 | 7.4---11.5 | 11.6---21.5 | 21.6---33.2 |
| 4.5 | <4.3 | 4.3---6.2 | 6.3---9.6 | 9.7---17.8 | 17.9---28.4 |
| 5 | <3.7 | 3.7---5.2 | 5.3---7.8 | 7.9---14.0 | 14.1---22.2 |
| 5.5 | <3.3 | 3.3---4.5 | 4.6---6.7 | 6.8---12.0 | 12.1---19.2 |
| 6 | <2.7 | 2.7---3.7 | 3.8---5.3 | 5.4---9.3 | 9.4---16.0 |

表五 走平衡木（秒）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <6.9 | 6.9---10.7 | 10.8---17.3 | 17.4---32.4 | 32.5---49.8 |
| 3.5 | <6.1 | 6.1---9.6 | 9.7---15.0 | 15.1---27.4 | 27.5---40.4 |
| 4 | <5.3 | 5.3---8.1 | 8.2---12.2 | 12.3---22.5 | 22.6---32.2 |
| 4.5 | <4.7 | 4.7---6.9 | 7.0---10.1 | 10.2---18.6 | 18.7---26.5 |
| 5 | <4.1 | 4.1---5.7 | 5.8---8.2 | 8.3---14.0 | 14.1---23.7 |
| 5.5 | <3.6 | 3.6---5.0 | 5.1---7.4 | 7.5---12.5 | 12.6---20.1 |
| 6 | <3.0 | 3.0---4.2 | 4.3---6.1 | 6.2---10.7 | 10.8---17.0 |

表六 双脚连续跳跃（秒）{男}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <6.6 | 6.6---9.1 | 9.2---13.0 | 13.1---19.6 | 19.7---25.0 |
| 3.5 | <6.1 | 6.1---8.2 | 8.3---11.1 | 11.2---16.9 | 17.0---21.8 |
| 4 | <5.6 | 5.6---7.0 | 7.1---9.1 | 9.2---13.1 | 13.2---17.0 |
| 4.5 | <5.3 | 5.3---6.4 | 6.5---8.1 | 8.2---11.2 | 11.3---14.5 |
| 5 | <5.1 | 5.1---5.9 | 6.0---7.2 | 7.3---9.8 | 9.9---12.5 |
| 5.5 | <4.9 | 4.9---5.6 | 5.7---6.8 | 6.9---9.3 | 9.4---11.9 |
| 6 | <4.4 | 4.4---5.1 | 5.2---6.1 | 6.2---8.2 | 8.3---10.4 |

表六 双脚连续跳跃（秒）{女}

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 3 | <7.1 | 7.1--9.7 | 9.8---13.4 | 13.5---20.0 | 20.1---25.9 |
| 3.5 | <6.2 | 6.2---8.4 | 8.5---11.2 | 11.3---17.0 | 17.1---21.9 |
| 4 | <5.9 | 5.9---7.3 | 7.4---9.5 | 9.6---13.4 | 13.5---17.2 |
| 4.5 | <5.5 | 5.5---6.7 | 6.8---8.5 | 8.6---11.9 | 12.0---14.9 |
| 5 | <5.2 | 5.2---6.1 | 6.2---7.5 | 7.6---10.0 | 10.1---12.7 |
| 5.5 | <4.9 | 4.9---5.7 | 5.8---6.9 | 7.0---9.2 | 9.3---11.5 |
| 6 | <4.6 | 4.6---5.2 | 5.3---6.2 | 6.3---8.3 | 8.4---10.5 |