

永嘉县人民政府办公室文件

永政办发〔2005〕67号

永嘉县人民政府办公室 关于做好《普通人群体育锻炼标准》 实施工作的通知

各乡镇人民政府，县政府直属各单位：

为了贯彻落实《体育法》，推进《全民健身计划纲要》的实施，构建和完善全民健身服务体系，丰富广大人民群众日益增长的健身需求，努力提高全县人民的身体素质和健康水平，加快构建和谐社会，县政府决定在全县实施《普通人群体育锻炼标准》，并就做好实施工作有关问题通知如下。

一、要充分认识实施《普通人群体育锻炼标准》的重要意义。

《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。积极推广该《标准》中简便易行的锻炼方法，是人民群众日益增长的健身需求，是提高工作效率的需要，也是实践“三个代表”重要思想，全面建设小康社会、构建和谐社会的要
求。各乡镇、各单位要提高认识，高度重视，有计划、有组织地开展实施工作。

二、要广泛深入地宣传实施《普通人群体育锻炼标准》的重要意义，鼓励和提倡广大群众按照该《标准》的锻炼项目，积极参加体育锻炼。要在该《标准》所列锻炼项目的基础上，与多种形式的体育健身活动和比赛等有机结合起来，开展科学、文明、健康的体育活动。

三、各乡镇和有关单位要加强协作，在各自的职责范围内负责《普通人群体育锻炼标准》的实施工作。各乡镇要把实施该《标准》作为体育进村居和精神文明建设以及开展农村体育工作的重要内容，努力为人们参加该《标准》锻炼项目创造条件，并结合实际开展达标测试。县体育部门要积极收集实施过程中的有关情况，加强对实施工作的指导。县民族宗教、农业、卫生等部门和有关社会团体要在各自的职责范围内实施该《标准》和开展达标测试等工作。

附件：普通人群体育锻炼标准

二〇〇五年八月八日

附件：

普通人群体育锻炼标准

（共设五大类，男、女各 23 项）

一、耐力素质测试指标

（一）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。
- 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。

说明：9 分钟跑是一种衡量人体持续运动能力的有氧运动项目。由于人体在较长时间的运动后如果突然停止运动，大量血液会淤积在下肢，有可能诱发体位性低血压、甚至晕厥，因此在进行 9 分钟跑的时候要注意这个问题，可让受测者在原地进行一定时间的踏步运动。

（二）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）。

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 14—15 厘米。

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。

说明：5 分钟上下楼属于耐力类项目，可日常锻炼。在选择锻炼的楼梯时，最好选择视野开阔、光照充足的室外楼梯，对发展下肢肌肉力量和延缓下肢肌肉力量下降的速度非常有效。

（三）1500 米跑

1、受试对象：男，20—39 岁。

2、动作规格：自然的中、快速跑。

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。

说明：1500 米跑主要测试的是人体的耐力，也就是一种持续运动的能力，基本上属于有氧运动。每次跑 1500—3000 米的距离，人的心率将处在 120—150 次/分钟左右，一周宜锻炼 4—5 次，主要是为了增强人体的心肺功能。场地最好选择专门的运动场，如无条件，也可以在公园等空气清新的地方进行锻炼。

（四）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。

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。

说明：3000 米健身走是一种最基本、最简单的锻炼身体的方法，它能达到积极性休息和锻炼的目的。因此最好每天都练，走的时间不仅要长，还要有一定的速度。一般保健的散步，与增强心力和减轻体重的散步，对中老年脑力劳动者和体弱者来说更有作用。

（五）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。

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的长度，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）。

说明：2 分钟跳绳为众多女性所喜欢的一个运动项目，它不仅具有趣味性，而且可以增强心肺功能、适度发展下肢肌肉的爆发力和耐力，对锻炼人体的协调能力也是非常有益的。跳绳需要一定的技巧，开始学习时要有耐心，不要刚开始就追求跳得很快，要注意基本技术的练习，中间如感到力不从心也可以间断休息几分钟后再继续。不能穿高跟鞋、凉鞋、拖鞋或其它鞋底很厚的鞋，以免在跳绳过程中出现损坏。

二、速度素质测试指标

（一）30 秒跳绳

1、受试对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：正摆双脚跳绳。

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 秒内的跳绳次数，跳坏不记。

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）。

说明：30 秒跳绳是个测试人体动作速度的项目，由于测试时间短，受试者一般不会因为疲劳而终止运动，测试结果（即 30 秒内跳绳的次数）可以较好地反映人体的动作速度。但是由于跳绳需要一定的技巧，不会跳绳或技术不熟练的人不宜选择本项目。

（二）25 米往返跑

1、受试对象：男、女，20—39 岁。

2、动作规格：快速跑。

3、测试场地：25 米跑道，地面平整，路线清晰，在起（终）点线外应有 15 米左右的缓冲带，在折返线上放折返标志物（建议用 1.5 或 2 升的可乐瓶）。

4、测试方法：受试者站在起点线后，听到起跑信号后快速跑向折返线，将折返标志物碰到，并迅速返回起点线。测试员发出起跑信号并计时，受试者返回起点线时停止计时并记录成绩。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令枪（或发令哨），折返标志物。

7、注意事项：受试者必须将折返线上的标志物击倒。转身返回时要保持好身体平衡，防止摔倒。

说明：25 米往返跑该项目的运动强度比 30 秒跳绳大，出于安全考虑，40 岁以上年龄组不能选择这个项目，以防肌肉拉伤，特别是在 25 米折返处，受试者需要突然制动、并弯腰用手击倒标志物，这里最容易发生损坏的时刻。患有心、血管疾病和较严重膝关节损伤的人也不宜选择这个项目。

（三）三点移动

1、受试对象：男、女。20—39 岁。

2、动作规格：快速变向跑。

3、测试场地：在平整、干净的场地上画出边长为 3.6 米的等边三角形，在 3 个顶点处以 0.2 米为半径画 A、B、C 3 个圆圈。

4、测试方法：受试者单脚触 A 圈，身体在起点线外站立；用单脚依次触 B 圈、C 圈。发令后，受试者沿 A→B→C 逆时针方向移动，当脚再次触及 A 圈时，即为完成一次，共进 3 次，最后一次触及 A 圈时，身体要越过终点线。测试员发令并开始计时，当受试者完成第 3 次三点移动，并且身体越过终点线时，停表并记录成绩。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）

6、测试器材：秒表、发令旗（或发令哨）。

7、注意事宜：受试者的脚必须踏入 A、B、C 3 个圈，受试者

每完成一次时，测试员应向受试者提示次数。

说明：三点移动是测试受试者的动作速度。项目强度不大，但转向以及加强和减速动作多，这些时刻如果用力过猛或测试前没有做准备活动，容易发生肌肉拉伤或膝、踝关节的扭伤。因此，测试前做一些牵伸关节、活动肌肉的准备活动，并要穿运动鞋和合身的运动服。

（四）两点侧滑

1、受试对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：快速滑步。

3、测试场地：在平整、干净的场地上画出两条相距 5 米的平行线。

4、测试方法：受试者站在一端的边线外。听到发令后，立即向另一边线侧滑步，脚触及到边线后立即侧滑返回，回到起始边线时即完成 1 次侧滑，共进行 3 次。测试员发令并计时，在受试者完成第 3 次侧滑并越过起始线时停表并记录成绩。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨。

7、注意事项：受试者每完成一个来回时，测试员应向受试者提示次数。

说明：两点侧滑与三点移动相同，也是测试受试者的动作速度。该项目对人体心血管系统的负荷较小，但是也要注意安全，

要防止跌倒，要选择一块平整的场地。在雨雪天气的情况下以及地面凹凸不平时不宜进行本项目的锻炼。

（五）前后击掌

1、受试对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：两手体前、体后依次击掌。

3、测试场地：便于做动作和计数的场地。

4、测试方法：受试者自然站立，听到发令后，两手在身体前、后依次快速击掌，测试员记录受试者在 30 秒钟内两手在体前、体后击掌的总数。

5、测试单位：个/30 秒。

6、测试器材：秒表、发令哨。

7、注意事项：要击出掌声。

说明：前后击掌本项目简单易行，对场地要求很低，在室内也可进行，主要测试的是上肢的动作速度。前后击掌从运动量和运动强度的角度看都不大，一般也不会造成损伤，安全性比较好，注意击用力。

三、柔韧素质测试指标

（一）臂夹棍转体

1、受试对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：自然直立，双脚分开与肩同宽，站立一圆圈中央，身体垂直轴位于圆圈的圆心上，双肘关节弯曲将棍夹于体

后，使棍保持与地面平行且两端长短一致，身体沿垂直轴尽量做转体动作，脚不能转动，膝关节不能够弯曲。

3、测试场地：在硬质平地上，画一直径 1.5 米，有角度刻度（最小刻度为 5 度）、圆心和直径的圆圈，再过圆心作一垂直线。用量角器每 5 度一格标定角度刻度。

4、测试方法：测量夹棍转过的角度。

5、测度单位：度。

6、测试器材：长约 1.5 米，直径 2—2.5 厘米的横杆、皮尺、量角器。

说明：臂夹棍体转是测量脊柱及躯干绕人体垂直轴运动的幅度，属躯干的柔韧性范畴，是一种十分有益的柔韧性练习活动。脊柱是由三个运动轴组成的多关节系统。绕额状轴和矢状轴的运动在日常生活中能经常得到锻炼。而绕矢状轴的运动随年龄的增加而减少，使控制脊柱扭转运动的肌肉和韧带出现萎缩和老化。因而经常进行转体练习可以提高脊柱和躯干的柔韧性，预防腰肌劳损和腰椎间盘突出症。

（二）坐位体前屈

1、受试对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：受试者坐在垫上，背及臀部紧靠在一垂直面上，两腿并拢，膝关节保持伸直状态，脚尖向上，将一个宽 50 厘米，高 30 厘米的三面箱体架在双腿上方，双手尽量伸直，以

虎口握住箱体边缘；测试时，受试者身体尽量前倾并缓慢推动箱体（虎口要一直紧靠住箱体边缘）。

3、测试场地：一块有垂直背靠面的平地。

4、测试方法：测量木箱滑动的距离。

5、测试单位：厘米（精确到 1/10 厘米）。

6、测试器材：测试木箱、皮尺。

说明：坐位体前屈用于测试受试者的膝关节柔韧性。随着年龄的增加，人体关节柔韧能力会逐渐下降，但针对性的体育活动会有效保持或增长关节的活动幅度。所以测试前的适度热身和膝关节伸拉能够改善肌肉带动长度，减轻测试时的疼痛感。冬天时应该加大热身和关节伸拉强度，测试时动作轻缓。

（三）持棍转肩

1、受试对象：男、女，20—39 岁。

2、动作规格：身体直立，双脚与肩同宽，两臂向前伸直，双手虎口相对在体前握横杆，然后双臂直臂上抬至头顶，从头顶处开始向体后下方做翻转动作，保持从臂自然伸直状态至体后，呈体后握杆姿势。在完成整个动作中肘关节始终保持自然伸直状态。

3、测试场地：硬质平地。

4、测试方法：测量完成转肩后两手虎口间的最小握距。

5、测试单位：厘米（精确到 1/10 厘米）。

6、测试器材：长度 1.5 米左右，直径 2—2.5 厘米的圆柱型标杆；不短于 1.5 米的皮尺。

7、注意事项：测试前做好肩部的准备活动。

说明：持棍转肩主要测试肩关节的灵活性。由于生活中人们较少有双肩同时翻转 365 度的动作，测试时受试者务必尊重肩关节及上臂内侧肌肉的主观感觉，忌任何形式的强行转肩；测试前做曲臂双肩前后环绕或直肘单臂大回环等肩关节热身活动，测试时动作轻缓，及时调整两手握杆的间距。

（四）双手背钩

1、受试对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：受试者自然直立，抬头挺胸，首先抬一侧臂至头顶，屈肘，手掌向下尽力伸展；同时另一侧臂向后夹肩屈肘，手背贴在背侧，尽力向上伸展，触及上方手指。

3、测试场地：硬质平地。

4、测试方法：以正确动作规格完成动作，测试双手中指之间的最短距离。测量时要求手掌相对，手指伸直，贴紧背部。重叠计正值，反之计负值。

5、测试单位：厘米（精确到 1/10 厘米）。

6、测试器材：皮尺。

说明：双手背钩测量方法简单，测量时要注意优势臂问题。平时锻炼时，要注意左右肩关节的柔韧均衡性。双手背钩测量对

于肩周炎的检出率也很高。经常进行双手背钩练习可以延缓老年性肩周炎的发生，提高中老年人的上肢活动能力。

四、灵敏素质测试指标

（一）左右横跨

1、受试对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：测试开始前，受试者两脚分立于中线两侧，微屈膝，听到开始信号后，向左或向右跨步，使两脚分跨在端线两边，然后再回到中线；再以同样动作，向另一端线跨步，再回到中线原来位置时为完成一次动作。

3、测试场地：在平坦的地面上画 3 条平行直线，每条间隔 1 米。

4、测试方法：测试者连续做 10 次动作，第 10 次动作结束双脚回到中线时，停表计时并记录成绩。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨、皮尺、直尺、粉笔。

7、注意事项：受试者每完成一次时，测试员应向受试者提示次数，测试者跨步时脚不能踩线。

说明：左右横跨简单易行，主要测试下肢移动速度。腿部力量及双脚协调动作，有助于加快移动频率。测试前注意拉伸膝关节内侧韧带，活动下肢关节，穿有明显凹凸槽的运动鞋防滑，以保证在双脚蹬地时获得良好的反作用力。以脚掌前内侧蹬地可提

高用力效率，同时保持稍低重心。

（二）象限跳

1、受试对象：男、女，20—39 岁。

2、动作规格：双足同时跳跃。

3、测试场地：在平坦的地面上画两条互相垂直的直线（约 1 米长）。将测试地面分为 4 个象限，并标示数字。

4、测试方法：受试者双脚并拢，微屈膝立于象限“1”中，听到开始信号后，双脚并拢按 1→2→3→4→1 的顺序跳跃，计完成 10 次循环动作所需时间。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨、直尺、粉笔。

7、注意事项：双脚要同时起跳，落地；受试者每完成一次时，测试员应向受试者提示次数。

说明：象限跳主要测试下脚爆发力和动作速度。跳跃时两脚稍分开，上肢相应的摆臂动作有助于保持身体平衡。跳跃时始终以前脚掌着地，连续跳进速度要以身体可控平衡为前提，防止摔跤。

（三）“8”字变向跑

1、受试对象：男、女，20-59 岁。

2、动作规格：测试开始前，受试者于 A 点（起点）呈站立式起跑姿势，当听到开始信号后，立即跑向 B 点，再转向 C 点→

D 点→E 点→C 点→G 点，最后跑过 A 点。

3、测试场地：在平坦地面上，画一条长 12 米的直线，直线的起点为 A 点，终点为 E 点，中点为 O 点，在距直线 3 米处的两侧，分别画左右两对称的 4 个点（D、F、G、B），两个左右对称点的连线分别经过直线距上，下端点的 3 米处。

4、测试方法：测试者跑完各点后回到起点时，测试员停表并记录成绩。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨、皮尺、粉笔。

7、注意事项：跑动时脚要踩到各点。

说明：“8”字变向跑是测试受试者的动作速度。本项目涉及 8 个踩点动作和 5 个 90 度角变向，跳进时加速减速和步伐调整经常发生，故要求测试前做好热身，尤其是下肢韧带必须充分伸展，以避免肌肉拉伤，或膝关节、踝关节扭伤，场地须防滑。

（四）绕杆跑

1、受试对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：测试开始前，受试者站在起跑线后，听到开始信号后，快速绕杆向前跑，绕过最后一杆后再折返绕杆跑回起点。

3、测试场地：在一块足够大的平坦地面上，画一条长 15 米的直线，在起点处，画一条起跑线，再从起点开始，在直线上每隔 3 米插一根标志杆，共插 5 根。

4、测试方法：测试者绕杆跑回起点时，测试员停表并记录成绩。

5、测试单位：秒（准确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨、皮尺、5 个标志杆、带圆孔的墩子。

7、注意事项：跑动中必须依次绕过每根标志杆。

说明：绕杆跑可以测试受试者的动作速度和灵敏性，跑进时反复绕杆又增加了运动的难度。受试者须以可控速度跑进，特别注意脚下步伐调节，避免摔跤。运动前拉伸关节肌肉，尤其是踝关节的准备活动，合适的运动鞋也有助于避免运动损伤。

（五）曲线托球跑

1、受试对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：受试者手握乒乓拍，拍上放一网球，站于起点线后，听到开始信号后，依次第 1 圆的左侧（或右侧）半圆弧线→第 2 圆的右侧（左侧）半圆弧线→第 3 圆的右侧（左侧）半圆弧线→第 3 圆的右侧（左侧）半圆弧线→第 2 圆的左侧（右侧）半圆弧线→第 1 圆的右侧（左侧）半圆弧线→到端点（起点）进行托球跑动。

3、测试场地：在一块足够大的平坦地面上，画一条长 12 米的直线，平均分成 3 段，然后以每段长度（4 米）为直径画 3 个相切圆（1、2、3）。

4、测试方法：受试者依次绕圈跑回起点时，测试员停表并记录成线。

5、测试单位：秒（精确到 1/100 秒）。

6、测试器材：秒表、发令哨、皮尺、乒乓球拍、网球。

7、注意事项：须按规定路线跑动，若中途掉球须捡起继续跑，但若球已远离测试场地，则需重测试。球拍不能靠着身体或用手护着球。

说明：曲线托球跑须依托受试者良好的控球能力和视—动协调能力。测试前熟悉球性过程是必要的，它使受试者有可能用眼睛余光明确定的跑进路线，同时注意行进速度大小与球拍平面角度的调节，但无论何种速度，都应保证在不掉球的前提下跑完 6 个半圆，它将获得比掉球更好的成绩记录。

五、力量素质测试指标

（一）双手前投实心球

1、受试对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：双手持球，面对出球方向，两脚平行或前后站立在投掷线后，膝关节微屈，两手将球举过头顶，用力将球投出。

3、测试场地：约 20×5 米平整场地。

4、测试方法：受试者投出球后，测试员看准球的落点，用皮尺丈量落点到投掷线的直线距离，每人试投 3 次，取最好成绩为测试成绩。

5、测试单位：米（精确到 1/10 米）。

6、测试器材：皮尺、实心球（2 千克）。

7、注意事项：受试者投掷前，测试员要环顾四周情况，在确认无人从投掷场地经过时再准投掷；投球时不准助跑，投球后脚不得踩线或越线。

说明：双手前投实心球属一种发展人体力量素质，克服外部阻力的全身运动，它需要人体上下肢、躯干部位的高度协调配合和肌肉的协调用力，此项运动形式对于发展腰，腹背部及上肢、腿部肌肉力量和支配能力具有积极影响，测试前受试者要充分做好全身各部位的准备活动，以防肌肉拉伤、韧带扭伤。

（二）仰卧起坐

1、适应对象：男、女，20—59 岁。

2、动作规格：受试者仰卧于体操垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿成直角，两手交叉抱于脑后，另一人压住受试者双脚，要求起坐时双肘触及两膝，仰卧时两肩胛必须触垫。

3、测试场地：一块平坦空地。

4、测试方法：受试者做好预备姿势后，测试员发出开始信号并计时，计受试者在 1 分钟内所完成动作的个数。动作必须规范，动作不合要求时不计数。

5、测试单位：个/分钟。

6、测试器材：秒表、发令哨、体操垫。

说明：仰卧起坐主要是用来锻炼发展腹部肌肉力量，要求受试者屈膝、屈髋，力量集中于上腹部。强有力的腹肌即可以拉腹部肌肉，使其展平，又可增强腹压，不易使脂肪组织填充，保持良好体态。在进行锻炼时要注意动作的规范，力度和频率，掌握循序渐进的原则，以免拉伤腹肌。

（三）原地纵跳摸高

1、受试对象：男、女，20—39 岁。

2、动作规格：上体略前倾，两臂自然下垂于体侧，两脚左右开立与肩同宽，两膝微屈成稍蹲姿势，身体重心落在两脚之间。起跳前，两臂可以前后预摆两三次。两腿配合手臂摆动做屈伸；起跳时，两臂由后向体前上方屈臂摆动，以有力地摆臂配合提踵，伸膝动作，使身体腾空而起，待身体至高点时，用手向上触摸标志或摸高器。

3、测试场地：设有摸高器或画有标志的立墙，前面有平整干净的场地。

4、测试方法：受试者立于纵跳摸高器下或立墙前，保持身体正直，一手臂尽量向上伸，脚跟不许离地，测试员记录手摸高器，然后进行测试，取纵跳手摸高度与原地手摸高之差作为其测试成绩，测试 3 次，取其最好成绩。

5、测试单位：厘米（精确到 1/10 厘米）

6、测试器材：纵跳摸高器或画有标志的立墙。

说明：原地纵跳摸高是全身肌肉协调用力，特别是下肢、踝部肌肉爆发用力以克服自身体质的一项非周期性运动项目，对于提高下肢，足踝部肌肉力量和发展速度力量，改善人体的协调和神经系统的灵活性有着积极意义。本项目除人体的平衡、协调能力要求较高外，膝、踝关节部位承受的运动负荷也较大，因此患有腰、膝、踝关节部位慢性伤病的人不宜选用原地纵跳摸高作为锻炼方法。

（四）俯卧背伸

1、适应对象：男、女，40—59 岁。

2、动作规格：受试者俯卧在体操垫上，胸部垫一块 10 厘米厚、20 厘米长、10 厘米宽的海绵，头部下方平铺一条洁净的毛巾，双手背于身后，一名辅助测试者双手握住受试者的足踝并向下压住。受试者尽力上抬上体至上体离开海绵，随即还原，此为完成一次动作。

3、测试场地：一块平坦空地。

4、测试方法：受试者做好预备姿势后，测试员发出开始信号并计时，计受试者在 1 分钟内所完成动作的个数。动作必须规范，动作不合要求时不计数。

说明：俯卧背伸运动是锻炼发展腰背部伸肌力量的一次动力性力量练习。通过锻炼发展腰背肌肉力量可以有效地减轻脊柱的负担。动作练习中，由于头部和身体上部连续起伏、前倾、后仰、

患有心脑血管系统疾病、高血压、动脉硬化的人，不宜进行该项测试和练习。

（五）跪卧撑

1、适应对象：男 40—59 岁。

2、动作规格：受试者跪于体操垫地，双脚离地；两臂直撑于体操垫上，略宽于肩；髋关节挺直，成斜俯撑姿势。然后两臂尽量弯曲，使肘部高于背部，胸部贴近于支撑面，然后用力撑起，还原成预备姿势。

3、测试场所：一块平坦空地。

4、测试方法：受试者做好预备姿势后，测试员发出开始信号并计时，计受试者在 1 分钟内所完成动作的个数。动作必须规范，动作不合要求不计数。

5、测试单位：1/分钟。

6、测试器材：秒表、发令哨、体操垫。

说明：跪卧撑是克服一种力量练习活动，主要用来发展人体胸大肌、前锯肌和上肢肱三头肌等肌肉力量。效果较为明显，适应于中年男子进行力量素质锻炼。在锻炼前一定要认真做肩、肘腕、腰、膝部的准备活动，锻炼后为主的放松整理活动。患有心脑血管疾病的患者不宜从事该项目练习。

（六）仰卧拳腿

1、受试对象：女，40—59 岁。

2、动作规格：身体仰卧于体操垫上，两臂置于身体两侧，两腿并拢伸直。垫侧放置一个双柱标杆，位于髋关节两侧，标杆高50厘米，用一皮筋连于两杆。受试者做收腹、直抬腿动作，两腿必须碰到皮筋，然后还原成开始姿势。

3、测试场地：一块平坦空地。

4、测试方法：受试者做好预备姿势后，测试员发出开始信号并计时，计受试者在1分钟内所完成动作的个数。动作必须规范，动作不合要求时不计数。

5、测试单位：个/分钟。

6、测试器材：秒表、发令哨、体操垫、双柱标杆。

说明：仰卧拳腿项目与仰卧起坐项目同样都是主要发展腹部肌肉力量。仰卧举腿的运动形式较仰卧起坐更为适宜，运动中免去了头部及上身大幅度的上下、起伏摆动，安全系数较高。

主题词：体育 工作 通知

抄送：市体育局，县委各部门，县人大办、政协办，县人武部，县法院、检察院，各民主党派、人民团体，新闻单位。

