



# 运动能力测定与评价标准

## Exercise testing and evaluation

重庆医科大学公共卫生与管理学院 李继斌

| 3分钟踏台阶实验常模表（次/分钟） |       |       |         |         |         |       |
|-------------------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 性别                | 年龄（岁） | 欠佳    | 尚可      | 一般      | 良好      | 优异    |
| 男性                | 18~25 | > 115 | 105~114 | 98~104  | 89~97   | < 88  |
|                   | 26~35 | > 117 | 107~116 | 98~106  | 89~97   | < 88  |
|                   | 36~45 | > 119 | 112~118 | 103~111 | 95~102  | < 94  |
|                   | 46~55 | > 122 | 116~121 | 104~115 | 97~103  | < 96  |
|                   | 56~65 | > 119 | 112~118 | 102~111 | 98~101  | < 97  |
|                   | 65+   | > 120 | 114~119 | 103~113 | 96~102  | < 95  |
| 女性                | 18~25 | > 125 | 117~124 | 107~116 | 98~106  | < 97  |
|                   | 26~35 | > 128 | 119~127 | 111~118 | 98~110  | < 97  |
|                   | 36~45 | > 128 | 118~127 | 110~117 | 102~109 | < 101 |
|                   | 46~55 | > 127 | 121~126 | 114~120 | 103~113 | < 102 |
|                   | 56~65 | > 128 | 118~127 | 112~117 | 104~111 | < 103 |
|                   | 65+   | > 128 | 122~127 | 115~121 | 101~114 | < 100 |

Y's way to physical fitness (3 rd Ed.). YMCA

## VO<sub>2max</sub> 等级评价 (ml/kg/min)

| 性别 | 年龄 (岁) | 欠佳   | 尚可    | 一般    | 良好    | 优异   |
|----|--------|------|-------|-------|-------|------|
| 男性 | 20~29  | < 40 | 40~42 | 43~46 | 47~50 | > 51 |
|    | 30~39  | < 37 | 37~40 | 41~44 | 45~49 | > 50 |
|    | 40~49  | < 35 | 35~37 | 38~41 | 42~47 | > 48 |
|    | 50~59  | < 32 | 32~34 | 35~38 | 39~44 | > 45 |
|    | 60~69  | < 29 | 29~31 | 32~34 | 35~42 | > 43 |
| 女性 | 20~29  | < 32 | 32~34 | 35~37 | 38~43 | > 44 |
|    | 30~39  | < 31 | 31~33 | 34~36 | 37~40 | > 41 |
|    | 40~49  | < 28 | 28~30 | 31~33 | 34~39 | > 40 |
|    | 50~59  | < 26 | 26~27 | 28~30 | 31~34 | > 35 |
|    | 60~69  | < 24 | 24~25 | 26~28 | 29~34 | > 35 |

Institute of Aerobics Research, Dallas, TX 1994

## 男性手握力 (左+右手) 等级评价 (kg)



| 年龄 (岁) | 欠佳   | 尚可    | 一般    | 良好    | 优异   |
|--------|------|-------|-------|-------|------|
| 6      | < 13 | 14~17 | 18~20 | 21~24 | > 25 |
| 7      | < 17 | 18~19 | 20~23 | 24~27 | > 28 |
| 8      | < 19 | 20~23 | 24~28 | 29~31 | > 32 |
| 9      | < 22 | 23~26 | 27~30 | 31~36 | > 37 |
| 10     | < 25 | 26~30 | 31~35 | 36~40 | > 41 |
| 11     | < 28 | 29~34 | 35~40 | 41~48 | > 49 |
| 12     | < 36 | 37~44 | 45~57 | 58~65 | > 66 |
| 20~29  | < 60 | 61~69 | 70~81 | 82~91 | > 92 |
| 30~39  | < 60 | 61~68 | 69~80 | 81~89 | > 90 |



### 女性屈臂悬垂时间参考值（秒）

| 年龄（岁） | 正常   |
|-------|------|
| 5~6   | 2~8  |
| 7~8   | 3~10 |
| 9~10  | 4~10 |
| 11    | 6~12 |
| 12    | 7~12 |
| 13    | 8~12 |
| 14    | 8~12 |
| 15    | 8~12 |
| 16+   | 8~12 |

### 1分钟仰卧起坐等级评价（次）

| 性别 | 年龄（岁） | 欠佳   | 尚可    | 一般    | 良好    | 优异   |
|----|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 男性 | 12~14 | < 14 | 15~26 | 27~35 | 36~42 | > 43 |
|    | 15~17 | < 15 | 16~27 | 28~37 | 38~47 | > 48 |
|    | 18~29 | < 16 | 17~28 | 29~40 | 41~50 | > 51 |
|    | 30~39 | < 12 | 13~23 | 24~32 | 33~43 | > 44 |
|    | 40~49 | < 10 | 11~22 | 23~27 | 28~38 | > 39 |
|    | 50~59 | < 7  | 8~16  | 17~21 | 22~33 | > 34 |
|    | 60+   | < 5  | 6~12  | 13~17 | 18~30 | > 31 |
| 女性 | 12~14 | < 13 | 14~21 | 22~26 | 27~34 | > 35 |
|    | 15~17 | < 14 | 15~22 | 23~27 | 28~35 | > 36 |
|    | 18~29 | < 13 | 14~21 | 22~26 | 27~34 | > 35 |
|    | 30~39 | < 10 | 11~19 | 20~25 | 26~32 | > 33 |
|    | 40~49 | < 8  | 9~18  | 19~23 | 24~30 | > 31 |
|    | 50~59 | < 5  | 6~12  | 13~17 | 18~28 | > 29 |
|    | 60+   | < 4  | 5~10  | 11~14 | 15~25 | > 26 |

方进隆（1993）健康体能的理论与实际，汉文书店出版

### 俯卧撑测试等级评价（次）

| 性别 | 年龄（岁） | 欠佳   | 尚可    | 一般    | 良好    | 优异   |
|----|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 男性 | 20~29 | < 17 | 18~23 | 24~29 | 30~40 | > 41 |
|    | 30~39 | < 13 | 14~18 | 19~23 | 24~31 | > 32 |
|    | 40~49 | < 9  | 10~12 | 13~18 | 19~24 | > 25 |
|    | 50~59 | < 6  | 7~9   | 10~13 | 14~23 | > 24 |
|    | 60~69 | < 5  | 6~8   | 9~10  | 11~23 | > 24 |
| 女性 | 20~29 | < 10 | 11~15 | 16~21 | 22~31 | > 32 |
|    | 30~39 | < 9  | 10~13 | 14~20 | 21~30 | > 31 |
|    | 40~49 | < 6  | 7~11  | 12~17 | 18~27 | > 28 |
|    | 50~59 | < 2  | 3~8   | 9~12  | 13~22 | > 23 |
|    | 60~69 | < 1  | 2~5   | 6~11  | 12~28 | > 29 |

Reprinted from Canada standardized test of fitness (CSTF) operations manual 3<sup>rd</sup> ed.

### YMCA坐位体前屈测试常模表（cm）

| 性别 | 年龄（岁） | 欠佳   | 尚可    | 一般    | 良好    | 优异   |
|----|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 男性 | 20~29 | < 24 | 25~29 | 30~33 | 34~39 | > 40 |
|    | 30~39 | < 22 | 23~27 | 28~32 | 33~37 | > 38 |
|    | 40~49 | < 17 | 18~23 | 24~28 | 29~34 | > 35 |
|    | 50~59 | < 15 | 16~23 | 24~27 | 28~34 | > 35 |
|    | 60~69 | < 14 | 15~19 | 20~24 | 25~32 | > 33 |
| 女性 | 20~29 | < 27 | 28~32 | 33~36 | 37~40 | > 41 |
|    | 30~39 | < 26 | 27~31 | 32~35 | 36~40 | > 41 |
|    | 40~49 | < 24 | 25~29 | 30~33 | 34~37 | > 38 |
|    | 50~59 | < 24 | 25~29 | 30~32 | 33~38 | > 39 |
|    | 60~69 | < 22 | 23~26 | 27~30 | 31~34 | > 35 |

Reprinted from CSEP 2003