

第十七届省运会体能测试标准（小球类项目）

项目		标准																					
		基础体能										专项体能											
16岁-19岁		垂直纵跳（cm）		坐姿推实心球（m）		6×6往返跑（s）		1000米跑（m.s.ms）		800米跑（m.s.ms）		平板支撑		侧抛实心球		评分							
		男	女	男（4kg）	女（3kg）	男	女	男	女	男	女	男	女	男（4kg）	女（3kg）								
		40	35	4	4	10.3	11	06.00.00	06.00.00	≥60		≥60		≥8	≥8	10							
		35	30	3.8	3.8	10.5	11.5	06.30.00	06.30.00	55		55		7	7	9							
		30	25	3.5	3.5	10.8	12	07.00.00	07.00.00	50		50		6	6	8							
		25	20	3	3	11	12.5	07.30.00	07.30.00	45		45		5	5	7							
		20	15	2.5	2.5	11.5	13	08.00.00	08.00.00	40		40		4	4	6							
		15	13	2	2	12	13.5	08.30.00	08.30.00	35		35		3	3	5							
		10	10	1.5	1.5	12.5	14	09.00.00	09.00.00	30		30		2	2	4							
		8	8	1	1	13	14.5	09.30.00	09.30.00	25		25		1.5	1.5	3							
		5	5	0.5	0.5	13.5	15	10.00.00	10.00.00	20		20		1	1	2							
		3	3	0.2	0.2	14	15.5	10.30.00	10.30.00	15		15		0.5	0.5	1							
		<3	<3	<0.2	<0.2	>14.00	>15.50	>10.30.00	>10.30.00	<15		<15		<0.5	<0.5	0							
13岁-15岁	高尔夫球（满分60分，40分为合格）	垂直纵跳（cm）		坐姿推实心球（m）		6×6往返跑（s）		1000米跑（m.s.ms）		800米跑（m.s.ms）		平板支撑（s）		侧抛实心球（m）		评分							
		男	女	男（3kg）	女（2kg）	男	女	男	女	男	女	男	女	男（3kg）	女（2kg）								
		30	25	3.5	3.5	11	12.5	07.00.00	07.00.00	≥50		≥50		≥8	≥8	10							
		28	23	3.3	3.3	11.5	13	07.30.00	07.30.00	45		45		7	7	9							
		25	20	3	3	12	13.5	08.00.00	08.00.00	40		40		6	6	8							
		23	18	2.8	2.8	12.5	14	08.30.00	08.30.00	35		35		5	5	7							
		20	15	2.5	2.5	13	14.5	09.00.00	09.00.00	30		30		4	4	6							
		18	13	2	2	13.5	15	09.30.00	09.30.00	25		25		3	3	5							
		15	10	1.5	1.5	14	15.5	10.00.00	10.00.00	20		20		2	2	4							
		13	8	1	1	14.5	16	10.30.00	10.30.00	15		15		1.5	1.5	3							
		10	5	0.5	0.5	15	16.5	11.00.00	11.00.00	10		10		1	1	2							
		5	3	0.2	0.2	15.5	17	11.30.00	11.30.00	5		5		0.5	0.5	1							
		<5	<3	<0.2	<0.2	>15.50	>17.00	>11.30.00	>11.30.00	<5		<5		<0.5	<0.5	0							
9岁-12岁		垂直纵跳（cm）		坐姿推实心球（m）		6×6往返跑（s）		1000米跑（m.s.ms）		800米跑（m.s.ms）		平板支撑（s）		侧抛实心球（m）		评分							
		男	女	男（2kg）	女（2kg）	男	女	男	女	男	女	男	女	男（2kg）	女（2kg）								
		25	20	3.5	3	12	13.5	08.00.00	08.00.00	≥45		≥45		≥6	≥5	10							
		23	18	3.3	2.8	12.5	14	08.30.00	08.30.00	40		40		5.5	4.5	9							
		20	15	3	2.5	13	14.5	09.00.00	09.00.00	35		35		5	4	8							
		18	13	2.8	2.3	13.5	15	09.30.00	09.30.00	30		30		4.5	3.5	7							
		15	10	2.5	2	14	15.5	10.00.00	10.00.00	25		25		4	3	6							
		13	8	2	1.8	14.5	16	10.30.00	10.30.00	20		20		3.5	2.5	5							
		10	5	1.5	1.5	15	16.5	11.00.00	11.00.00	15		15		3	2	4							
		8	3	1	1	15.5	17	11.30.00	11.30.00	10		10		2.5	1.5	3							
		5	2	0.5	0.5	16	17.5	12.00.00	12.00.00	5		5		2	1	2							
		3	1	0.2	0.2	16.5	18	12.30.00	12.30.00	2		2		1	0.5	1							
		<3	<1	<0.2	<0.2	>16.50	>18.00	>12.30.00	>12.30.00	<2		<2		<1	<0.5	0							
乒乓球	乒乓球	30s冲刺（秒）	背肌耐力（秒）	立定跳远（厘米）									1分钟双摇跳（次）	3米侧向滑步（秒）	45秒双摇跳（秒）								
		15-18岁男/4.7	15-18岁男/100	15-18岁男/221									15-18岁男/101	15-18岁男/7.90	11-14岁男/73								
		15-18岁女/5.1	15-18岁女/100	15-18岁女/181									15-18岁女/96	15-18岁女/8.90	11-14岁女/73								
		11-14岁男/5.08	11-14岁男/80	11-14岁男/190																			
		11-14岁女/5.89	11-14岁女/80	11-14岁女/175																			
网球	网球	评分	男子运动员				女子运动员				评分	男子运动员				女子运动员							
		3000m（min）	垂直纵跳（cm）	腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	直臂悬垂（s）	3000m（min）	垂直纵跳（cm）	腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	直臂悬垂（s）	3000m（min）	垂直纵跳（cm）	腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）	直臂悬垂（s）	3000m（min）	垂直纵跳（cm）	腹肌耐力（s）	背肌耐力（s）			
		10	≤11:20	≥65	≥120	≥170	≥80	≤13:00	≥51	≥100	≥150	≥65	10	≥65.00	≥15.50	≤16.50	≤1.66	≥145	≥49.00	≥13.00	≤18.40	≤1.88	≥150
		9	11:40	63	110	165	75	13:20	49	90	145	60	9	62.00	15.00	16.70	1.69	140	47.00	12.50	18.60	1.91	145
		8	12:00	61	100	160	70	13:40	47	80	140	55	8	59.00	14.50	16.90	1.72	135	45.00	12.00	18.80	1.94	140
		7	12:20	59	90	155	65	14:00	45	70	135	50	7	56.00	14.00	17.10	1.75	130	43.00	11.50	19.00	1.97	135
		6	12:40	57	80	150	60	14:20	43	60	130	45	6	53.00	13.50	17.30	1.78	125	41.00	11.00	19.20	2	130
		5	13:00	55	70	145	55	14:40	41	50	120	40	5	50.00	13.00	17.50	1.81	120	39.00	10.50	19.40	2.03	125
		4	13:20	53	60	140	50	15:00	39	40	110	35	4	47.00	12.50	17.70	1.84	115	37.00	10.00	19.60	2.06	120
		3	13:40	51	50	135	45	15:20	37	30	100	30	3	44.00	12.00	17.90	1.87	110	35.00	9.50	19.80	2.09	115
		2	14:00	49	40	130	40	15:40	35	20	90	25	2	41.00	11.50	18.10	1.90	105	33.00	9.00	20.00	2.12	110
		1	14:20	47	30	125	35	16:00	33	10	80	20	1	38.00	11.00	18.30	1.93	100	31.00	8.50	20.20	2.15	105
		0	>14:20	<47	<30	<125	<35	>16:00	<33	<10	<80	<20	0	<38.00	<11.00	>18.30	>1.87	<100	<31.00	<8.50	>20.20	>2.15	<105
		达标标准 1.甲组（男、女）达标分数55 2.乙组（男、女）达标分数50 3.丙组（男、女）达标分数45 4.丁组（男、女）达标分数40																					
羽毛球	羽毛球	25米×5往返跑	立定跳远	仰卧起坐1分钟									跳绳三分钟	低重心20次四点摸球									
		15-16/男21秒/女23秒	15-16/男2.25米/女1.76米	15-16/男60个/女55个									15-16/240个	15-16/男35秒/女40秒									
		13-14/男22秒/女24秒	13-14/男2.10米/女1.74米	13-14/男55个/女45个									13-14/225个	13-14/男37秒/女32秒									
		11-12/男23秒/女25秒	11-12/男1.95米/女1.72米	11-12/男50个/女50个									11-12/210个	11-12/男39秒/女44秒									
		10岁以下/男24秒/女26秒	10岁以下/男1.8米/女1.71米	10岁以下/男50个/女45个									10岁以下/200个（均不分男女）	10岁以下/男41秒/女46秒									