**全民健身指南附件**

2017年8月

**附件1**

**最大摄氧量测试与评价**

**1、测试目的**

采用递增负荷运动测试（GXT），利用气体代谢分析方法直接测试最大摄氧量，是测定有氧运动能力经典方法。

**2、测试仪器与设备**

Cortex Metamax 3B便携式气体代谢分析仪，功率车（Ergoline 100系列）、Cardiocollect动态心电图仪，秒表等。

**3、测试方法**

（1）硬件连接检查

功率车，动态心电图仪、气体代谢分析仪电源均已打开（提前预热机器）。选择“设备配置文件”，连接并检查功率车、动态心电仪、Cortex Metamax3B气体分析仪连接是否正常。受试者佩戴面罩、动态心电电极等。

（2）气体代谢分析仪校准

选择Cortex气体代谢分析软件，在左侧栏中“校准配置”，进行气压校准、气体校准（包括周围气体校准和标准气体校准）和容量校准。

（3）设置运动负荷方案

点击左侧栏“数据库管理”，点击“负荷方案”，点击左上角快捷按钮中的“新建负荷方案”按钮，“选择负荷方案类型：功率车负荷方案”，点击确定。根据被试者的运动水平，设定相适宜的递增运动负荷方案（力竭完成时间8～13分钟为宜）。男性被试者起始运动负荷强度为25瓦，每级负荷运动持续2分钟，2分钟后无间歇转至下一级负荷，每级增加负荷25瓦，蹬车过程中保持转速60转/分，直至终止负荷。女性被试者起始运动负荷强度为20瓦，每级增加负荷20瓦，其它同男性。

**（4）测试过程**

点击“测试评估”，进入“心肺功能”测试界面，选择左上角“新建测试科目”输入受试者的信息。选择设定好的“负荷方案”。进行“预测试”，观察气体代谢数据情况，进行“正式测试”。采用气体代谢分析系统收集被试者递增运动中的氧气和二氧化碳，记录运动过程中心率、每2分钟记录一次主观体力感觉量表（RPE）。

**（5）最大摄氧量判定**

满足下列任意三个条件时，可判定为力竭。被试者运动力竭时的摄氧量即为最大摄氧量。

①主观体力感觉等级（RPE）超过17；

②呼吸商超过1.10；

③心率超过年龄预测最大心率（220-年龄）；

④继续增加运动强度，摄氧量不再明显增加，增值低于2 毫升/千克/分。

选择“最大摄氧量”，进入下列界面。注意“选择平均时间”设为“30秒”。右侧栏为出现“最大摄氧量”时间点上相对应的参数值。

**4、评价方法**

下表为不同性别和年龄段人群最大摄氧量参考范围及相应评分。最大摄氧量值越高，单项评价分值越高。

表1-1.男性最大摄氧量评分表（单位：毫升/千克/分）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～29 | >45 | 43～45 | 40～42 | 37～39 | <37 |
| 30～39 | >43 | 41～43 | 38～40 | 35～37 | <35 |
| 40～49 | >41 | 39～41 | 36～38 | 33～35 | <33 |
| 50～59 | >38 | 36～38 | 33～35 | 30～32 | <30 |

表1-2.女性最大摄氧量评分表（单位：毫升/千克/分）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～29 | >40 | 38～40 | 35～37 | 32～34 | <32 |
| 30～39 | >38 | 36～38 | 33～35 | 30～32 | <30 |
| 40～49 | >35 | 33～35 | 30～32 | 27～29 | <27 |
| 50～59 | >32 | 30～32 | 27～29 | 24～26 | <24 |

**5、注意事项：**

①佩戴呼吸面罩, 仔细检查受试者呼吸面罩佩戴是否符合规范，防止面罩与脸部接触位置漏气。注意采样管位置（一般调至水平面），防止唾液将采样管口堵住。

②注意加强运动中血压、动态心电图的监控。

③及时清洁容量传感器（涡轮），面罩（注意消毒）等。

**附件2**

**握力测试与评价**

**1、测试目的**

握力反映人体前臂和手部肌肉力量，是评价肌肉力量的常用指标。

**2、测试仪器**

握力计。

**3、测试方法**

测试前，受试者用有力手握住握力计内外握柄，另一只手转动握距调整轮，调到适宜的用力握距，准备测试。测试人员打开电源开关，显示屏上出现闪烁信号，最后定格在“.0”数值上，表明握力计进入工作状态。测试时，受试者身体直立，两脚自然分开，与肩同宽，两臂斜下垂，掌心向内，用最大力紧握内外握柄。测试2次，记录最大值，以千克为单位，精确到小数点后1位。

**4、评价方法**

表2-1.男性握力评分表（单位：千克）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >56 | 49～55 | 44～48 | 37～43 | 30～36 |
| 25～29 | >58 | 51～57 | 45～50 | 38～44 | 33～37 |
| 30～34 | >58 | 51～57 | 45～50 | 38～44 | 32～37 |
| 35～39 | >57 | 51～57 | 45～50 | 37～44 | 31～36 |
| 40～44 | >57 | 50～57 | 44～49 | 37～43 | 30～36 |
| 45～49 | >55 | 49～55 | 43～48 | 36～42 | 29～35 |
| 50～54 | >53 | 46～53 | 41～46 | 33～40 | 27～32 |
| 55～59 | >51 | 44～51 | 39～43 | 32～38 | 26～31 |

表2-2.女性握力评分表（单位：千克）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >35 | 30～34 | 26～29 | 21～25 | 19～20 |
| 25～29 | >36 | 31～35 | 26～30 | 22～25 | 19～21 |
| 30～34 | >36 | 31～35 | 27～30 | 23～26 | 19～22 |
| 35～39 | >36 | 32～36 | 28～31 | 22～27 | 20～21 |
| 40～44 | >37 | 32～37 | 27～31 | 22～26 | 19～21 |
| 45～49 | >36 | 30～36 | 27～29 | 21～26 | 18～20 |
| 50～54 | >34 | 29～34 | 25～28 | 20～24 | 17～19 |
| 55～59 | >33 | 28～33 | 24～27 | 19～23 | 16～18 |

**5、注意事项**

①测试时，禁止摆臂、下蹲或将握力计接触身体。

②如果受试者不能确定有力手，左、右手可各测试2次，记录最大数值。

③每次测试前，须按“按键”清空回零。

**附件3**

**背力测试与评价**

**1、测试目的**

背力反映人体腰背部肌肉力量。该测试适用于20～39岁人群。

**2、测试仪器**

背力计。

**3、测试方法**

受试者直立在背力计的底盘上，两脚尖分开约15厘米，两臂和两手伸直下垂于同侧大腿的前面。测试人员使背力计握柄与受试者两手指尖接触，背力计握柄至底盘传感器挂钩的距离即为背力计拉链的长度。测试时，受试者两臂伸直，掌心向内，紧握握柄，两腿伸直，上体绷直抬头，尽全力做背伸动作。测试2次，记录最大值，以千克为单位，不计小数。

**4、评价方法**

表3-1.20～39岁人群背力评分表（单位：千克）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | 男 | ≥162 | 145～161 | 113～144 | 99～112 | 80～89 |
| 女 | ≥94 | 83～93 | 59～82 | 48～58 | 38～47 |
| 25～29 | 男 | ≥167 | 150～166 | 117～149 | 103～116 | 84～102 |
| 女 | ≥96 | 85～95 | 62～84 | 50～61 | 39～49 |
| 30～34 | 男 | ≥169 | 151～168 | 118～150 | 103～117 | 82～102 |
| 女 | ≥98 | 87～97 | 63～86 | 51～62 | 40～50 |
| 35～39 | 男 | ≥167 | 150～166 | 117～149 | 101～116 | 76～100 |
| 女 | ≥101 | 88～100 | 64～87 | 53～63 | 40～52 |

**5、注意事项**

①测试前，受试者应做好准备活动。

②测试时，受试者不能屈肘、屈膝。

③每次测试前，须按“按键”清空回零。

**附件4**

**俯卧撑测试与评价**

**1、测试目的**

仰卧起坐反映上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力，适用于20～39岁男性人群的力量测试。

**2、测试设备**

体操垫，秒表。

**3、测试方法**

测试前，受试者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。当听到测试人员发出“开始”口令后，受试者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上；然后，将身体平直撑起，恢复到开始姿势。此时，为完成一次俯卧撑动作。受试者须连续不断的重复此动作。当受试者不能完成动作或不能持续保持正确动作时，测试人员记录完成次数。以“次”为单位。

**4、评价方法**

表4-1.20～39岁男性俯卧撑评分表（单位：次）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >40 | 28～40 | 20～27 | 13～19 | 7～12 |
| 25～29 | >35 | 25～35 | 18～24 | 11～17 | 5～10 |
| 30～34 | >30 | 23～30 | 16～22 | 11～15 | 4～10 |
| 35～39 | >27 | 20～27 | 12～19 | 7～11 | 3～6 |

**5、注意事项**

测试时，受试者身体如果未保持平直或身体未下降至肩与肘处在同一水平面的情况时，该次俯卧撑动作不计数。

**附件5**

**1分钟仰卧起坐测试与评价**

**1、测试目的**

仰卧起坐主要反映人体腰腹部肌肉的力量及持续工作能力，适用于20～39岁女性人群力量测试。

**2、测试设备**

体操垫，秒表。

**3、测试方法**

测试前，受试者两手手指交叉抱于脑后，两腿稍分开，屈膝呈90°，仰卧于铺放平坦的软垫上。另一同伴压住受试者两侧踝关节处，固定下肢。当受试者听“开始”口令后，双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作，双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，为完成一次仰卧起坐动作。受试者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟。测试人员在发出“开始”口令的同时，开表计时；记录受试者在1分钟内完成仰卧起坐的次数。以“次”为单位。

**4、评价方法**

表5-1.20～39岁女性1分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >36 | 26～36 | 16～25 | 6～15 | 1～5 |
| 25～29 | >30 | 21～30 | 12～20 | 4～11 | 1～3 |
| 30～34 | >28 | 20～28 | 11～19 | 4～10 | 1～3 |
| 35～39 | >23 | 15～23 | 7～14 | 3～6 | 1～2 |

**5、注意事项**

①测试时，如果受试者借用肘部撑起或臀部上挺后下压的力量完成起坐，或双肘未触及或未超过双膝，该次仰卧起坐不计数。

②测试中，测试人员要随时向受试者报告已完成次数。

③受试者双脚必须放在垫子上，并由同伴固定。

**附件6**

**纵跳测试与评价**

**1、测试目的**

纵跳反映人体下肢肌肉爆发力，适用于20～34岁人群测试。

**2、测试仪器**

纵跳测试计。

**3、测试方法**

测试人员打开电源开关，按“按键”后，显示屏上出现闪烁信号，蜂鸣器发出声响，表明纵跳计进入工作状态。受试者踏上纵跳板，双足自然分开，呈直立姿势，准备测试。当看到显示屏上显示出“0.0”时，开始测试。受试者屈膝半蹲,双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上跳起。当受试者落回纵跳板后，显示屏显示出测试数值。测试2次，记录最大值。以厘米为单位。

**4、评价方法**

表6-1.20～34岁人群纵跳评分表（单位：厘米）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | 男 | >46 | 39～46 | 33～38 | 26～32 | 20～25 |
| 女 | >30 | 26～30 | 21～25 | 16～20 | 13～15 |
| 25～29 | 男 | >44 | 37～44 | 32～36 | 24～31 | 20～23 |
| 女 | >29 | 24～29 | 20～23 | 15～19 | 12～14 |
| 30～34 | 男 | >41 | 35～41 | 30～34 | 22～29 | 18～21 |
| 女 | >27 | 23～27 | 19～22 | 15～18 | 11～14 |

**5、注意事项**

①起跳时，受试者双腿不能移动或有垫步动作。

②起跳后至落地前，受试者不能出现屈髋、屈膝等动作。

③如果受试者没有落回到纵跳板上，测试失败，需重新测试。

④每次测试前，须待仪器自动清空回零或按“按键”清空回零。

**附件7**

**坐位体前屈测试与评价**

**1、测试目的**

测量在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。

**2、测试仪器**

坐位体前屈测试器。

**3、测试方法**

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10～15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

**4、评价方法**

表7-1.男性坐位体前屈评分表（单位：厘米）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >20 | 14～20 | 9～13 | 2～8 | -4～1 |
| 25～29 | >20 | 14～19 | 8～13 | 1～7 | -6～0 |
| 30～34 | >19 | 12～19 | 7～12 | 1～6 | -7～0 |
| 35～39 | >18 | 11～18 | 5～10 | -2～5 | -9～-1 |
| 40～44 | >17 | 10～17 | 4～9 | -4～3 | -9～-3 |
| 45～49 | >16 | 10～15 | 4～9 | -4～3 | -10～-5 |
| 50～54 | >15 | 8～15 | 3～7 | -5～2 | -11～-6 |
| 55～59 | >14 | 8～13 | 2～7 | -6～1 | -12～-7 |

表7-2.女性坐位体前屈评分表（单位：厘米）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >20 | 14～20 | 9～13 | 3～8 | -2～2 |
| 25～29 | >20 | 14～20 | 8～13 | 2～7 | -3～1 |
| 30～34 | >19 | 13～19 | 8～12 | 2～7 | -4～1 |
| 35～39 | >18 | 11～18 | 5～10 | 2～4 | -8～-1 |
| 40～44 | >18 | 12～18 | 6～11 | 1～5 | -6～0 |
| 45～49 | >18 | 12～18 | 6～11 | 0～5 | -6～0 |
| 50～54 | >18 | 12～18 | 6～11 | 0～5 | -6～0 |
| 55～59 | >18 | 12～18 | 6～11 | 0～5 | -6～0 |

**5、注意事项**

①身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

②受试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

**附件8**

**闭眼单脚站测试与评价**

**1、测试目的**

闭眼单脚站立主要反映人体平衡能力。

**2、测试仪器**

电子闭眼单脚站立测试仪。

**3、测试方法**

受试者双脚依次踏上测试板，其中习惯支撑脚站在中间踏板上，另一只脚站在周边踏板上，显示屏上显示“0”，同时蜂鸣器发出声响，受试者闭眼，抬起周边踏板上的脚时，蜂鸣器停止发声，测试仪开始计时。当受试者的支撑脚移动或抬起脚着地时，蜂鸣器发出声响，表明测试结束，显示屏上显示测试值。测试2次，记录最好成绩。以秒（S）为单位，不计小数。

**4、评价方法**

表8-1.男性闭眼单脚站评分表（单位：秒）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >98 | 42～98 | 18～14 | 6～17 | 3～5 |
| 25～29 | >85 | 36～85 | 15～35 | 5～14 | 3～5 |
| 30～34 | >74 | 30～74 | 13～29 | 5～12 | 3～4 |
| 35～39 | >69 | 28～69 | 12～17 | 4～11 | 3 |
| 40～44 | >54 | 22～54 | 10～21 | 4～9 | 3 |
| 45～49 | >48 | 20～48 | 9～19 | 4～8 | 3 |
| 50～54 | >39 | 17～39 | 8～16 | 5～7 | 3～4 |
| 55～59 | >33 | 14～33 | 7～13 | 3～6 | 2 |

表8-2.女性闭眼单脚站评分表（单位：秒）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分(优秀)** | **4分(良好)** | **3分(合格)** | **2分(较差)** | **1分(差)** |
| 20～24 | >90 | 34～90 | 16～36 | 6～15 | 3～5 |
| 25～29 | >84 | 33～84 | 15～32 | 6～14 | 3～5 |
| 30～34 | >72 | 29～72 | 13～28 | 5～12 | 3～4 |
| 35～39 | >62 | 24～62 | 10～23 | 4～9 | 3 |
| 40～44 | >45 | 19～45 | 8～18 | 4～7 | 3 |
| 45～49 | >39 | 16～39 | 7～15 | 3～6 | 2 |
| 50～54 | >33 | 14～33 | 6～13 | 3～5 | 2 |
| 55～59 | >26 | 11～26 | 6～10 | 3～5 | 2 |

**5、注意事项**

① 测试前，双脚要依次踏上测试台，站稳后，方可进行测试。

1. 在测试过程中，受试者不能睁眼。
2. 测试人员要注意保护受试者。

④每次测试前，须待仪器自动清空回零或按“按键”清空回零。

**附件9**

**选择反应时测试与评价**

**1、测试目的**

反应时是反映人体神经与肌肉系统的协调性和快速反应能力的重要生理指标。反应时越短，说明机体对刺激发生反应越快。中老年人随着年龄的增长，反应速度呈下降的趋势。因此，反映时也是衡量衰老程度的一个指标。

**2、测试仪器**

电子反应时测试仪。

**3、测试方法**

开始测试时，受试者五指并拢伸直，用中指远节按住“启动”键。当任意一个“信号”键发出信号时（声、光同时发出），用同一只手以最快速度按向该“信号”键；然后，再次按住“启动键”，等待下一个信号的发出，每次测试须完成五个信号的应答。当所有“信号”键都同时发出声、光信号时，表示测试结束，显示屏上显示测试值。测试2次，记录最小值，以秒为单位，保留小数点后2位。

**4、评价方法**

表9-1.男性选择反应时评分表（单位：秒）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分** | **4分** | **3分** | **2分** | **1分** |
| 20～24 | <0.39 | 0.43～0.39 | 0.49～0.44 | 0.60～0.50 | 0.69～0.61 |
| 25～29 | <0.39 | 0.44～0.39 | 0.51～0.45 | 0.62～0.52 | 0.73～0.63 |
| 30～34 | <0.41 | 0.46～0.41 | 0.52～0.47 | 0.65～0.53 | 0.76～0.66 |
| 35～39 | <0.41 | 0.47～0.41 | 0.54～0.48 | 0.66～0.55 | 0.78～0.67 |
| 40～44 | <0.43 | 0.48～0.43 | 0.59～0.49 | 0.70～0.60 | 0.81～0.71 |
| 45～49 | <0.43 | 0.50～0.43 | 0.60～0.51 | 0.72～0.61 | 0.86～0.73 |
| 50～54 | <0.44 | 0.52～0.44 | 0.61～0.53 | 0.76～0.62 | 0.90～0.77 |
| 55～59 | <0.45 | 0.54～0.45 | 0.64～0.55 | 0.79～0.65 | 0.93～0.80 |

表9-2.女性选择反应时评分表（单位：秒）

|  |  |
| --- | --- |
| **年龄（岁）** | **得 分** |
| **5分** | **4分** | **3分** | **2分** | **1分** |
| 20～24 | <0.40 | 0.45～0.40 | 0.52～0.46 | 0.65～0.53 | 0.79～0.66 |
| 25～29 | <0.42 | 0.47～0.42 | 0.55～0.48 | 0.69～0.56 | 0.82～0.69 |
| 30～34 | <0.43 | 0.49～0.43 | 0.57～0.50 | 0.70～0.58 | 0.86～0.71 |
| 35～39 | <0.44 | 0.50～0.44 | 0.58～0.51 | 0.73～0.59 | 0.86～0.74 |
| 40～44 | <0.44 | 0.51～0.44 | 0.61～0.52 | 0.75～0.62 | 0.90～0.76 |
| 45～49 | <0.45 | 0.53～0.45 | 0.64～0.54 | 0.80～0.65 | 0.94～0.81 |
| 50～54 | <0.46 | 0.55～0.46 | 0.66～0.56 | 0.84～0.67 | 0.96～0.85 |
| 55～59 | <0.48 | 0.57～0.48 | 0.68～0.58 | 0.87～0.69 | 0.97～0.88 |

**5、注意事项**

①测试时，受试者不要用力拍击“信号”键。

②受试者按住“启动”键一直要等到“信号”键发出信号后，才能松手，否则，测试无法正常进行。

③按“启动”键开始下一次测试。

**附件10**

**身体质量指数测试与评价**

**1、测试目的**

身体质量指数(也称BMI，下统称BMI)是反映身体肥胖程度的指标，可以用于评价人体的肥胖程度。

**2、测试仪器**

电子身高计、电子体重计。

**3、测试方法**

（1）身高测试方法

受试者赤脚，背向立柱站立在身高计的底板上，躯干自然挺直，头部正直，两眼平视前方。耳屏上缘与眼眶下缘最低点呈水平位。上肢自然下垂，两腿伸直。两脚跟并拢，脚尖分开约60°。脚跟、骶骨部及两肩胛间与立柱相接触，成“三点一线”站立姿势。记录以米（m）为单位，精确到小数点后2位。

（2）体重测试方法

仪器进入正常工作状态后，受试者穿短衣裤、赤脚，自然站立在体重计踏板的中央，保持身体平稳。等显示屏上显示的数值稳定后，记录显示的数值。记录以千克为单位，精确到小数点后1位。

**4、计算方法**

可根据身高与体重计算BMI[BMI=体重(千克)/身高2（米2）]

**5、评价方法**

表10-1.身体质量指数评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **身体质量指数** | **得 分** | **评 价** |
| <18.5 | 3分 | 偏 瘦 |
| 18.5～23.9 | 5分 | 正 常 |
| 24～27.9 | 3分 | 超 重 |
| 28～34.9 | 2分 | 轻度肥胖 |
| 35～39.9 | 1分 | 中度肥胖 |
| ≥40 | 0分 | 重度肥胖 |

**6、注意事项**

①身高计应选择平坦地面，靠墙放置。严格执行“三点靠立柱”、“两点成水平”的测量要求。水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实；妨碍测量的发辫、发结要放开，饰物要取下。

②测量体重时，体重计应放置在平坦地面上。受试者应尽量减少着装。上、下体重计时，动作要轻缓。

**附件11**

表11 主观体力感觉等级表

|  |  |
| --- | --- |
| **自我感觉** | **等级** |
| 根本不费力 | 6 |
| 7 |
| 极其轻松 | 8 |
| 很 轻 松 | 9 |
| 10 |
| 11 |
| 轻 松 | 12 |
| 13 |
| 稍 累 | 14 |
| 15 |
| 累 | 16 |
| 17 |
| 很 累 | 18 |
| 极 累 | 19 |
| 力 竭 | 20 |