

国家体育锻炼标准锻炼测验项目表

	儿 童 组	少 年 乙 组	少 年 甲 组	成 年 组
第 一 类	50 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 10 秒 25 米往返跑 (以上男女同)	50 米跑 100 米跑 10 米×4 往返跑 (以上男女同)
第 二 类	1 分钟跳绳 50 米×8 往返跑 (以上 9—12 岁, 男 女 同) (以下 11、12 岁, 男 女 同) 400 米跑 2 分钟 25 米往返跑 100 米游泳 500 米滑水	1000 米跑(男) 1500 米跑(男) 800 米跑(女) (以下男女同) 3 分钟 25 米往返跑 200 米游泳 1000 米滑冰	1000 米跑(男) 1500 米跑(男) 800 米跑(女) (以下男女同) 4 分钟 25 米往返跑 200 米游泳 1000 米滑冰	1000 米跑(男) 1500 米跑(男) 1500 米滑冰(男) 800 米跑(女) 1000 米滑冰(女) 200 米游泳 (男女同)
第 三 类	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)	跳 远 跳 高 立定跳远 (以上男女同)
第 四 类	掷垒球 (25.42 厘米) 掷沙包(0.25 千克) 掷实心球(1 千克) (以上男女同)	掷实心球(2 千克) 推铅球(3 千克) (以上男女同)	掷实心球 (男女均 2 千克) 推 铅 球 (男 5 千克、 女 4 千克)	掷实心球 (男女均 2 千克) 推 铅 球 (男 5 千克、 女 4 千克)

附注:在 1—4 组)