**附件3**

**福建省奥体中心国民体质测试站简介**

省奥体中心国民体质测试与运动指导站于2017年1月挂牌成立,配备国家体育总局指定的成人11项国民体质测试仪、人体成分分析仪、骨密度测试仪、血压测量仪等先进的测试器材和专业的测试人员。测试站按照十九大“健康中国战略”方针，积极开展国民体质测试活动、健身健康宣传、科学健身指导，助力全民健身与全民健康的融合发展。

一、体质测试的原因

身体的健康需要体检，科学的健身同样需要定期“体检”。人体在从事体育活动前，应对运动能力相关指标进行全面测试与评价。定期的体质测试，不仅可以全面了解自身的身体素质，得到专业、有针对性的“运动处方”，还可以通过科学的运动健身方式，有效缓解心理压力，克服不良情绪，促进身心健康，提高生活品质。

二、体质测试的意义

开展国民体质测试，对推动全民健身运动，促进“全民健康”和社会发展具有重要的意义。体质测试通过对受测者心肺功能、心血管机能、力量素质、柔韧性、反应能力、平衡能力以及人体成分、骨密度、血压等测试，帮助受测者全面了解自身的身体体质状况，为科学健身提供数据和指导方法；可以发现人体某些潜在的亚健康状态，进行运动干预，降低疾病风险；可以通过 “运动处方”的锻炼方案，复测体质，检验运动效果，提高身体素质和运动能力。 测试系统对每位受测者的身体形态、身体机能、身体素质三个方面的测试项目结果作出综合评分，雷达显示受测者的体质状况，提醒那些项目评分较高，那些项目评分较低。根据个体不同的体质、健康状况，给予综合评价，建议锻炼方案，出具科学运动处方以及科学健身指导。根据运动处方通过适度的锻炼，达到增强体质，促进健康的目的。

三、体质测试综合评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 甲 组  20～39岁 | 乙 组  40～59岁 | 丙 组  60～69岁 |
| 形态 | 身高、体重 | 身高、体重 | 身高、体重 |
| 机能 | 肺活量 | 肺活量 | 肺活量 |
| 台阶试验 | 台阶试验 |  |
| 素  质 | 握力 | 握力 | 握力 |
| 坐位体前屈 | 坐位体前屈 | 坐位体前屈 |
| 选择反应时 | 选择反应时 | 选择反应时 |
| 闭眼单脚站立 | 闭眼单脚站立 | 闭眼单脚站立 |
| 俯卧撑（男） |  |  |
| 仰卧起坐（女） |  |  |
| 纵跳 |  |  |
| 等级 | 综合评分 | | |
| 优秀 | ＞33分 | ＞26分 | ＞23分 |
| 良好 | 30～33分 | 24～26分 | 21～23分 |
| 合格 | 23～29分 | 18～23分 | 15～20分 |
| 不合格 | ＜23分 | ＜18分 | ＜15分 |

四、测试内容（部分）

（一）人体成分分析

人体成分分析仪是一种用测量生物电阻抗（BIA）方法确定人体成分的仪器。它可以分析体内水分、脂肪、蛋白质、无机盐所占比例，是对人人都有用的仪器。

测试仪通过对人体成分分析、肌肉脂肪分析、水肿分析、节段分析、体形分析，以及营养评估、肥胖评估、身体力量等评定，系统出具分析报告，建议调节目标。身体总评分70分以上合格，80分以上优秀。

（二）骨密度测试

骨密度全称“骨骼矿物质密度”， 测量骨密度可以早期预测骨质疏松和骨折危险度。

测试仪根据测试者OI、SOS、T值、Z值、BUA、成人比、同龄比、骨强度指数等指标，系统分析骨质是正常、减少还是疏松。根据不同测试结果，给予不同的建议。