



睿菜®基础体能标准测评报告

第 13,448,262 份报告

GM暖暖

女

7岁

测试时间: 2025年7月8日

睿菜基础体能测评体系 (Reliable Fitness Test) 来源于国内外对儿童青少年体质健康的前沿研究, 主要对儿童青少年的身体形态 (Body shape)、有氧耐力 (Aerobic Fitness)、肌肉力量耐力 (Muscular strength & endurance)、柔韧性 (Flexibility)、灵敏性 (Agility)、协调性 (Coordination)、平衡能力 (Balance) 等 7 个部分进行测试。体系内所有的项目均与孩子的运动水平、健康及疾病风险紧密相关, 其中的数据常根据睿菜的体质检测数据库进行了修正, 保证了对于中国儿童青少年的适宜性。

运动识堂儿童体能馆

测评体系介绍

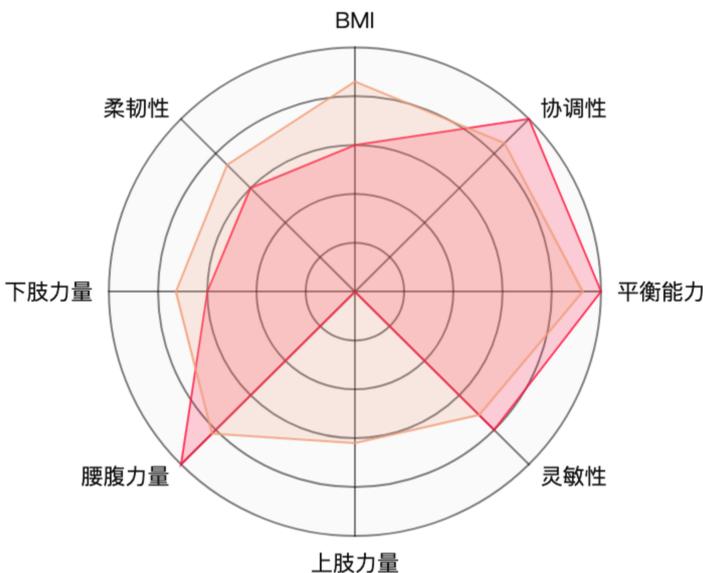
System introduction

测试意义: 通过测量评价获取孩子的综合运动能力信息, 产出的报告可以呈现孩子的运动健康现状, 让孩子的运动健康水平显性化, 即时的反馈可以让孩子清楚自己的健康现状, 引导孩子为健康而参与运动, 从而养成一个良好的生活方式。
对孩子健康成长的影响: 因此, 体质测试是发现孩子体质现状的手段, 激励孩子积极参加体育锻炼活动, 而测试结果也可以帮助孩子更好的选择合理有效的锻炼方法, 不仅能使孩子的身体得到锻炼, 还能帮助孩子有效宣泄在学习和生活中产生的各种不良情绪, 学会自我调节。

综合分析

comprehensive analysis

个人素质分布 全国平均素质分布



单项评分: 是测试项目原始成绩 (时间、距离、个数等) 根据评价标准的评分, 满分为100分。总评分: 是所有单项评分等权相加的总和, 满分为100分。例如, 项目数为2, 总评分= (项目1的单项评分×1/2) + (项目2的单项评分×1/2)。综合评级: 是根据总评分划定的评价级别, 采用四级评价法 (优秀≥80; 良好≥70; 合格≥50; 不合格<50)。

不合格 合格 良好 优秀

70

个人总评分

78.3

全国平均评分

通过本次测试发现孩子柔韧性为发展水平最低的素质, 身体柔韧性是指人体关节在不同方向上的运动能力, 以及肌肉、韧带的伸展能力。一定程度上反映儿童青少年的关节结构灵活性、韧带和肌肉的弹性以及神经系统对肌肉的调节能力。在发展儿童柔韧素质时, 要注意柔韧素质练习的内容和形式, 多以较为有趣的内容和形式进行练习, 如跑步、跳跃、跨越、钻爬和伸展等组合运动, 来增强儿童柔韧素质练习的兴趣。

BMI

BMI
BMI

12.7 (偏轻)

身高
Height

121.8cm

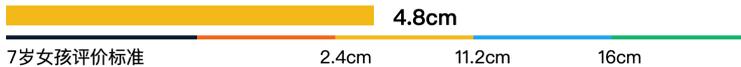
体重
Weight

18.9kg

评价图例

需努力 合格 良好 优秀

坐位体前屈 (柔韧性)



立定跳远 (下肢力量)



仰卧卷腹 (腰腹力量)



90° 俯卧撑 (上肢力量)



4x10米灵敏折返跑 (灵敏性)



火烈鸟平衡测试 (平衡能力)



30s连续跳跃 (协调性)



立定跳远 — 动作发展

1. 半蹲、双腿膝关节弯曲、胳膊在身体后方。
2. 腿用力蹬地, 胳膊向前上摆动。
3. 双脚起跳、同时双脚落地。
4. 落地时双臂顺势向下摆动。

跑步 — 动作发展

1. 正确的膝关节弯曲。
2. 肘关节与腿做相对的摆动。
3. 前脚掌接触地面。
4. 身体轻微向前倾斜。



扫描二维码

输入专属ID, 或扫描条形码

查看孩子的健康成长档案



460100230850664

技术支持:



睿菜体测