

女性强制隔离戒毒人员体质测评规范

2023 - 11 - 23 发布

2024 - 02 - 23 实施



## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由云南省女子强制隔离戒毒所提出。

本文件由云南省戒毒管理局归口。

本文件起草单位：云南省女子强制隔离戒毒所、云南师范大学、云南省戒毒管理局。

本文件主要起草人：黄卫洲、王航平、李琼芸、张建磊、朱宣金。



## 引 言

2018年6月25日，习近平总书记就禁毒工作作出重要指示，强调“走中国特色的毒品问题治理之路，坚决打赢新时代禁毒人民战争”。作为专门收治强制隔离戒毒人员的场所，围绕教育戒治中心任务，探索新技术新方法的运用，实施科学、专业、精准戒毒，是推动戒毒工作高质量发展的重要路径和方法。

运动干预戒毒作为近些年兴起的一种积极主动的、独立或重要的戒毒辅助手段，具有绿色、经济、无副作用、简单易行、安全有效、疗效巩固、便于推广等优点，国内早期对运动干预戒毒的理论研究主要包括运动干预戒毒人员生理、心理的影响，这些成果为我国运动干预戒毒实践发展奠定了理论基础。

2022年，云南省戒毒管理局、云南省女子强制隔离戒毒所、云南师范大学联合在《国民体质测定标准》基础上，对女性强制隔离戒毒人员开展体质测试研究和数据分析，制定了《女性强制隔离戒毒人员体质测评规范》（以下简称《规范》）。

制定并施行《规范》是运用科学方法对戒毒人员个体形态、机能和身体素质等进行测试与评估，掌握戒毒人员体质基本情况与变化规律，指导戒毒人员开展运动康复活动，发挥体育增强戒毒人员体质和辅助戒毒的作用，弥补了运动干预戒毒基线标准不统一、效果评估科学性不足等问题，夯实了运动干预戒毒理论研究基础，为运动干预戒毒评估提供了测试量化标准。



# 女性强制隔离戒毒人员体质测评规范

## 1 范围

本文件规定了云南省女性强制隔离戒毒人员体质测评的适用对象的分组与测试指标、测试方法、各单项指标常模标准、评定方法与标准、各单项评分表。

本文件适用于18岁~60岁的女性强制戒毒人员的体质测评。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

TY/T 2001 国民体质测试器材 通用要求

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

#### 台阶试验指数

反映人体心血管系统机能的重要指数。指数值越大，人体心血管系统机能水平越高。

### 3.2

#### 选择反应时

测试时当呈现两种或两种以上的刺激，要求受试者对每一种刺激做出相应的不同反应所需的时间。

## 4 适用对象的分组与测试指标

### 4.1 年龄计算方法

4.1.1 测试时已过当年生日者：年龄=测试年-出生年。

4.1.2 测试时未过当年生日者：年龄=测试年-出生年-1。

### 4.2 测试指标

4.2.1 身体形态测试：身高、体重、体重指数。

4.2.2 身体机能测试：心血管系统机能、肺活量。

4.2.3 身体素质测试：可采取反应时间测试仪测试、握力计测试、坐位体前屈测试仪测试、闭眼单脚站立测试、俯卧撑、仰卧起坐、纵跳等方式，测试戒毒人员的速度、力量、耐力、柔韧、平衡五项素质。

4.2.4 测试指标见表1。

表 1 测试指标

类别	测试指标	
	18岁~39岁	40岁~60岁
身体形态指标	身高、体重	身高、体重
	身体质量指数(BMI)与腰臀比	身体质量指数(BMI)与腰臀比
身体机能指标	肺活量、台阶试验	肺活量、6分钟步行
身体素质指标	握力	握力
	纵跳	---
	1分钟仰卧起坐	---
	坐位体前屈	坐位体前屈
	闭眼单脚站立	闭眼(睁眼)单脚站立
	选择反应时	选择反应时

## 5 测试方法

体质测试方法应符合附录A要求，各单项指标常模见附录B。

## 6 测试场地

测试场地设置于室内，每间测试室建筑面积不少于8 m<sup>2</sup>，房屋结构牢固，地面平整，室内采光、通风、照明、降温、消防等设施齐全，消防通道、安全管理符合要求。

## 7 测试设备

7.1 必备体质测试分体机设备包括：身高体重测试仪、肺活量测试仪、台阶试验仪、握力测试仪、纵跳测试仪、仰卧起坐测试仪、坐位体前屈测试仪、闭眼单脚测试仪、反应时测试仪，以及6分钟步行测试所需的皮尺、标志杆、椅子等。

7.2 选配测试设备包括：人体成分分析仪，体质测试一体机。

7.3 测试设备及技术参数应符合标准 TY/T 2001 要求。

7.4 体质测试分体机设备应具备批量数据导入、能读取 IC 卡、条形码、面部识别身份信息功能。

7.5 体质测试一体机设备应为一体结构，无分离组件，在满足国民体质测试 11 项功能的基础上，应具备血压测量和人体成分测量功能。

7.6 测试设备每半年保养和校准一次。

## 8 测试人员

8.1 检测人员应了解体质测试工作的组织、测试方法手段、测试结果的评价等，具备一定运动安全知识。

8.2 检测人员应按照测试设备使用方法指导受试者进行测试。

8.3 受试者在测试时，应穿着干净运动服、运动鞋、袜，身上不得携带卡片、手表等硬物。

## 9 测试流程

- 9.1 测试开始前,检测人员组织受试者填写《运动前健康筛查问卷》见附录C,7个问题中,受试者有任何1个问题回答为“是”,则需医生进一步检查和诊断。确诊患心血管系统、呼吸系统等慢性病以及其他不适合运动的情况,则该受试者只需要进行身体形态测试。
- 9.2 检测人员检查测试设备电源,确保运行正常。
- 9.3 检测人员对受试者进行安全教育,告知注意事项。
- 9.4 检测人员按10~15人为一组划分测试组,或根据实际人员情况,按年龄划分测试组。
- 9.5 填写《戒毒人员体质测试评级表》见附录D,按照身体形态、身体机能(除台阶试验、6分钟步行)、身体素质、台阶试验/6分钟步行的顺序开展体质测试,填写戒毒人员体质测试评级表。
- 9.6 测试过程中如有受试者报告身体不适,检测人员应根据实际情况进行妥善处置。
- 9.7 测试结束,检测人员再次检查设备,并断开电源、关窗、闭室,杜绝安全隐患。

## 10 测试时间与应用

- 10.1 在戒毒人员入所1个月内、强制隔离戒毒期满1年、出所前1个月开展体质测试。也可根据工作需要随时开展体质测试。
- 10.2 根据戒毒人员测试结果,进行身体状况分析,制定针对性运动处方和训练计划。测试结果同步作为戒毒人员期段流转、诊断评估依据。

## 11 评定规则

### 11.1 评定方法

采用单项评分和综合评级进行评定。

### 11.2 单项评分

单项评分包括身体质量指数与腰臀比、肺活量、台阶试验、6分钟步行、握力、纵跳、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼(睁眼)单脚站立、选择反应时。采用5分制。各单项评分表详见表2~表11。

表2 云南省女性强制隔离戒毒人员身体质量指数(BMI)与腰臀比评分表

评分	身体质量指数(BMI)	腰臀比
1分	<18.94 或 >28.21	0.96~0.91
2分	18.94~21.24 或 24.34~28.21	0.90~0.85
3分	21.25~21.79 或 23.65~24.35	0.84~0.75
4分	21.80~22.32 或 23.03~23.66	0.74~0.68
5分	22.33~23.02	<0.68

表3 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表(18岁~24岁)

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量(mL)	984~1485	1486~1825	1826~2139	2140~2719	>2719
台阶指数	21~28	29~33	34~45	46~63	>63
握力(kg)	16~17	18~20	21~25	26~33	>33
纵跳(cm)	9~12	13~17	18~21	22~24	>24
1分钟仰卧起坐(次)	5~9	10~13	14~20	21~28	>28

表 3 (续)

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
坐位体前屈 (cm)	-2.6~2.7	2.8~10.0	10.1~16.1	16.2~20.7	>20.7
闭眼单脚站立 (s)	2~3	4~5	6~12	13~29	>29
选择反应时 (s)	0.75~0.65	0.64~0.59	0.58~0.52	0.51~0.43	<0.43

表 4 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表 (25岁~29岁)

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量 (mL)	864~1361	1362~1815	1816~2107	2108~2665	>2665
台阶指数	20~26	27~32	33~42	43~60	>60
握力 (kg)	15~16	17~19	20~24	25~31	>31
纵跳 (cm)	8~11	12~16	17~18	19~22	>22
1分钟仰卧起坐 (次)	4~8	9~11	12~19	20~27	>27
坐位体前屈 (cm)	-3.1~2.5	2.6~8.9	9~14.5	14.6~19.7	>19.7
闭眼单脚站立 (s)	1~2	3~5	6~11	12~26	>26
选择反应时 (s)	0.77~0.67	0.66~0.61	0.60~0.53	0.52~0.46	<0.46

表 5 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表 (30岁~34岁)

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量 (mL)	754~1236	1237~1742	1743~2075	2076~2531	>2531
台阶指数	22~24	25~31	32~40	41~55	>55
握力 (kg)	14~15	16~18	19~23	24~30	>30
纵跳 (cm)	7~10	11~14	15~16	17~21	>21
1分钟仰卧起坐 (次)	3~7	8~10	11~18	19~25	>25
坐位体前屈 (cm)	-4.3~1.7	1.8~8.2	8.3~13.8	13.9~18.9	>18.9
闭眼单脚站立 (s)	1~2	3~4	5~10	11~22	>22
选择反应时 (s)	0.82~0.70	0.69~0.62	0.61~0.54	0.53~0.48	<0.48

表 6 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表 (35岁~39岁)

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量 (mL)	743~1193	1194~1692	1693~1960	1961~2422	>2422
台阶指数	19~21	22~28	29~39	40~52	>52
握力 (kg)	13~14	15~17	18~22	23~30	>30
纵跳 (cm)	6~9	10~13	14~15	16~19	>19
1分钟仰卧起坐 (次)	2~6	7~9	10~17	18~24	>24
坐位体前屈 (cm)	-4.9~1.2	1.3~7.0	7.1~12.9	13.0~17.4	>17.4

表7 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表（40岁~44岁）

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
闭眼单脚站立（s）	1~2	3~4	5~9	10~20	>20
选择反应时（s）	0.88~0.74	0.73~0.66	0.65~0.56	0.55~0.54	<0.54
肺活量（mL）	726~1146	1147~1566	1567~1920	1921~2366	>2366
6分钟步行（m）	402~446	447~474	475~512	513~564	>564
握力（kg）	11~13	14~16	17~21	22~28	>28
坐位体前屈（cm）	-5.3~0.9	1.0~5.8	5.9~12.1	12.2~16.6	>16.6
睁眼单脚站立（s）	3~6	7~9	10~11	12~24	>24
选择反应时（s）	0.92~0.77	0.76~0.68	0.67~0.60	0.59~0.56	<0.56

表8 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表（45岁~49岁）

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量（mL）	712~1029	1030~1481	1482~1901	1902~2241	>2241
6分钟步行（m）	400~436	437~462	463~506	507~561	>561
握力（kg）	10~12	13~15	16~20	21~27	>27
坐位体前屈（cm）	-5.7~0.1	0.2~4.0	4.1~10.7	10.8~15.6	>15.6
睁眼单脚站立（s）	2~5	6~7	8~10	11~20	>20
选择反应时（s）	0.93~0.85	0.84~0.69	0.68~0.63	0.62~0.57	<0.57

表9 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表（50岁~54岁）

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量（mL）	694~1009	1010~1334	1335~1894	1895~2227	>2227
6分钟步行（m）	384~411	412~447	448~456	457~557	>557
握力（kg）	9~11	12~14	15~19	20~26	>26
坐位体前屈（cm）	-6.8~-4.0	-3.9~2.8	2.9~9.8	9.9~14.8	>14.8
睁眼单脚站立（s）	2~3	4~5	6~9	10~18	>18
选择反应时（s）	1.06~0.92	0.91~0.74	0.73~0.65	0.64~0.6	<0.6

表10 云南省女性强制隔离戒毒人员其他单项指标评分表（55岁~60岁）

测试指标	1分	2分	3分	4分	5分
肺活量（mL）	632~953	954~1329	1330~1889	1890~2157	>2157
6分钟步行（m）	372~400	401~439	440~450	451~542	>542
握力（kg）	8~10	11~13	14~18	19~25	>25
坐位体前屈（cm）	-9.1~-6.9	-6.8~2.1	2.2~7.5	7.6~14	>14
睁眼单脚站立（s）	1~2	3~4	5~7	8~17	>17
选择反应时（s）	1.12~0.99	0.98~0.74	0.73~0.70	0.69~0.66	<0.66

## 12 综合评级

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/695301302244011034>