附 件1：

2023年源城区国民体质监测报名表

单位盖章：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 年龄 | 联系电话 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

附 件2：

2023年国民体质监测顺序

1、登记处登记，报身份证、电话号码，填写国民体质监测问卷；

2、按静脉搏、量血压；

3、身高、体重；

4、体脂率；

5、腰围、臀围；

6、肺活量；

7、握力、背力；

8、纵跳；

9、坐位体前屈

10、俯卧撑（男）/跪卧撑（女）；

11、1分钟仰卧起坐；

12、2分钟原地高抬腿；

13、功率车二级负荷试验。