|  |
| --- |
| 附件3：体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 俯卧撑（个/2分钟） | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。3.考核以规定时间内完成个数计算成绩，不标准的不计入个数。 |
| 单杠引体向上（个/3分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作,引体时下颌高于杠面，身体不得借助振浪或摆动，悬垂时双关节伸直，双脚不得触及地面或两侧立柱。3.考核以完成个数计算成绩。 |
| 100米跑 （秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 16 ″00 | 15″30 | 15″00 | 14″30 | 14″00 | 13″30 | 13″00 | 12″30 | 12″00 | 11″30 |
| 1. 分组考核。
2. 在跑道或平地上标出起点线,考生从起点线处听到起跑口令后起跑,完成100米距离到达终点线,记录时间。

3考核以完成时间计算成绩。 |
|  1000米跑（分、秒） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 4′50 | 4′40 | 4′30 | 4′20 | 4′10 | 4′00 | 3′50 | 3′40 | 3′30 | 3′20 |
| 1.分组考核。2.在跑道或平地上标出起点线,考生从起点线处听到起跑口令后起跑,完成1000米距离到达终点线,记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 仰卧起坐（3分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 73 |
| 1.单个或分组考核。（一）场地设置在训练场上标出起点线，距起点线 1m 处放置垫子若干。（二）操作程序参训人员在起点线前做好准备，当听到“开始”的口令后，参实训人员仰卧于垫子上，两腿并拢微屈，固定两脚，双手十指交又于头后，含胸低头，腹部用力，上体屈起成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势。（三）操作要求1.起坐时，手臂触碰膝关节；2.仰卧时，肩部与垫子接触。（四）成绩评定自发出“开始”口令后 3 分钟内完成次数。（五）评判标准。有下列情形之一，不计取成绩：1.起坐时，手臂未触碰膝关节；2.仰卧时，肩部未与垫子接触；3.操作时，手臂离开头部。3.考核以完成时间计算成绩。 |