附件3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | |
| 1000米跑  （分、秒） | 1分 | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 4′35″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 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。  4．得分超出40分的，每递减5 秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 1分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 2.01 | 2.08 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| 1．单个或分组考核。  2．在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得  踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或  连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。  两次测试，记录成绩较好的1次。  3．考核以完成跳出长度计算成绩。  4．得分超出 20分的，每递增5厘米增加 1分，最高 15分。 | | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 1分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 17"3 | 16"2 | 15"9 | 15"6 | 15"3 | 15"0 | 14"7 | 14"4 | 14"1 | 13"8 | 13"5 |
| 1．分组考核。  2．在 100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处  听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。  3．抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍  他人者不记录成绩。  4．得分超出20分的，每递减 0.3 秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次／2分钟） | 1分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 6 | 7 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |
| 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．得分超出20分的，每递増6次増加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1．体能成绩最高 100分，最终按70%折算计入总成绩。 | | | | | | | | | | |