附件3

体能测试评分标准

1、纵跳摸高

合格标准：2.65米。

测试说明：原地起跳，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过3次。

2、4X10米折返跑

合格标准：小于或等于13"1。

测试说明：10米x4折返跑方法。场地设置：平地上10米距离两条端线(A线、B线)，两条线上分别放置矿泉水瓶；计时：考生从A端线外做好准备，出发后通过A端线计时开始。从A线出发跑到B线推倒矿泉水瓶后，折返跑回A线推倒矿泉水瓶，再折返跑到B线推倒矿泉水瓶后，折返从A线跑出，计时结束。要求：考生可以采取任意起跑动作，矿泉水瓶必须用手推倒地才算成功。