体能测试标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 10分 | | 20分 | | 30分 | | 40分 | | 50分 | | 60分 | | 70分 | | 80分 | | 90分 | | 100分 |
| 1000 米跑 （分、秒） | 4′35″ | | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上 （次/2 分钟） | - | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | 11 | |  |
| 1.单个考核。  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、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考 核。  3.考核以完成次数计算成绩， 1 次未完成的不计分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 米跑（秒） | 17″3 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |