附件：2

**体能测试项目及标准(女性)**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2.5分 | 5分 |  7.5分 | 10分 |  12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25分 |
| 跳绳 (次/1分钟） | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 |
| 1.单个或分组考核。2.双手握绳，两臂自然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力， 将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后轮绳，使绳绕身体周而复始地抡动。3.考核以完成次数计算成绩。 |
|  800米 ( 分、秒 ) | 4'25" | 4'30" |  4'25" |  4'20" |  4'15" |  4'10" |  4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" |
| 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 800米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 屈腿仰卧起坐(个/3分钟) | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 | 57 | 60 |
| 1.单个或分组考核。2.仰卧于垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起呈坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 平板支撑(分、秒) | 1'00" |  1'05" | 1'10" |  1'15" |  1'20" |  1'25" | 1'30" | 1'35" | 1'40" | 1'45" |
| 1.单个或分组考核。2.俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身 体后部支撑，保持身体挺直。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 备注 | 1.总成绩最高100分。2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |