附件2

体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10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。 |
| 立定跳远（米） | 2.01m | 2.13m | 2.18m | 2.23m | 2.28m | 2.33m | 2.38m | 2.43m | 2.48m | 2.53m |
| 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。 |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 |
| 1. 单个或分组考核；
2. 按照规定动作要令完成动作。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；脚触及地面或立柱，结束考核；
3. 考核以规定时间内完成次数计算成绩。
 |
| 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跑线和终点线，考生从起跑线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间，抢跑犯规，重新组织起跑，跑出本跑道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩；
3. 考核以完成时间计算成绩。
 |