附件2

体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 俯卧撑（3分钟） | 40 | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 |
| 1.单个或分组考核。2.在考核场地上利用分水器固定俯卧撑标准绳，考生在做俯卧撑时双手放于绳索后面，下沉时身体必须触碰绳索。考核中途不得膝盖触地、双手同时离开地面。3.考核以规定时间内完成个数计算成绩，不标准的不计入个数。4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 |
| 单杠引体向上（3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 1.单个或分组考核。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，悬垂时双关节伸直，双脚不得触及地面或两侧立柱。3.考核以完成个数计算成绩。4.不能完成最低标准的，为“不合格”。 |
| 100米跑 （秒） | 14″60 | 14″40 | 14″10 | 13″80 | 13″50 | 13″20 | 13″00 | 12″50 | 12″20 | 11″90 |
| 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100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.不能完成最低标准的，为“不合格”。 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′40 | 4′30 | 4′20 | 4′10 | 4′00 | 3′50 | 3′40 | 3′30 | 3′20 | 3′10 |
| 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.不能完成最低标准的，为“不合格”。 |