

附件 3:

体能测试项目及标准

项目	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)	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	必考 项目
	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. 本项得分超出100分的，每递减5秒增加10分，最高150分。										
原地跳高 (厘米)	45	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项 任选 一项
	1. 单个或分组考核。 2. 考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。 3. 考核以完成跳起高度计算成绩。 4. 本项得分超出100分的，每递增3厘米增加1分，最高150分。										
立定跳远 (米)	2.09	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45	两项 任选 一项
	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。 4. 本项得分超出 100分的，每递增4 厘米增加 10分，最高 150分。										

备注：体能测试成绩=必考项（1000 米跑）成绩 × 50%+任选项（原地跳高或立定跳远）成绩 × 50%