

附件 3:

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
	不合格	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 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"	
	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。										
俯卧撑 (次/2 分钟)		15	25	30	35	40	45	50	56	62	
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。										
	1.单个或分组考核。 2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，触碰倒折返点的标志物，立即转身冲刺回到起点；触碰倒起点标志物后，再次跑至折返点触碰倒标志物，以此类推。做完 5 次折返，触碰倒所有标志物，冲出终点，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。										
4×10 米往返跑 (秒)		12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8	9"5	
	1.单个或分组考核。 2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完成 2 次往返，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。										
备 注	1.总成绩 100 分，1000 米跑 (40%)、俯卧撑 (30%)、10 米×4 往返跑(30%)，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										