体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10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 |
| 1、单个或分组考核。2、考核以完成跳出长度计算成绩。3、得分超出 10分的，每递增4厘米增加1分，最高 15 分。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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。3、得分超出 10 分的，每递增5次增加1分，最高 15 分。 |
| 仰卧起坐（次/4分） | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 |
| 1、单个或分组考核。2、身体仰卧于地垫上，屈膝成90度左右，脚部平放在地上，双手抱头，把身体升起离地，双肘与膝盖相触，然后把身体下降回原位。当背部着地的时候，便可以开始下一个循环的动作。3、得分超出 10分的，每增加4个增加1分，最高 15 分。 |
| 10米\*4往返跑（秒） | 14″ | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 |
| 1、单个或分组考核。2、在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3、得分超出 10分的，每减少0.1秒增加1分，最高 15 分。 |

注：体能考核合格标准为四个项目平均分达到6分