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 |
| 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′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） | 2.01 | 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. 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、垫步或者连跳动作，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 | 8 |
| 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. 考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/2分钟） | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 1. 单个或分组考核； 2. 按照规定动作要令完成动作。曲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，除手脚以外身体其他部位触及地面，结束考核；   3、考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
| 100米跑  （秒） | 17″3 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 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。 | | | | | | | | | |