附件3：体能测试标准

体能测试共2个项目，男性为：立定跳远、1000米跑，女性为：立定跳远、800米跑。体能测试每个项目测试成绩满分以百分制计分，综合成绩按各项目占比综合统计，其中立定跳远占50%、1000米跑（女：800米跑）占50%。

测试项目一：立定跳远。两脚左右开立，与肩同宽，两脚快速用力蹬地，向前上方跳起腾空，并充分展体，收腹举腿，小腿往前伸，以起跳线为起点，到落地后身体着地的部位离起跳点最近的距离。

测试项目二：1000米跑（女性：800米跑）。

注：测试评分，达不到上档线以下一档计算，如立定跳远（女）1.65米按65分计算。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **体能测试评分标准** | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  | |
| **评分** | **立定跳远（米） （男）** | | **立定跳远（米） （女）** | | **1000米跑 （男）** | | **800米跑 （女）** |
| 100 | 2.53 | | 1.90 | | 3′55″ | | 3′50″ |
| 95 | 2.49 | | 1.86 | | 4′00″ | | 3′55″ |
| 90 | 2.45 | | 1.82 | | 4′05″ | | 4′00″ |
| 85 | 2.41 | | 1.78 | | 4′10″ | | 4′05″ |
| 80 | 2.37 | | 1.74 | | 4′15″ | | 4′10″ |
| 75 | 2.33 | | 1.70 | | 4′20″ | | 4′15″ |
| 70 | 2.29 | | 1.66 | | 4′25″ | | 4′20″ |
| 65 | 2.25 | | 1.62 | | 4′30″ | | 4′25″ |
| 60 | 2.21 | | 1.58 | | 4′35″ | | 4′30″ |
| 55 | 2.17 | | 1.54 | | 4′40″ | | 4′35″ |
| 50 | 2.13 | | 1.50 | | 4′45″ | | 4′40″ |
| 45 | 2.09 | | 1.46 | | 4′50″ | | 4′45″ |
| 40 | 2.05 | | 1.42 | | 4′55″ | | 4′50″ |
| 35 | 2.01 | | 1.38 | | 5′00″ | | 4′55″ |
| 30 | 1.97 | | 1.34 | | 5′05″ | | 5′00″ |
| 25 | 1.93 | | 1.30 | | 5′10″ | | 5′05″ |
| 20 | 1.89 | | 1.26 | | 5′15″ | | 5′10″ |
| 15 | 1.85 | | 1.22 | | 5′20″ | | 5′15″ |
| 10 | 1.81 | | 1.18 | | 5′25″ | | 5′20″ |
| 5 | 1.77 | | 1.14 | | 5′30″ | | 5′25″ |
| 0 | 1.73 | | 1.10 | | 5′35″ | | 5′30″ |