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 |
| 2分 | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20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″ | 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.得分超出20分的，每递减5秒增加1分，最高10分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2.01 | 2.13 | | 2.18 | | 2.23 | | 2.28 | | 2.33 | | 2.38 | | 2.43 | | 2.48 | | 2.53 |
| 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.得分超出20分的，每递增5厘米增加1分，最高10分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 必考项目 |
| 3分 | 6分 | 9分 | | 12分 | | 15分 | | 18分 | | 21分 | | 24分 | | 27分 | | 30分 | |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。拉杆时下颚不高于单杠、下杠时双肘关节未伸直、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30分的，每递增1次增加1分，最高10分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |