附件1：

**一、体能测试内容：**

100米跑、仰卧起坐、俯卧撑3项。

**二、体能测试标准：**

**1、100米跑**

要求：听到“开始”口令后，参考人员跑至起点线立正站好。

①起跑时，不得抢跑；

②跑进时不得越道。参考人员越过终点线，计时结束。

|  |
| --- |
| **100m评分标准（分钟）** |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34岁及以上 |
| 100分 | 14秒45 | 15秒20 | 15秒55 | 16秒30 | 17秒05 |
| 95分 | 15秒05 | 15秒40 | 16秒15 | 16秒50 | 17秒25 |
| 90分 | 15秒25 | 16秒00 | 16秒35 | 17秒10 | 17秒45 |
| 85分 | 15秒45 | 16秒20 | 16秒55 | 17秒30 | 18秒05 |
| 80分 | 16秒05 | 16秒40 | 17秒15 | 17秒50 | 18秒25 |
| 75分 | 16秒25 | 17秒00 | 17秒35 | 18秒10 | 18秒45 |
| 70分 | 16秒45 | 17秒20 | 17秒55 | 18秒30 | 19秒05 |
| 65分 | 17秒15 | 17秒50 | 18秒25 | 19秒00 | 19秒35 |
| 60分 | 17秒45 | 18秒20 | 18秒55 | 19秒30 | 20秒05 |
| 55分 | 18秒15 | 18秒50 | 19秒25 | 20秒00 | 20秒35 |
| 50分 | 18秒45 | 19秒20 | 19秒55 | 20秒30 | 21秒05 |
| 40分 | 19秒15 | 19秒50 | 20秒25 | 21秒00 | 21秒35 |
| 0分 | 19秒16 | 19秒51 | 20秒26 | 21秒01 | 21秒36 |

**2、仰卧起坐**

要求：听到“开始”口令后，参考人员左（右）脚向前一大步。

①仰卧于垫子上，两腿并拢伸直，固定双脚，双手十指交叉于头后，含胸低头，腹部用力，上体屈起呈坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势；

②起坐时，上体与下肢呈90度角；

③仰卧时，肩部与垫子接触。现场裁判提示“时间到”，即自行结束动作。

|  |
| --- |
| **仰卧起坐评分标准（次/2分钟）** |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34岁及以上 |
| 100分 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 |
| 95分 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 |
| 90分 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 |
| 85分 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 |
| 80分 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 |
| 75分 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 |
| 70分 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 |
| 65分 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 |
| 60分 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 |
| 55分 | 34 | 31 | 28 | 25 | 22 |
| 50分 | 31 | 28 | 25 | 22 | 19 |
| 40分 | 28 | 25 | 22 | 19 | 16 |
| 0分 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 |

**3、俯卧撑**

要求：听到“开始”口令后，参考人员左（右）脚向前一大步。

①双手手掌向前在双脚两侧前约20cm处着地；

②两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做两臂屈伸动作；

③俯卧时，头、躯干、臀及腿与身体纵轴成一直线；

④下俯时，两肘内合，撑起时两臂伸直。现场裁判提示“时间到”，即自行结束动作。

|  |
| --- |
| **俯卧撑评分标准（次/2分钟）** |
|  | 18-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34岁及以上 |
| 100分 | 56 | 54 | 52 | 50 | 48 |
| 95分 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 90分 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 85分 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 80分 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 75分 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 70分 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 65分 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 60分 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 55分 | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 |
| 50分 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 40分 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| 0分 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |