附件 1

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 10 分 | 2 0分 | 3 0分 | 4 0分 | 50 分 | 6 0分 | 7 0分 | 80 分 | 9 0分 | 100 分 |
| 1000 米跑（分、秒） | 6′00″ | 5′45″ | 5′30″ | 5′15″ | 5′00″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ |
| 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。
 |
| 俯卧撑（次/2 分钟） | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 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。
 |
| 立定跳远（米） | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.35 | 2.40 |
| 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。
 |
| 备注 | 1. 总成绩=1000米跑成绩\*40%+俯卧撑成绩\*30%+立定跳远成绩\*30%
2. 总成绩达到60分以上，且任一项成绩不低于最低分值的视为“合格”。
3. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |