附件2：

**体能测试标准：**

1、仰卧起坐。合格标准：35次/3分钟。考核要求：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。

2、俯卧撑。合格标准：35次/3分钟。考核要求：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。

3、100米跑。合格标准：17″。考核要求：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。

4、立定跳远。合格标准：2.0米。考核要求：听到“开始”口令后，参考人员跑至起点线立正站好。①两腿稍分，膝微屈，身体前倾，两臂从后向前上方做有力摆动，双前脚掌迅速蹬地向前跃出；②起跳时，不得踩踏起点线。落地后，以接触地面肢体最后端位置计成绩。

5、3000米跑。合格标准：14′20″。考核要求：听到“开始”口令后，参考人员跑至起点线立正站好。起跑时，不得抢跑。参考人员越过终点线，计时结束。