|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附件2  体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | |
| **序号** | **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** | | | | | | | | | | **备注** |
| **1** | **1000米跑（分、秒）** | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 4´25" | 4´20" | 4´15" | 4´10" | 4´05" | 4´00" | 3´35" | 3´50" | 3´45" | 3´40" |
| 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10分的，每递减5秒增加1分，最高加15分。 | | | | | | | | | |
| **2** | **单杠引体向上（次/3分钟）** | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 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。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。3、考核以完成次数计算成绩。4、得分超出10分的，每递增1次增加1分，最高加15分。 | | | | | | | | | |
| **3** | **俯卧撑（次/2分钟）** | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |  |
| 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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。3、得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高加15分。 | | | | | | | | | |