体能测试内容及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 得 分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 男  性 | 1000米跑  （分、秒）  必考 | 60 | 55 | | 50 | | 45 | | 40 | | 35 | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | | 5 |
| 3′40″ | 3′45″ | | 3′50″ | | 3′55″ | | 4′00″ | | 4′05″ | 4′10″ | | 4′15″ | | 4′20″ | | 4′25″ | | 4′30″ | | 4′35″ |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大，结束考核。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.超出4′35″的，不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/3分钟）  选考 | 40 | | 36 | | 32 | | 28 | | 24 | | | 20 | | 16 | | 12 | | 8 | | 4 | |
| 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| 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.单杠引体向上次数少于1个的，不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100米（秒）  选考 | 40 | | 36 | | 32 | | 28 | | 24 | | | 20 | | 16 | | 12 | | 8 | | 4 | |
| 12″50 | | 12″80 | | 13″10 | | 13″40 | | 13″70 | | | 14″00 | | 14″30 | | 14″60 | | 14″90 | | 15″20 | |
| 1.单个或分组考核。  2.起跑姿势不限，途中不得变道。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.超出15″20的，不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 二、体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 得 分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 女  性 | 800米跑  （分、秒）  必考 | 60 | 55 | | 50 | | 45 | | 40 | | 35 | 30 | | 25 | | 20 | | 15 | | 10 | | 5 |
| 3′35″ | 3′40″ | | 3′45″ | | 3′50″ | | 3′55″ | | 4′00″ | 4′05″ | | 4′10″ | | 4′15″ | | 4′20″ | | 4′25″ | | 4′30″ |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大，结束考核。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.超出4′35″的，不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 屈膝仰卧起坐（次/3分钟）  选考 | 58 | | 55 | | 51 | | 48 | | 45 | | | 42 | | 39 | | 36 | | 33 | | 30 | |
| 10 | | 9 | | 8 | | 7 | | 6 | | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背触及垫子、坐起时双肘触及膝部、双手扶耳。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.仰卧起坐次数少于30次的不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4往返跑  选考 | 40 | | 36 | | 32 | | 28 | | 24 | | | 20 | | 16 | | 12 | | 8 | | 4 | |
| 12″50 | | 12″80 | | 13″10 | | 13″40 | | 13″70 | | | 14″00 | | 14″30 | | 14″60 | | 14″90 | | 15″20 | |
| 1.单个或分组考核。  2.起跑姿势不限，途中不得变道。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.超出15″25的，不计取成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |