**附件3：**

**体能测试须知**

**1、俯卧撑：**两手按地，两指间距与肩同宽，两腿向后伸直。屈臂，使身体平直下降，肩、肘保持同一平面，躯干、臀部和下肢都要挺直。撑起后稳步恢复到原姿势，为完成一次。

**2、10米╳4往返跑：**受测者用站立式起跑，听到发令后从S1线外起跑，当跑到S2线前面，推倒标的物1随即往回跑，跑到S1线前时推倒标的物2，再跑回S2推倒标的物3，最后冲出S1线，记录跑完全程的时间。