附件2：

体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7分 | | 9分 | | 11分 | | 13分 | | 15分 | | 17分 | | 19分 | | 21分 | | 23分 | | 25分 |
| **男**  **性** | 单杠引体向上（次/3分钟） | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4往返跑（秒） | 15″0 | 14″7 | | 14″5 | | 14″3 | | 13″9 | | 13″7 | | 13″5 | | 13″3 | | 12″9 | | 11″3 | |
| 1.单个或分组考核。  2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返，连续完成2次往返，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.考核过程中，未踩线者，每次加5秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （2min、个） | 35 | 40 | | 45 | | 50 | | 55 | | 60 | | 65 | | 70 | | 75 | | 80 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。下去时小臂与大臂成90°，两肩与地面平行保持下沉，待小臂与大臂成一条直线后，方可下个动作。  3.全程四肢不得离开地面，除手掌、脚尖接触地面以外，身体其他部位不可接触。  4.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （2min、个） | 35 | 40 | | 45 | | 50 | | 55 | | 60 | | 65 | | 70 | | 75 | | 80 | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。手虚放在双耳的侧面或放于胸前，起身时，双手向膝盖移动，上半身与下半身成90°，待上半身完全接触地面后，方可下个动作。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备  注 | 1.总成绩最高100分，任一项最高分为25分，达不到最低标准则该项记0分。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |