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。 |