附件3

体能测试评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评分**  **项目** | | **100分** | **90分** | **80分** | **70分** | **60分** | **50分** | **0分** |
| 一分钟俯卧撑（男），单位：个 | | ≥40 | 35-39 | 30-34 | 25-29 | 20-24 | 15-19 | ≤14 |
| 一分钟仰卧起坐（女），单位：个 | | ≥36 | 30-35 | 26-29 | 23-25 | 20-22 | 15-19 | ≤14 |
| 10米x4往返跑，单位：秒 | 男 | ﹤12″00 | 12″01-12″49 | 12″50-12″99 | 13″00-13″49 | 13″50-13″99 | 14″00-14″50 | ﹥14″50 |
| 女 | ﹤13″00 | 13″01-13″49 | 13″50-13″99 | 14″00-14″49 | 14″50-14″99 | 15″00-15″50 | ﹥15″50 |
| 纵跳摸高 | | 男子≥265厘米、女子≥230厘米为达标。达标成绩计算100分，不达标该项目不得分。 | | | | | | |
| 测试说明 | | **一、10米x4往返跑**  **场地设置：**平地上10米距离设两条端线(A线、B线)，两条线上各放置1个矿泉水瓶；  **测试方法：**考生在A端线外做好准备，从 A端线起跑计时开始。从A线出发跑到B线推倒水瓶后，折返跑回A线推倒水瓶，往返2次，结束计时。  **有关要求：**考生可以采取任意起跑动作，水瓶必须用手推倒地才算成功。  **二、纵跳摸高**  **场地设置：**室外场地测试。  **测试方法：**测试方法：准备测试阶段，受测者双脚自然分开，呈站立姿势。接到指令后，受测者屈腿半蹲，双臂尽力后摆，然后向前上方快速摆臂，双腿同时发力，尽力垂直向上起跳，同时单手举起触摸固定的高度线或者自动摸高器的测试条，触摸到高度线或者测试条的视为合格。测试不超过三次。  **注意事项：**（1）起跳时，受测者双腿不能移动或有垫步动作；  （2）受测者指甲不得超过指尖0.3厘米；  （3）受测者徒手触摸，不得带手套等其他物品；  （4）受测者统一采用赤脚（可穿袜子）起跳，起跳处铺垫不超过2厘米的硬质无弹性垫子。 | | | | | | |