附件 3

男子体能测试考核标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 | 11 分 | 12 分 | 13 分 | 14 分 | 15 分 |
| 男  性 | 1000 米跑 （分、秒） | 4’35” | 4’20” | 4’15” | 4’10” | 4’05” | 4’00” | 3’55” | 3’50” | 3’45” | 3’40” | 3’35” | 3’30” | 3’25” | 3’20” | 3’15” |  |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平地上标出起点线， 考生从起点线处听到起跑口令后起跑， 完成 1000 米距离到达终点线，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。  4.得分超出 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体 向上  （次 2 分 钟） | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑（次 2 分钟） | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 | 72 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手 脚外身体其他部位触及地面，结束考核。  3.得分超出 10 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 米跑 （秒） | 17″3 | 15 ″9 | 15″6 | 15″3 | 15″0 | 14″7 | 14″4 | 14″1 | 13″8 | 13″5 | 13”2 | 12”9 | 12”6 | 12”3 | 12”0 |
| 1.分组考核。  2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。 3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。  4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。 | | | | | | | | | | | | | | |