

体能测试科目及标准

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
1000 米跑 (分、秒)	2.5 分	5 分	7.5 分	10 分	12.5 分	15 分	17.5 分	20 分	22.5 分	25 分
	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"
	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。									
立定跳远 (米)	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	2.5 分	5 分	7.5 分	10 分	12.5 分	15 分	17.5 分	20 分	22.5 分	25 分
	2.01	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.37	2.41	2.45
	1.单个或分组考核。 2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。 3.考核以完成跳出长度计算成绩。									
俯卧撑 (次/2 分钟)	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	2.5 分	5 分	7.5 分	10 分	12.5 分	15 分	17.5 分	20 分	22.5 分	25 分
	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
	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。									
100 米跑 (秒)	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	2.5 分	5 分	7.5 分	10 分	12.5 分	15 分	17.5 分	20 分	22.5 分	25 分
	17"3	16"4	16"1	15"8	15"5	15"2	14"9	14"6	14"3	14"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。									
备 注	1.总成绩最高 100 分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。									