

附件 3:

体能测试项目及标准

项目		测试成绩对应分值、测试办法									
		10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分
男 性	1000米跑 (分、秒)	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"
		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气跑，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。									
	俯卧撑 (个/2分钟)	6	8	10	12	14	16	20	25	30	35
		1、单个或分组考核。 2、考核人员右脚向前一步，双手双撑向前在双脚两侧约 20cm 处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做双臂屈伸运动，要求俯撑时，头、躯干、臂及腿与身体纵轴成一直线，下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。 3、考核以完成次数计算成绩。									
性	仰卧起坐 (个/2分钟)	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
		1、单个或分组考核。 2、考核人员右脚向前一步，双腿并拢并伸直，固定两脚，双手十指交叉头后，含胸低头，腹部用力，上肢屈成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势，要求起坐时，上体与下肢成 90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。 3、考核以完成次数计算成绩。									
	100米跑 (秒)	16"7	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。									