**附件2：**

体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| 引体向上（次/3分钟） | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14″ | 13″ | 12″ | 11″ | 11″6 | 11″2 | 10″8 | 10″4 | 10″ | 9″6 |
| 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.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′11″ | 4′03″ | 3′55″ | 3′47″ | 3′39″ | 3′31″ | 3′23″ | 3′19″ | 3′15″ | 3′05″ |
| 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.超出10分的，每递减5秒增加1分。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1.单个或分组考核。2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳起高度计算成绩。4. 超出10分的，每递增3厘米增加1分。 |