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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 | |
| 男  性 | 1000米跑（分、秒） | 4′25″ | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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，跑过终点线记录时间。  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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| 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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |