附件3

体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法（男性） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 1分 | | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 |
| 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″ | 必考项目 |
| 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。  5.海拔2100-3000米，每增加100米高度标准递增3秒，3100-4000米，每增加100米高度标准递增4秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 原地跳高  （厘米） | 40 | | 47 | | 50 | | 53 | | 55 | | 57 | | 60 | | 63 | | 65 | | 67 | 两项任选一项 |
| 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.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2.01 | | 2.13 | | 2.18 | | 2.23 | | 2.28 | | 2.33 | | 2.38 | | 2.43 | | 2.48 | | 2.53 |
| 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。  4.得分超出10分的，每递增5厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | 1分 | 2分 | | 3分 | | 4分 | | 5分 | | 6分 | | 7分 | | 8分 | | 9分 | | 10分 | | 两项任选一项 |
| - | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | 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，1次未完成的不计分。  4.得分超出10分的，每递增2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 | |
| 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6次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10米×4  往返跑（秒） | 14″5 | 13″3 | | 12″8 | | 12″3 | | 11″8 | | 11″3 | | 10″8 | | 10″4 | | 10″1 | | 9″8 | | 两项任选一项 |
| 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，最高15分。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 17″3 | 15″9 | | 15″6 | | 15″3 | | 15″0 | | 14″7 | | 14″4 | | 14″1 | | 13″8 | | 13″5 | |
| 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。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1.总成绩最高60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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法（女性） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | |
| 屈腿仰卧起坐（次/3分钟） | 30 | 33 | | 36 | | 39 | | 42 | | 45 | | 48 | | 51 | | 54 | | 57 | | 60 | | 63 | | 66 | | 69 | | 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3次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 1.60 | 1.64 | | 1.68 | | 1.72 | | 1.76 | | 1.80 | | 1.84 | | 1.88 | | 1.92 | | 1.96 | | 2.00 | | 2.04 | | 2.08 | | 2.12 | | 2.16 | |
| 1.单个或分组考核，可考两次以内，取最高成绩。  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。  4.得分超出10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 坐位体  前屈  （厘米） | 15 | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | |
| 1.单个或分组考核。  2.双脚并拢，与地面垂直，脚趾可以微微往里靠；双腿打直贴地面；头部紧靠腿部；手臂往前伸，同时手掌与地面保持平行。  3.考核以推动长度计算成绩。  4.得分超出10分的，每递增1厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 800米跑（分、秒） | 5’00” | | 4’55” | | 4’50” | | 4’45” | | 4’40” | | 4’35” | | 4’30” | | 4’25” | | 4’20” | | 4’15” | | 4’10” | | 4’05” | | 4’00” | | 3’55” | | 3’50” |
| 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800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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.总成绩最高60分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。  2.测试项目及标准“以上”“以下”均含本级，本数。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |