附件三：

|  |
| --- |
| 体能测试项目及标准 |
| 项目 | 1 0分 | 20 分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 | 备注 |
| 1000 米跑 （分、秒） | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ |  |
| 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） | 2.05 | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 |  |
| 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） | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |  |
| 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。 |  |
| 仰卧起坐（次/3 分 钟） | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |  |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。身体升起肘部未碰触膝盖，身体下降背部未着地的，该次动作不计数。 |  |