附件2

体能测试标准

**女子组：**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 25岁以下 |
| 800米 | ≤4′20″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤14″1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 26-30岁 |
| 800米 | ≤4′35″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤15″0 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 31-35岁 |
| 800米 | ≤4′45″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤15″3 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 36-40岁 |
| 800米 | ≤4′55″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤15″9 |

**男子组：**

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 25岁以下 |
| 1000米 | ≤4′20″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤13″1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 26-30 |
| 1000米 | ≤4′40″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤14″0 |

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 标 准 |
| 31-35 |
| 1000米 | ≤4′50″ |
| 10米\*4往返跑 | ≤14″3 |

体能测试实施规则

一、1000米、800米徒手跑

场地器材：400米田径跑道。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测试方法：受测者分组测，每组不得少于2人，用站立式起跑。当听到口令、枪音、哨音或旗落后开始起跑，当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

二、10米\*4往返跑

场地器材：场地为10米长的直线跑道，在跑道的两端各划一条5cm宽直线（S1和S2），将木块（10cm\*5cm\*5cm）将每道3快竖立摆放（其中2块放在S2线上，1块放在S1线上），秒表若干块。



组测方法：发令员、计时员、监督员、成绩记录员若干名，按组别进行测试，每人最多可测2次，1次测评达标，即视为该项目测评合格，成绩以“秒”为单位，保留1位小数，2位小数非“0”时则进1。

动作要求：受测试者采用站立式起跑，听到发令后从S1线外跑到S2线前（脚不得踩线）用手将竖立的木块推倒后折返，往返跑2次，每次推到1个木块，第2次返回时冲出S线。

注意事项：测试时有以下任一情况，不计取成绩：

1. 出发时抢跑
2. 折返时脚踩S1或S2线
3. 折返时未推倒木块

对体能测试成绩有异议的，需现场提出仲裁，过期不予受理。

**警体达标测试评分表如下：**

女子青年一组（25岁以下）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 10″2 | 3′23″ | 43 | 2.10 |
| 95 | 15″8 | 10″5 | 3′26″ | 41 | 2.06 |
| 90 | 16″1 | 10″8 | 3′29″ | 39 | 2.02 |
| 85 | 16″4 | 11″1 | 3′32″ | 37 | 1.98 |
| 80 | 16″7 | 11″4 | 3′35″ | 35 | 1.94 |
| 75 | 17″0 | 11″7 | 3′40″ | 33 | 1.90 |
| 70 | 17″3 | 12″0 | 3′45″ | 31 | 1.86 |
| 65 | 17″6 | 12″3 | 3′50″ | 29 | 1.82 |
| 60 | 17″9 | 12″6 | 3′55″ | 27 | 1.78 |
| 55 | 18″2 | 12″9 | 4′00″ | 25 | 1.74 |
| 50 | 18″5 | 13″2 | 4′05″ | 23 | 1.70 |
| 45 | 18″8 | 13″5 | 4′10″ | 21 | 1.66 |
| 40 | 19″1 | 13″8 | 4′15″ | 19 | 1.62 |
| 35 | 19″4 | 14″1 | 4′20″ | 17 | 1.58 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 16″1 | 11″1 | 3′30″ | 41 | 2.06 |
| 95 | 16″4 | 11″4 | 3′35″ | 39 | 2.02 |
| 90 | 16″7 | 11″7 | 3′40″ | 37 | 1.98 |
| 85 | 17″0 | 12″0 | 3′45″ | 35 | 1.94 |
| 80 | 17″3 | 12″3 | 3′50″ | 33 | 1.90 |
| 75 | 17″6 | 12″6 | 3′55″ | 31 | 1.86 |
| 70 | 17″9 | 12″9 | 4′00″ | 29 | 1.82 |
| 65 | 18″2 | 13″2 | 4′05″ | 27 | 1.78 |
| 60 | 18″5 | 13″5 | 4′10″ | 25 | 1.74 |
| 55 | 18″8 | 13″8 | 4′15″ | 23 | 1.70 |
| 50 | 19″1 | 14″1 | 4′20″ | 21 | 1.66 |
| 45 | 19″4 | 14″4 | 4′25″ | 19 | 1.62 |
| 40 | 19″7 | 14″7 | 4′30″ | 17 | 1.58 |
| 35 | 20″0 | 15″0 | 4′35″ | 15 | 1.54 |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″0 | 11″4 | 3′40″ | 41 | 1.98 |
| 95 | 17″3 | 11″7 | 3′45″ | 39 | 1.94 |
| 90 | 17″6 | 12″0 | 3′50″ | 37 | 1.90 |
| 85 | 17″9 | 12″3 | 3′55″ | 35 | 1.86 |
| 80 | 18″2 | 12″6 | 4′00″ | 33 | 1.82 |
| 75 | 18″5 | 12″9 | 4′05″ | 31 | 1.78 |
| 70 | 18″8 | 13″2 | 4′10″ | 29 | 1.74 |
| 65 | 19″1 | 13″5 | 4′15″ | 27 | 1.70 |
| 60 | 19″4 | 13″8 | 4′20″ | 25 | 1.66 |
| 55 | 19″7 | 14″1 | 4′25″ | 23 | 1.62 |
| 50 | 20″0 | 14″4 | 4′30″ | 21 | 1.58 |
| 45 | 20″3 | 14″7 | 4′35″ | 19 | 1.54 |
| 40 | 20″6 | 15″0 | 4′40″ | 17 | 1.50 |
| 35 | 20″9 | 15″3 | 4′45″ | 15 | 1.46 |

女子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″9 | 12″0 | 3′50″ | 39 | 1.94 |
| 95 | 18″2 | 12″3 | 3′55″ | 37 | 1.90 |
| 90 | 18″5 | 12″6 | 4′00″ | 35 | 1.86 |
| 85 | 18″8 | 12″9 | 4′05″ | 33 | 1.82 |
| 80 | 19″1 | 13″2 | 4′10″ | 31 | 1.78 |
| 75 | 19″4 | 13″5 | 4′15″ | 29 | 1.74 |
| 70 | 19″7 | 13″8 | 4′20″ | 27 | 1.70 |
| 65 | 20″0 | 14″1 | 4′25″ | 25 | 1.66 |
| 60 | 20″3 | 14″4 | 4′30″ | 23 | 1.62 |
| 55 | 20″6 | 14″7 | 4′35″ | 21 | 1.58 |
| 50 | 20″9 | 15″0 | 4′40″ | 19 | 1.54 |
| 45 | 21″2 | 15″3 | 4′45″ | 17 | 1.50 |
| 40 | 21″5 | 15″6 | 4′50″ | 15 | 1.46 |
| 35 | 21″8 | 15″9 | 4′55″ | 13 | 1.42 |

男子青年一组（25岁以下）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项 目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 双杠臂屈伸 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 12″5 | 9″2 | 3′26″ | 5′27″ | 13 | 17 | 2.69 | 0.72 |
| 95 | 12″8 | 9″5 | 3′28″ | 5′31″ |  |  | 2.65 | 0.70 |
| 90 | 13″1 | 9″8 | 3′30″ | 5′34″ | 12 | 16 | 2.61 | 0.68 |
| 85 | 13″4 | 10″1 | 3′32″ | 5′38″ |  |  | 2.57 | 0.66 |
| 80 | 13″7 | 10″4 | 3′35″ | 5′42″ | 11 | 15 | 2.53 | 0.64 |
| 75 | 14″0 | 10″7 | 3′40″ | 5′46″ |  |  | 2.49 | 0.62 |
| 70 | 14″3 | 11″0 | 3′45″ | 5′51″ | 10 | 14 | 2.45 | 0.60 |
| 65 | 14″6 | 11″3 | 3′50″ | 5′58″ |  |  | 2.41 | 0.58 |
| 60 | 14″9 | 11″6 | 3′55″ | 6′05″ | 9 | 13 | 2.37 | 0.56 |
| 55 | 15″2 | 11″9 | 4′00″ | 6′12″ |  |  | 2.33 | 0.54 |
| 50 | 15″5 | 12″2 | 4′05″ | 6′19″ | 8 | 12 | 2.29 | 0.52 |
| 45 | 15″8 | 12″5 | 4′10″ | 6′26″ | 7 | 11 | 2.25 | 0.50 |
| 40 | 16″1 | 12″8 | 4′15″ | 6′33″ | 6 | 10 | 2.21 | 0.48 |
| 35 | 16″4 | 13″1 | 4′20″ | 6′40″ | 5 | 9 | 2.17 | 0.46 |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项 目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四  |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 13″4 | 10″1 | 3′35″ | 5′37″ | 12 | 34 | 2.65 | 0.70 |
| 95 | 13″7 | 10″4 | 3′40″ | 5′44″ |  | 33 | 2.61 | 0.68 |
| 90 | 14″0 | 10″7 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.57 | 0.66 |
| 85 | 14″3 | 11″0 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.53 | 0.64 |
| 80 | 14″6 | 11″3 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.49 | 0.62 |
| 75 | 14″9 | 11″6 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.45 | 0.60 |
| 70 | 15″2 | 11″9 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.41 | 0.58 |
| 65 | 15″5 | 12″2 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.37 | 0.56 |
| 60 | 15″8 | 12″5 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.33 | 0.54 |
| 55 | 16″1 | 12″8 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.29 | 0.52 |
| 50 | 16″4 | 13″1 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.25 | 0.50 |
| 45 | 16″7 | 13″4 | 4′30″ | 6′54″ | 6 | 23 | 2.21 | 0.48 |
| 40 | 17″0 | 13″7 | 4′35″ | 7′01″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 35 | 17″3 | 14″0 | 4′40″ | 7′08″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  项 目分 值 | 一 | 二 | 三 |  四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | (米) |
| 100 | 14″0 | 10″4 | 3′45″ | 5′51″ | 11 | 32 | 2.61 | 0.68 |
| 95 | 14″3 | 10″7 | 3′50″ | 5′58″ |  | 31 | 2.57 | 0.66 |
| 90 | 14″6 | 11″0 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.53 | 0.64 |
| 85 | 14″9 | 11″3 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.49 | 0.62 |
| 80 | 15″2 | 11″6 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.45 | 0.60 |
| 75 | 15″5 | 11″9 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.41 | 0.58 |
| 70 | 15″8 | 12″2 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.37 | 0.56 |
| 65 | 16″1 | 12″5 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.33 | 0.54 |
| 60 | 16″4 | 12″8 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.29 | 0.52 |
| 55 | 16″7 | 13″1 | 4′30″ | 6′54″ |  | 23 | 2.25 | 0.50 |
| 50 | 17″0 | 13″4 | 4′35″ | 7′01″ | 6 | 22 | 2.21 | 0.48 |
| 45 | 17″3 | 13″7 | 4′40″ | 7′08″ | 5 | 21 | 2.17 | 0.46 |
| 40 | 17″6 | 14″0 | 4′45″ | 7′15″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |
| 35 | 17″9 | 14″3 | 4′50″ | 7′22″ | 3 | 17 | 2.09 | 0.42 |

男子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分 值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1500米跑 | 引体向上 | 俯卧撑 | 立定跳远 | 纵跳 |
| （秒） | （秒） | （分′秒） | （分′秒） | （次） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 14″9 | 11″0 | 3′55″ | 6′05″ | 10 | 30 | 2.57 | 0.66 |
| 95 | 15″2 | 11″3 | 4′00″ | 6′12″ |  | 29 | 2.53 | 0.64 |
| 90 | 15″5 | 11″6 | 4′05″ | 6′19″ | 9 | 28 | 2.49 | 0.62 |
| 85 | 15″8 | 11″9 | 4′10″ | 6′26″ |  | 27 | 2.45 | 0.60 |
| 80 | 16″1 | 12″2 | 4′15″ | 6′33″ | 8 | 26 | 2.41 | 0.58 |
| 75 | 16″4 | 12″5 | 4′20″ | 6′40″ |  | 25 | 2.37 | 0.56 |
| 70 | 16″7 | 12″8 | 4′25″ | 6′47″ | 7 | 24 | 2.33 | 0.54 |
| 65 | 17″0 | 13″1 | 4′30″ | 6′54″ |  | 23 | 2.29 | 0.52 |
| 60 | 17″3 | 13″4 | 4′35″ | 7′01″ | 6 | 22 | 2.25 | 0.50 |
| 55 | 17″6 | 13″7 | 4′40″ | 7′08″ |  | 21 | 2.21 | 0.48 |
| 50 | 17″9 | 14″0 | 4′45″ | 7′15″ | 5 | 20 | 2.17 | 0.46 |
| 45 | 18″2 | 14″3 | 4′50″ | 7′22″ | 4 | 19 | 2.13 | 0.44 |
| 40 | 18″5 | 14″6 | 4′55″ | 7′29″ | 3 | 17 | 2.09 | 0.42 |
| 35 | 18″8 | 14″9 | 5′00″ | 7′36″ | 2 | 15 | 2.05 | 0.40 |