附件2

体能测试标准（100分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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″ | |
| 2分 | | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20分 | |
| 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20分的，每递减5秒增加1分，最高25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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 2分 | | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20分 | |
| 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20分的，每递增4厘米增加1分，最高25分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/2分钟） | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 2分 | | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20分 | |
| 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20分的，每递增1次增加1分，最高25分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100米跑（秒） | 17″3 | | 15″9 | | 15″6 | | 15″3 | | 15″0 | | 14″7 | | | 14″4 | | 14″1 | | 13″8 | | 13″5 |
| 2分 | | 4分 | | 6分 | | 8分 | | 10分 | | 12分 | | | 14分 | | 16分 | | 18分 | | 20分 |
| 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20分的，每递减0.3秒增加1分，最高25分。  5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |