   体能测试项目、标准

    一、单杠引体向上

    场地器材：在训练场上设置单杠若干副。

    预设器材：单杠若干副、码表若干块。

    操作程序：考生在单杠一侧列队。

    听到“xxxx号”后，考生跑至单杠下做好准备，立正站好。

    听到“开始”的口令后，跳起双手正握单杠悬垂，双手用力曲臂拉杠，使身体向上，下颌过杠，然后还原成悬垂动作。动作完成后，下杠成立正姿势。

    听到“入列”口令，考生跑步入列。

    着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

    操作要求：

    1、拉杠时，下颌高于杠面。

    2、拉杠时，身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直。

    3、脚触及地面或立柱时，结束考核。

    成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

    1、计时从发令“开始”起至考生结束操作或到3分钟止。

    2、得分超出10分的，每递增1次增加1分。

    3、达不到最低分值的为不合格。

    评判细则：

    1、在操作过程中，下颌未高于杠面的，不计次数；

    2、在操作过程中，身体借助振浪或摆动的，不计次数；

    3、在操作过程中，悬垂时双肘关节未伸直的，不计次数；

    4、每名考生测试1次为最终成绩。

    二、10米×4往返跑

    场地器材：在训练场上设置10米长的直线跑道若干条，在跑到两端线标出起点线S1和折返线S2，在S1和S2外放置警戒桶一个。

    预设器材：码表若干块，警戒桶若干个。

    操作程序：考生在直线跑道一侧列队。

    听到“xxxx号”后，考生跑至S1线外做好起跑准备。

    听到“开始”的口令后，考生从S1线外起跑，当跑到S2线前绕过警戒桶。听到“入列”口令，考生跑步入列。

    着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

    操作要求：

    1、发出“开始”的口令前，考生不得越过或触碰起跑线。

    2、每次跑至S2线或第一次返回S1线前，应绕过警戒桶。

    成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 时间 | 14〞0 | 13〞7 | 13〞5 | 13〞3 | 12〞9 | 12〞7 | 12〞5 | 12〞3 | 11〞9 | 10〞3 |

    1、计时从发令“开始”起至考生结束操作，停止记时。

    2、达不到最低分值的为不合格。

    3、得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。

    评判细则：

    1、在操作过程中，抢跑的，不计成绩；

    2、在操作过程中，未按操作要求绕过警戒桶的，有一次加2秒；

    3、每名考生测试1次为最终成绩。

    三、1000米跑

    场地器材：在400米标准田径场跑道上标出弧形起跑线和终点线，在起跑线后3米处标出集合线。

    预设器材：码表若干块。

    操作程序：考生在集合线上站好，听到“各就位”的口令，考生至起点线处做好起跑准备；听到“开始”信号，考生沿跑道逆时针方向向前跑进。

    着装要求：考生着运动服或体能训练服，穿运动鞋，按规定佩戴号码布。

    操作要求：

    1、考生在跑进中不得离开跑道；

    2、考生在跑进中不得以推、拉、挡等形式妨碍他人考试；

    3、发出“开始”信号前，考生身体任何部位不得触及或越过起跑线，有考生抢跑须召回重跑；

    4、起跑后不分跑道，但不得踏出规定的跑道线外，同时遵循右侧超越的田径规则；

    5、每名考生测试1次为最终成绩。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 时间 | 4ˊ25〞 | 4ˊ20〞 | 4ˊ15〞 | 4ˊ10〞 | 4ˊ05〞 | 4ˊ00〞 | 3ˊ55〞 | 3ˊ50〞 | 3ˊ45〞 | 3ˊ40〞 |

    成绩评定：

    1、得分超出10分的，每递减5秒增加1分。

    2、达不到最低分值的为不合格。

    评判细则：

    1、考生在跑进中离开规定跑道的，不合格；

    2、考生挤、撞、推、拉、挡等形式妨碍他人跑进的，不合格；

    3、起跑口令发出前越过起跑线的，视为抢跑犯规，同一人抢跑2次的，不合格。

    四、立定跳远

    场地器材：在运动场准备沙坑一个。

    预设器材：卷尺。

    操作程序：考生在沙坑一侧列队。

    听到“xxxx号”后，跑至起跳位置，考生两脚自然分开，站在起跳线后，脚尖不得踩线，双脚原地同时起跳。测试3次，记录最好成绩。以厘米为单位，保留1位小数。听到“入列”口令，考生跑步入列。

    操作要求：

    1、测试前，考生需做充分的准备活动。

    2、发现犯规时，此次成绩无效。3次试跳均无成绩者，须再跳，直至取得成绩为止。

    3、可以赤足，但不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

    成绩评定：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 距离 | 215 | 219 | 223 | 227 | 231 | 235 | 243 | 250 | 255 | 260 |

    1、考核以完成最远距离计算成绩。

    2、两次测试，记录成绩较好的1次。

    3、达不到最低分值的为不合格。