**体能考核项目及标准**

1000米跑、原地跳高、仰卧起坐、单杠引体向上、双杠体能标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1000米跑（分、秒） | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 | 备注 |
| 4′25″ | 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） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 屈腿仰卧起坐（次/2分钟） | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 |
| 1、考生仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝其呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后，另一个同伴压住其踝关节，以固定下肢。  2、考生起坐时两肘触及式超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。  3、考核人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录2分钟完成的次数。 | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上（次/3分钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 两  项  选  一  项 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 双杠臂屈伸（次/2分钟） | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 1、考生双手抓杠跳起成直臂支撑，屈臂时，两肘向后，身体自然下垂，肩低于肘。  2、伸臂时，两肘内合用力撑杠成直臂，依此反复进行。  3、支撑下杠时，上体后移，两手向前推杠落地。 | | | | | | | | | |