附件2：

体能考核标准

|  |
| --- |
| **男性体能测试项目及标准** |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1 分（达标） | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
| 男 性 | 单杠引体向 上（次/1 分 钟） | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 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、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 10 分的，每递增 1 次增加 1 分。 |
| 1000 米跑 （分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| 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。 |
| 双杠曲臂伸（次/1 分 钟） | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 |
| 1.按照规定动作要领完成动作。曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 2.考核以完成次数计算成绩。 3.得分超出 10 分的，每递增 1 次增加 1 分。 |
| 俯卧撑（次/1 分 钟） | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 43 | 45 | 48 | 50 |
| 1. 单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。身体平落，两臂弯曲，肘关节高出背，曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，起立及身体除脚和手掌以外其他部位触地，结束考核。

3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增5次增加 1 分。 |
| 仰卧起坐（次/1 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。 3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递增5 次增加 1 分。 |

女同志体能考核标准

|  |
| --- |
| **女性体能测试项目及标准** |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1 分（达标） | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
|  | 跳绳（次/1 分 钟） | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 110 |
| 1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 仰卧起坐（次/1 分 钟） | 10 | 15 | 20 | 25 | 28 | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 |
| 1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。 3.考核以完成次数计算成绩。 |
| 立定跳远（按照距离评分单位：m） | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 |
| 1.受试者双脚自然分开站立，脚尖不得踩线。 2.两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。 3.丈量起跳线至最近着地点距离。 4.每人三次起跳机会，记录最好成绩，保留两位小数。 5.犯规者，此次成绩无效。 |