**体能测试项目及标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 10 分的，每递增 1 次增加 1 分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 双杠臂屈伸 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. 单个或分组考核。 2. 按照规定动作要领完成动作。双手握在双杠上，手腕保持直立，先把身体撑起来，肩胛骨下沉，后背绷紧，上半身向前倾，让胸部面向地面，肘关节向后走，双臂稍后两边打开，下放至肘关节小于等于90度。   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，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 立定跳远（米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 10 米×4 往 返跑（秒） | 15″0 | 14″7 | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 |
| 1.单个或分组考核。  2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口  令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连  续完成 2 次往返，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 0.1 秒增加 1 分，最高15分。 | | | | | | | | | |
| 2000 米跑  （分、秒） | 12′20″ | 11′50″ | 11′30″ | 11′00″ | 10′45″ | 10′35″ | 10′20″ | 10′00″ | 9′40″ | 9′20″ |
| 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。 | | | | | | | | | |