附件3

**基础体能测评项目及标准**

一、男子基础体能测评

（一）测评标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试科目** | **引体向上** | **立定跳远** | **100米跑** | **3000米跑** |
| 合格标准 | 8个 | 2.30米 | 15″ | 14′30″ |

 （二）测评项目要求

 **1、引体向上：**受测者原地起跳双手正握单杠，双手约与肩同宽呈直臂垂悬后开始做动作。双臂同时用力屈臂上拉，以下颌超过横杠上沿为完成1个，身体下落时，双臂必须伸直后再开始下一次动作，动作连续进行，不得借助任何外力，身体不能摆动，不能蹬脚，脚落地则测评结束。测评只进行1次。

**2、立定跳远：**双脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能提前移动或有垫步动作，以立定跳落地时与起跳线距离最近的身体触地点为测量点。测评可进行3次，计最佳成绩。

**3、100米跑：**受测者分组测，当听到发令哨（枪）声后开始起跑并计时，以完成100米用时计算成绩。受测者不得穿钉鞋，须独立完成，不得有助跑、陪跑等行为。测评只进行1次，登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

**4、3000米跑：**受测者分组测，用站立式起跑，当听到发令哨（枪）声后开始起跑并计时，以完成3000米用时计算成绩。受测者不得穿钉鞋，须独立完成，不得有助跑、陪跑等行为。测评只进行1次，登记成绩以分、秒为单位，不计毫秒。

二、女子基础体能测评

（一）测评标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **测试科目** | **一分钟仰卧起坐** | **立定跳远** | **100米跑** | **800米跑** |
| 合格标准 | 27个 | 1.78米 | 17″9 | 3′55″ |

 （二）测评项目要求

**1、一分钟仰卧起坐：**身体仰卧在地垫上，膝部成90度，脚部平放于地上，双手交叉放于脑后且贴住后脑勺。起来时以双肘碰到腿部为标准，然后躺回起始姿势为完成1个（受测者可以选择压脚辅助或不压脚）。当听到开始口令后开始测评并计时计数，时间到达1分钟时，受测者立即停止动作结束测评。测评只进行1次。

**2、立定跳远：**双脚立于起跳线后原地起跳，不能踩线，不能提前移动或有垫步动作，以立定跳落地时与起跳线距离最近的身体触地点为测量点。测评可进行3次，计最佳成绩。

**3、100米跑：**受测者分组测，当听到发令哨（枪）声后开始起跑并计时，以完成100米用时计算成绩。受测者不得穿钉鞋，须独立完成，不得有助跑、陪跑等行为。测评只进行1次，登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

**4、800米跑：**受测者分组测，用站立式起跑，当听到发令哨（枪）声后开始起跑并计时，以完成800米用时计算成绩。受测者不得穿钉鞋，须独立完成，不得有助跑、陪跑等行为。测评只进行1次，登记成绩以分、秒为单位，不计毫秒。