**体能测试科目考核标准**

**1.10米×4往返跑**

   条件：10米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1和S2）外30厘米处各划一条线。木块（5厘米×10厘米）每道3块，其中2块放在S2线外的横线上，一块放在S1线外的横线上。

   实施程序：受测试者用站立式起跑，听到发令后S1线外起跑，当跑到S2线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到S1线前时交换木块，再跑回S2交换另一木块，最后持木块冲出S1线，记录跑完全程的时间。记录以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。注意当受测者取放木块时，脚不要越过S1和S2线。

**2.立定跳远**

   条件：立定跳远测试专用器材或皮尺

   实施程序：受测者两脚自然开立站在起跳线后，两脚同时起跳，且跳时脚尖不得触线。成绩以米为计量单位，保留小数点后2位。每人可测量2次，取最好成绩作为最终测试成绩。

**3.俯卧撑**

   实施程序：受测者双手略宽于肩撑地，双腿向后伸直，曲臂下撑时上臂与前臂呈90度，头、躯干及下肢成直线（不能弓背或塌腰），发力撑起时肘关节180度（撑直），头、躯干及下肢姿态不变，视为完成1次。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **体能测试科目评分表** | | | |
| **序号** | **一** | **二** | **三** |
| 考核内容 | 10米×4往返跑（秒） | 立定跳远     （米） | 俯卧撑       （次） |
| 成绩 | 12″8 | 2.29 | 24 |