体能测试标准（100分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1500米跑  （分、秒） |  | 2分 | 4分 | 6分 | | 8分 | | | 10分 | | | 13分 | | | 16分 | | | 19分 | | | 22分 | | | 25分 | |
| 30周岁以下 | 8′45″ | 8′30″ | 8′15″ | | 8′00″ | | | 7′45″ | | | 7’30″ | | | 7′15″ | | | 7′00″ | | | 6′30″ | | | 6′00″ | |
| 30周岁以上 | 9′15″ | 9′00″ | 8′45″ | | 8′30″ | | | 8′15″ | | | 8′00″ | | | 7′45″ | | | 7′30″ | | | 7′00″ | | | 6′30″ | |
| 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1500米距离到达终点线，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （次/3分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | | 8分 | | | 10分 | | | 13分 | | 16分 | | | 19分 | | | 22分 | | | 25分 | | | |
| 36 | 38 | 40 | | 44 | | | 48 | | | 52 | | 58 | | | 64 | | | 70 | | | 74 | | | |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起呈准备姿势，算完成1次。  3.脚不得离开地面，头与肩膀不得触地。  4.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 仰卧起坐  （次/3分钟） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | | | 10分 | | | 13分 | | | | 16分 | | | 19分 | | | 22分 | | | 25分 | |
| 20 | 25 | 30 | 35 | | | 40 | | | 45 | | | | 50 | | | 55 | | | 60 | | | 65 | |
| 1.单个或分组考核。  2.两腿并拢，膝关节弯曲约90°坐于垫子上，双脚踝关节固定，双手扶住双耳，下颌微收，做上体后仰动作时，双肩背部触及地面，做上体前屈动作时，下颌收紧使两肘触及大腿，算完成1次。  3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立定跳远  （米） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | | | 10分 | | | 13分 | | | | 16分 | | | 19分 | | | 22分 | | | 25分 | |
| 1.85 | 1.90 | 1.95 | 2.00 | | | 2.05 | | | 2.10 | | | | 2.15 | | | 2.20 | | | 2.25 | | | 2.30 | |
| 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后沿的垂直距离，两次测试，记录成绩较好的1次。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 单项未取得有效成绩的不予以招录 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |