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 |