男同志体能考核标准

|  |
| --- |
| **一、体能测试项目及标准** |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1 0分 | 2 0分 | 3 0分 | 40 分 | 50 分 | 6 0分 | 7 0分 | 8 0分 | 9 0分 | 10 0分 |
| 男 性 | 1000 米跑（分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ |
| **1.1000米跑，达标5′00″。所有成绩不分年龄段。**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 100分的，每递减 5 秒增加 10 分，最高150分。 |
| 单杠引体向上（次/3 分钟） | 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 100 分的，每递增 1 次增加 1 0分，最高150分。 |
| 双杠曲臂伸（次/3 分钟） | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 |
| 1.按照规定动作要领完成动作。曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，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。2.考核以完成次数计算成绩。3.得分超出 100 分的，每递增 1 次增加 1 0分，最高150分。 |
| 俯卧撑（次/3 分钟） | 20 | 23 | 25 | 28 | 30 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1. 单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。身体平落，两臂弯曲，肘关节高出背，曲臂时大臂与小臂角度小于或等于90度，起立及身体除脚和手掌以外其他部位触地，结束考核。

3.考核以完成次数计算成绩。4.得分超出 10 0分的，每递增5次增加 10 分，最高150分。 |
| 仰卧起坐（次/3 分钟） | 20 | 23 | 25 | 28 | 30 | 33 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。3.考核以完成次数计算成绩。4.得分超出 10 0分的，每递增5 次增加 10 分，最高150分。 |