附件3

**体能测试项目及标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 5分 | 10分 | 15分 | 20分 | 25分 | 30分 | 35分 | 40分 | 45分 | 50分 |
| 1000米跑（分/秒） | 4'35" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" |
| 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1000米距离到达终点线，记录时间；
3. 考核已完成时间计算成绩。
 |
| 100米跑（秒） | 17"3 | 16"4 | 16"1 | 15"8 | 15"5 | 15"2 | 14"9 | 14"6 | 14"3 | 14"0 |
| 1、分组考核；2、在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间；3、抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 |
| 备注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均舍本级、本数。 |