

体能测试项目及标准

项目	测试成绩对应分值、测试办法											
	分值	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
1000米跑 800米跑 (分、秒)	男性	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	3'55"	
	女性	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	
	考核注意事项	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，完成男1000（女800）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10分的，每递减5秒增加1分。												
仰卧起坐 (次/1分钟)	男性	25	30	35	40	45	50	55	60	65	75	
	女性	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	
	考核注意事项	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分的，每递增5次增加1分。												
俯卧撑 (次/1分钟)	男性	15	18	21	24	27	30	33	36	39	45	
	女性	8	10	12	15	18	21	24	27	30	35	
	考核注意事项	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分的，每递增5次增加1分。												
跳绳 (次/1分钟)	男性	50	60	70	80	90	100	110	120	130	150	
	女性	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	
	考核注意事项	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分的，每递增10次增加1分。												
立定跳远 (按照距离评分单位：m)	男性	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	2	
	女性	0.7	0.8	0.9	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	
	考核注意事项	1. 受试者双脚自然分开站立，脚尖不得踩线。										
		2. 两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。										
		3. 丈量起跳线至最近着地点距离。										
4. 每人三次起跳机会，记录最好成绩，保留两位小数。												
5. 犯规者，此次成绩无效。												