**体能考核操作规程及评分标准**

（1）1000米跑：

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点处听到“起跑”命令后，完成1000米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 1000米跑 | | | | | | | | | |
| 时间 | 4分25秒 | 4分20秒 | 4分15秒 | 4分10秒 | 4分05秒 | 4分00秒 | 3分55秒 | 3分55秒 | 3分45秒 | 3分40秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

（2）100米跑：

分组考核，在跑道标出起点、终点，考生从起点处听到“起跑”命令后，完成100米距离到达终点线并计时。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 100米跑 | | | | | | | | | |
| 时间 | 22秒 | 21秒 | 20秒 | 19秒 | 18秒 | 17秒 | 16秒 | 15秒 | 14秒 | 13秒 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

（3）俯卧撑：

单个或分组考核，双手全掌接触地面，脚蹬支撑下半身，双肩及臀部下放至肘关节平齐后推起回起始位置。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 俯卧撑 | | | | | | | | | |
| 数量 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

（4）仰卧起坐

单个或分组考核，双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触垫子，坐起时双肘触及膝部，双手扶耳。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 仰卧起坐 | | | | | | | | | |
| 数量 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 43 | 46 | 49 | 52 | 55 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

（5）单杠引体向上

单个或分组考核，按照规定动作要领完成动作，引体时下颌高于杠面，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 单杠引体向上 | | | | | | | | | |
| 数量 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

（6）双杠臂屈伸

双手分别握杠，两臂支撑在双杠上，肘关节弯曲同时肩关节伸屈，使身体下降，肘关节夹角小于90度后，双臂用力撑起至还原。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目 | 双杠臂屈伸 | | | | | | | | | |
| 数量 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |