附件3

女子考核项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 800米跑(分、秒) | 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 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.用时≤6分内为合格。 | 必考项目 |
| 屈腿仰卧起坐（次/2分钟） | 1.单个或分组考核。2.考生按照规定动作要领完成动作。3.考核以2分钟内完成次数计算成绩。4.2分钟内仰卧起坐次数≥40个为合格。 |
| 立定跳远(米) | 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。2次测试，记录成绩较好的 1 次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.完成跳跃距离≥160cm为合格。 |
| 备注 | 1.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。2.所有考核项目必须全部达到合格及以上方可进入下一轮面试环节。3.除立定跳远项目每人可测试2次、取其中最好成绩作为本人最终成绩外，其他项目每人仅限测试1次。4.任一项目不合格，则体能测评不合格。 |