附件3：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| **3000米跑**  **（分、秒）** | 0分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| ＞14′50″ | 14′50″ | 14′30″ | 14′10″ | 13′50″ | 13′30″ | 13′10″ | 12′50″ | 12′40″ | 12′30″ |
| 1、在跑道上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成3000米距离到达终点线，记录时间。  2、考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |
|
| **单杠引体向上（次/3分钟）** | 0分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| ≤5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 1. 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。   2、考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | |
|
| 项目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| **搬运重物折返跑（5\*40米）** | 0分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| ＞1′04″ | 1′04″ | 1′02″ | 1′00″ | 58″ | 56″ | 55″ | 54″ | 53″ | 52″ |
| 1、在40米直线跑道上，画出起点线-折返线，参训人员双手各提一壶铃，壶铃15kg/只；按照规定要求进行折返5次。期间壶铃不得着地，折返时至少有一只脚越过折返线方能进行折返。  2、考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |
|
| **10楼负重** | 0分 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| ＞2′40″ | 2′40″ | 2′30″ | 2′20″ | 2′10″ | 2′00″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ |
| 1. 在训练塔楼前15米处，放置两盘65mm水带，听到口令后携带水带沿楼梯攀登至10楼，期间器材不得捆绑、掉落、散开。 2. 抢跑犯规，重新组织起跑；   3、考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | |