体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一，体能测试项目及标准 | | | | | | | | | | | | | |
| 项目 | | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | | | |
| 1分 | | | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| 男 性 | 俯卧撑(次/2分钟) | 34 | | | 36 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 | 62 | 66 |
| 1.分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后将身体撑起。3.考核以完成次数计算成绩。 | | | | | | | | | | | |
| 10米×5往返跑  （秒） | 30″00 | 29″00 | | | 28″00 | 27″00 | 26″00 | 25″00 | 24″00 | 23″30 | 23″00 | 22″30 |
| 1.单个或分组考核。2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | |
| 1500米跑  （分、秒） | 7′30″ | | 7′20″ | | 7′10″ | 7′00″ | 6′50″ | 6′40″ | 6′30″ | 6′20″ | 6′10″ | 6′00″ |
| 1.分组考核。2.在跑道或地平上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑。完成1500米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | |
| 仰卧  起坐  (次/3分钟) | 43 | | 46 | | 49 | 52 | 55 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 |
| 1.单个或分组考核。2.考生仰卧与垫上，双腿并拢屈膝，固定两脚，双手分别扶住耳朵，含胸低头；腹部用力，上体屈起呈坐姿，双肘触碰膝关节，然后上体后倒还原呈准备姿势。3.考核以完成时间计算成绩。 | | | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.任一项达不到最低分值的视为“不合格”。  2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级。 | | | | | | | | | | | | |