附件：1

体能测试内容及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 得 分 |
| 男性 | 1000米跑（分、秒）必考 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3′40″ | 3′45″ | 3′50″ | 3′55″ | 4′00″ | 4′05″ | 4′10″ | 4′15″ | 4′20″ | 4′25″ | 4′30″ | 4′35″ |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。采取正确的呼吸方法，调整呼吸节奏；采取适宜的步幅、步频；摆臂幅度不宜过大，结束考核。 3.考核以完成时间计算成绩。4.超出4′35″的，不计取成绩。 |
| 单杠引体向上（次/3分钟）选考 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.单个或分组考核。2.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。 3.考核以完成次数计算成绩。4.单杠引体向上次数少于1个的，不计取成绩。 |
| 100米（秒）选考 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12″50 | 12″80 | 13″10 | 13″40 | 13″70 | 14″00 | 14″30 | 14″60 | 14″90 | 15″20 |
| 1.单个或分组考核。2.起跑姿势不限，途中不得变道。 3.考核以完成时间计算成绩。4.超出15″20的，不计取成绩。 |
| 备注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |