附件2：

体能测试项目及标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25分 |
| 俯卧撑（个/1分钟） | 20 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| 1.单个或分组考核。2.双手分开比肩略宽，双脚并拢，四点支撑于地面，从头至足形成一条直线。双肘伸直，手臂于地面保持垂直，与躯干夹角在45度左右。臀部和腹部核心区域保持收缩，全身紧绷。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出10分的。每递增2个增加1分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 13"10 | 13"7 | 13"5 | 13"3 | 12"9 | 12"7 | 12"5 | 12"3 | 11"9 | 10"3 |
| 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，考生从起点线处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。4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分。5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。  |
| 1000米跑（分、秒） | 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" |
| 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1000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.得分超出10分的，每递减5秒增加1分。 |
| 原地跳高（厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 |
| 1.单个或分组考核。2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳起高度计算成绩。4.得分超出10分的，每递增3厘米增加1分。 |
| 备注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |