附件2：体能项目标准

**（一）单杠引体向上**

**1.场地设置**

在训练场上设置单杠，摄像点位数量及位置根据实际情况确定，要求能看清每个测试人员的过杠、触地等情况。

**2.人员设置**

裁判员1名裁判员兼任检录员，记录员1名，监督员1名兼任安全员，摄像员1名（确保摄像点位有1名摄像员）。

**3.操作程序**

听到“开始”的口令，测试人员跳起，双手正握单杠悬垂，双手用力屈臂拉杠，使身体向上，下颌过杠，然后还原成悬垂动作。动作完成后，下杠成立正姿势。

**4.成绩评定**

以3分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 分值 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 分值 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

**5.评判细则**

（1）拉杠时，下颌未过杠，不计数。

（2）悬垂时，双肘关节未伸直，不计数。

（3）操作过程中，脚触及地面或立柱，测试结束。

**（二）2min双杠曲臂伸**

**1.场地及器材设置**

在训练场上设置双杠若干副，垫子若干。在双杠两边各设1个摄像点位。

**2.人员设置**

裁判员3名（兼任检录员），发令员1名，记录员1名，监督员2名（双杠左右各1人，兼任安全员），摄像员2名。

**3.操作程序**

听到“开始”口令，双手抓杠跳起成直臂支撑，屈臂，两肘向后，身体自然下垂，肩低于肘。伸臂时，两肘内合用力撑杠成直臂，依此反复进行。支撑下杠时，上体后移，两手向前推杠落地。

**4.成绩评定**

以2分钟内的完成次数记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 5 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 分值 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 次数 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 分值 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

**5.评判细则**

1.杠端臂屈伸中，屈臂时，肩要低于肘，伸臂时，手臂要伸直。

2.落地时两腿顺势弯曲，两臂向前平举上体保持正直， 恢复立正姿势。

3.要设置保护人员，铺设保护垫。

**（三）3000米跑**

**1.场地设置**

400m标准塑胶田径场地（沿内环设置警戒带）。共设置3个摄像点位，其中起点线和终点线各1个，另设1个全景点位。

**2.人员设置**

裁判员3名（兼任检录员），发令员1名，记录员1名，监督员8名（每隔50米设置1人，兼任安全员），摄像员3名。

**3.操作程序**

测试人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成3000m距离到达终点线，记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 18′00〞 | 17′40″ | 17′20″ | 17′00″ | 16′40″ | 16′20″ | 16′00″ | 15′40″ | 15′20″ | 15′00″ |
| 分值 | 3 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

得分超出10分的，每递减5秒增加1分,具体记取方法如下

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 14′40〞 | 14′20″ | 14′00″ | 14′20″ | 14′00″ | 13′40″ | 13′20″ | 13′00″ | 12′50″ | 12′40″ |
| 分值 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

**5.评判细则**

有下列情况之一的，不计取成绩：

(1)故意挤撞、阻挡别人前进的；

(2)偏离跑道或取捷径行进的。

**（四）400m跑**

**1.场地设置**

400m标准塑胶田径场地（沿内环设置警戒带）。共设置3个摄像点位，其中起点线和终点线各1个，另设1个全景点位。

**2.人员设置**

裁判员3名（兼任检录员），发令员1名，记录员1名，监督员8名（每隔50米设置1人，兼任安全员），摄像员3名。

**3.操作程序**

测试人员从起点线处听到起跑口令后起跑，完成400m距离到达终点线，记录时间。

**4.成绩评定**

测试以完成时间记取成绩，具体记取方法如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间（秒） | 1′45〞 | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ |
| 分值 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

1′45″以后的成绩均为0分

**5.评判细则**

有下列情况之一的，不计取成绩：

(1)故意挤撞、阻挡别人前进的；

(2)偏离跑道或取捷径行进的。