附件4

非执勤岗位体能测试标准（100分）

|  |  |
| --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 |
| 男生1500米跑（分、秒） | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 8′30″ | 8′25″ | 8′20″ | 8′15″ | 8′10″ | 8′05″ | 8′00″ | 7′55″ | 7′50″ | 7′45″ |
| 1.分组考核，每人限测试1次。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。 |
| 女生800米跑397（分、秒） | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 6′00″ | 5′55″ | 5′50″ | 5′45″ | 5′40″ | 5′35″ | 5′30″ | 5′25″ | 5′20″ | 5′15″ |
| 1.分组考核，每人限测试1次。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800米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 立定跳远（米） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 男1.70 | 1.74 | 1.78 | 1.82 | 1.86 | 1.90 | 1.94 | 1.98 | 2.02 | 2.04 |
| 女1.60 | 1.64 | 1.68 | 1.72 | 1.76 | 1.80 | 1.84 | 1.88 | 1.92 | 1.96 |
| 1.单个或分组考核，每人可测试2次，取最好成绩作为本人最终成绩。2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。3.考核以完成跳出长度计算成绩。 |
| 男生俯卧撑（次/1分钟） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 1.单个或分组考核，每人限测试1次。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。 |
| 女生屈膝仰卧起坐（次/1分钟） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 |
| 1.单个或分组考核，每人限测试1次。2.按照规定动作要领完成动作。双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子，坐起时双肘触及膝部，双手扶耳。3.考核以完成次数计算成绩。 |