|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **体能测试成绩对应分值、测试办法** | | | | | | | | | | **备注** |
| 1分 | 2分 | 3分 | 4分 | 5分 | 6分 | 7分 | 8分 | 9分 | 10分 |
| **1000米跑（分、秒）** | 4’35’’ | 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，最高15分。 | | | | | | | | | |
| **100米跑（秒）** | 17’’3 | 15’’9 | 15’’6 | 15’’3 | 15’’0 | 14’’7 | 14’’4 | 14’’1 | 13’’8 | 13’’5 |  |
| 1.分组考核。  2.在100米长直线跑道标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起泡口令后起跑，通过终点线，记录时间。  3.抢跑犯规，重新组织起跑；抛出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。  4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |  |
| **俯卧撑（次/2分钟）** | 6 | 8 | 11 | 14 | 18 | 22 | 27 | 32 | 38 | 42 |  |
| 1.单个或分组考核。  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。  3.时间截止，结束考核  4.得分超出10分的，每递增6次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |  |
| **10米\*4往返跑（秒）** | 14’’5 | 13’’3 | 12’’8 | 12’’3 | 11’’8 | 11’’3 | 10’’8 | 10’’4 | 10’’1 | 9’’8 |  |
| 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，达到起跑线时为完成1次折返。连续完成2次往返，纪录时间。  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，最高15分。 | | | | | | | | | |  |
| **屈腿仰卧起坐（次/2分钟）** | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 30 | 33 | 35 | 37 | 39 |  |
| 1.单个或分组考核。  2..按照规定动作要领完成动作。起身时双手未抱头或抱胸的，肘关节未触碰到膝盖或腿部的；屁股抬起借力起身的，该次动作不计数，结束考核。  3.时间截止，结束考核  4.得分超出10分的，每递增5次增加1分，最高15分。 | | | | | | | | | |  |