|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 男性 | 1000米跑（分、秒） | 4′45″ | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ |
| 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气跑，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。 |
| 俯卧撑（个/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 1、单个或分组考核。2、考核人员右脚向前一步，双手双撑向前在双脚两侧约20cm处着地，两腿后撤伸直，双脚并齐成俯撑，做双臂屈伸运动，要求俯撑时，头、躯干、臂及腿与身体纵轴成一直线，下俯时两肘内合，撑起时两臂伸直。3、考核以完成次数计算成绩。 |
| 仰卧起坐（个/2分钟） | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| 1、单个或分组考核。2、考核人员右脚向前一步，双腿并拢并伸直，固定两脚，双手十指交叉头后，含胸低头，腹部用力，上肢屈成坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势，要求起坐时，上体与下肢成90°角，仰卧时，肩部与垫子接触。3、考核以完成次数计算成绩。 |
| 100 米跑（秒） | 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 1.分组考核。2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。 |

附件2：

体能测试项目及标准