附件 1

**测试项目及标准**

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 单杠引体向上 （男选） | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1. 单个考核。
2. 按照规定动作要领完成动作。单杠考核时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。
3. 考核以完成个数计算成绩。
 |
| 俯卧撑（男选） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 8 | 11 | 14 | 17 | 20 |
| 1.单个考核。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衡平直，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.考核以完成个数计算成绩。 |
| 1000 米跑（男） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 5′20″ | 5′10″ | 5′0 | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′0 | 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。 |
| 仰卧起坐（女） | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 |
| 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 1.分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。仰卧起坐考核时两腿屈膝呈90度角，两手指交叉贴于脑后；起坐时，双肘触及或超过两膝；仰卧时两肩胛必须触垫。双肘不能触膝，结束考核。3.考核以完成个数计算成绩。 |
| 800米跑（女） | 3分 | 6分 | 9分 | 12分 | 15分 | 18分 | 21分 | 24分 | 27分 | 30分 |
| 5′20″ | 5′10″ | 5′0 | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′0 | 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 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。 |
| 备注 | 1. 任一项达不到最低分值的记“0分”。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |