附件2

体能测试项目评分标准

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| 立定跳远(米) | 1.71 | 1.81 | 1.84 | 1.88 | 1.91 | 1.95 | 1.98 | 2.01 | 2.05 | 2.08 |
| 1.单个或分组考核。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。两次测试，记录成绩较好的1次。3.考核以完成跳出长度计算成绩。4.得分超出100分的，每递增4厘米增加10分，最高150分。5.低于最低标准1.71米视为“不合格”。 |
| 1000米跑（分、秒） | 4′55″ | 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100分的，每递减5秒增加10分，最高150分。5.低于最低标准4′55″视为“不合格”。 |
| 俯卧撑（次/2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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.得分超出100分的，每递增5次增加10分，最高150分。4.低于最低标准6个视为“不合格”。 |