附件3：

体能测试项目及合格标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项日 | 合格标准(每人测试四个项目，每项均须达到合格标准，否则视为不合格 | 备注 |
| 男：1000米跑女：800米跑(分、秒) | 男 | ≤4′00″ | 必考项目 |
| 女 | ≤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 |
| 原地跳高(厘米) | 男 | ≥57 | 两项任选一项 |
| 女 | ≥37 |
| 1.单个或分组考核 |
| 2.考生双脚站立靠培，单手仲直标记中指最高触墙点(示指高度),双脚立定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试。记录成绩较好的1次 |
| 3.考核以完成跳起高度计算成绩 |
| 立定跳远(米) | 男 | ≥2.29 |
| 女 | ≥1.73 |
| 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，胸尖不得踩线，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 |
| 男：单杠引体向上(次/3分钟)女：跳绳(次/1分钟 | 男 | ≥4 | 两项任选一项 |
| 女 | ≥110 |
| 1.单个或分组考核. |
| 2.按照规定动作要领光成动作。引体时下领高于杠面、身体不得借助报浪或摇动，悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。考核以究成次数计算成绩 |
| 3.双手握绳，两臂白然屈曲，将绳置于体后，两手腕、手臂协调一致用力，将绳向上、向前抡起，当绳抡至头以上位置时，两臂不停顿继续向下、向后抡绳，使绳绕身体周而复始地抡动。 |
| 男：俯卧撑(次/2分钟)女：平板支撑(分、秒) | 男 | ≥16 |
| 女 | ≥1′25″ |
| 1.单个或分组考核。 |
| 2.俯卧掉：按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、仲臂时双肘关节未仲直、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.平板支撑：俯卧于垫上，双肘撑地与肩同宽呈俯卧姿势，双手手指交叉相扣，虎口向上，肘关节和肩关节与身体保持直角，自肩至脚跟呈直线，脚前掌着地做身体后部支撑，保持身体挺直 |
| 10米×4往返跑(秒) | 男 | ≤12″7 | 两项任选一项 |
| 女 | ≤14″7 |
| 1.单个或分组考核。 |
| 2.在10米长的跑道上标出起点线和折迟线，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，到达起跑线时为完成1次往返。连续究成2次往返，记录时间。 |
| 3.考核以完成时间计算成绩。 |
| 100米跑(秒) | 男 | ≤15″2 |
| 女 | ≤17″2 |
| 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 |