附件2

体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 3000米跑 | 16’30 | 16’10 | 15’50 | 15’30 | 15’10 | 14’50 | 14’10 | 13’30 | 12’50 | 12’30 |  |
| 1.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3000米距离到达终点线，记录时间。2.考核以完成时间计算成绩。3.满分100分，超过的，按照满分计算。 |
| 双杠臂屈伸 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |  |
| 1.参训人员双手抓杠跳起成直臂支撑，屈臂，两肘向后，身体自然下垂，肩低于肘。伸臂时，两肘内合用力撑杠成直臂，依此反复进行。支撑下杠时，上体后移，两手向前推杠落地。操作完毕下杠，成立正姿势举手喊“好”。 2.考核时间2分钟，考核以完成次数计算成绩。3.满分100分，超过最高次数的按照满分计算。 |
| 单杠引体向上 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |  |
| 1.参考人员站在杠下保持双手与肩同宽的距离，手掌朝下，手臂伸直，身体保持挺直，双腿微弯跳起，双手正握抓杠用两臂的力量向上拉，胸部紧贴单杠，身体上升至单杠同高，达到最高点并保持2秒钟，然后缓慢地沿相同的路线放下身体，放下的过程中呼气，直至上臂伸直为止。以此反复进行。2.考核时间2分钟，考核以完成次数计算成绩。3.满分100分，超过最高次数的按照满分计算。 |  |
| 备 注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |