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”。     |