附件2：

女子体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值，测试办法 | | | | | | | | | |
| **1分** | **2分** | **3分** | **4分** | **5分** | **6分** | **7分** | **8分** | **9分** | **10分** |
| 10米x4往返跑（秒） | 14″10 | 14″70 | 14″50 | 14″30 | 13″90 | 13″70 | 13″50 | 13″30 | 12″90 | 12″70 |
| 1.单个或分组考核。  2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，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次折返，连续完成2次往返，记录时间。  3.考核以完成时间计算成绩。  4.得分超出10分的，按最高10分计。 | | | | | | | | | |
| 800米跑（分、秒） | 4′55″ | 4′50″ | 4′45″ | 4′40″ | 4′35″ | 4′30″ | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ |
| 1.分组考核。  2.在跑道或平面上标出起点线，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资。  4.得分超出10分的，按最高10分计。 | | | | | | | | | |
| 屈膝仰卧起坐（次/3分钟） | 30 | 32 | 34 | 36 | 37 | 38 | 42 | 45 | 47 | 50 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。仰卧时肩部与垫子接触； 起坐时上体与下肢小于90°角。  3.自发出“开始”口令后3分钟内完成，考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出10分的，按最高10分计。 | | | | | | | | | |
| 备注 | 1.任一项达不到最低分值的视为"不合格"。  2.测试项目标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 | | | | | | | | | |