

附件 3

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（男性）										备注
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	
1000 米跑 (分、秒)	4'35"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	必考项目
	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 10 分的，每递减 5 秒增加 1 分，最高 15 分。 5.海拔 2100-3000 米，每增加 100 米高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每增加 100 米高度标准递增 4 秒。										
原地跳高 (厘米)	40	47	50	53	55	57	60	63	65	67	两项 任选 一项
	1.单个或分组考核。 2.考生双脚站立靠墙，单手伸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。 4.得分超出 10 分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 15 分。										
立定跳远 (米)	2.01	2.13	2.18	2.23	2.28	2.33	2.38	2.43	2.48	2.53	两项 任选 一项
	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 10 分的，每递增 5 厘米增加 1 分，最高 15 分。										

单杠引体向上 (次/2分钟)	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	两项 任选 一项
	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11	
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩，1次未完成的不计分。 4.得分超出10分的，每递增2次增加1分，最高15分。										
俯卧撑 (次/2分钟)	6	8	11	14	18	22	27	32	38	42	
	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10分的，每递增6次增加1分，最高15分。										
10米×4 往返跑(秒)	14"5	13"3	12"8	12"3	11"8	11"3	10"8	10"4	10"1	9"8	两项 任选 一项
	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次往返。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，每递减0.1秒增加1分，最高15分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。										
100米跑(秒)	17"3	15"9	15"6	15"3	15"0	14"7	14"4	14"1	13"8	13"5	两项 任选 一项
	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。 4.得分超出10分的，每递减0.3秒增加1分，最高15分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。										
备注	1.总成绩最高60分，单项未取得有效成绩的不予招录。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。										

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法（女性）															备注
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	11分	12分	13分	14分	15分	
屈腿仰卧起坐（次/3分钟）	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	
	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10分的，每递增3次增加1分，最高15分。															
立定跳远（米）	1.60	1.64	1.68	1.72	1.76	1.80	1.84	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.12	2.16	
	1.单个或分组考核，可考两次以内，取最高成绩。 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10分的，每递增4厘米增加1分，最高15分															
坐位体前屈（厘米）	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
	1.单个或分组考核。 2.双脚并拢，与地面垂直，脚趾可以微微往里靠；双腿打直贴地面；头部紧靠腿部；手臂往前伸，同时手掌与地面保持平行。 3.考核以推动长度计算成绩。 4.得分超出10分的，每递增1厘米增加1分，最高15分。															
800米跑（分、秒）	5'00"	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'00"	3'55"	3'50"	
	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800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10分的，每递减5秒增加1分，最高15分。															
备注	1.总成绩最高60分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2.测试项目及标准“以上”“以下”均含本级，本数。															