**体能测试标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 体能测试成绩对应分值 、测试办法 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 备注 |
| 2 分 | 4 分 | | 6分 | | 8 分 | 10 分 | | | 12 分 | | 14 分 | 16 分 | | | 18 分 | 20 分 | |
| 2000 米跑  (分 、秒) | 11′30 | 11′20 | | 11′10 | | 11′00 | 10′40 | | | 10′20″ | | 10′10″ | 10′00″ | | | 9′50″ | 9′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 2000 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20分的，每递减 10 秒增加 1 分，最高 10 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 单杠引体向上 (次/2 分钟) | 2 | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | | 7 | | 8 | 10 | | | 11 | 12 | |
| 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。  4.得分超出 20 分的，每递增2 次增加 1 分，最高 10 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 爬 绳  (米) | - | - | | 0.5 | | 1.0 | 1.5 | | | 2.0 | | 2.5 | 3.0 | | | 3.5 | 4.0 | |
| 1.单个或分组考核。  2.从距地面1.8米处起爬，开始爬绳前成立正姿势，上爬时，双手握绳（一  只手握1.8米处），脚、腿、臂等不准夹绳，下放时，姿势不限，成绩以  最低一只手超过标记记号为准。  3.考核以完成爬绳高度计算成绩。  4.得分超出 20 分的，每递增 50 厘米增加 1 分，最高 10 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 仰卧起座  (次/2 分钟) | 15 | | 20 | 25 | 30 | | | 35 | 40 | | 45 | | | 50 | 55 | | | 60 |
| 1.单个或分组考核。  2.按照规定动作要领完成动作。平躺在地面，双腿稍分开，由同伴压住双  脚以固定下肢，起坐时双肘触及或超过双膝，还原时双肩胛触及地面。  3.考核以完成次数计算成绩。  4.得分超出 20 分的，每递增5次增加 1 分，最高10 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  (次/2 分钟) | 15 | | 20 | 25 | 30 | | | 35 | 40 | | 45 | | | 50 | 55 | | | 60 |
| 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  位地面，结束考核。  3.得分超出 20 分的，每递增5次增加 1 分，最高10 分。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 备 注 | 1. 总成绩最高100 分（不含加分），60分以下不予招录。  2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。  3. 成绩相同时，以完成时间快慢确定排名。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |