

附件 2

体能考核标准

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分	12 分	14 分	16 分	18 分	20 分
双腿深蹲起立 (个)	64	66	68	70	72	74	76	80	82	84
	1. 单个或分组考核。 2. 考生双脚站立，双手背后，下蹲到底，然后快速站起。									
立定跳远 (米)	1.9	1.95	2	2.05	2.1	2.15	2.2	2.25	2.3	2.35
	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。									
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。									
10 米×4 往返跑 (米)	14" 5	13" 3	12" 8	12" 3	11" 8	11" 3	10" 8	10" 4	10" 1	9" 8
	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。									
仰卧起坐 (个/2 分钟)	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67
	1. 单个或分组考核。 2. 双腿屈膝，躺卧于地上，两手托在头下，起身时双肘必须触碰膝盖。									
备注	任一项达不到最低分值的视为该项目不得分。									