

体能测试标准

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100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"	
	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。										
单杠引体向上 (次/2 分钟)	-	1	2	3	4	5	6	7	9	11	
	1. 单个考核。 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。										
立定跳远 (米)	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	
	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。										
备 注											