附件3

体能测试项目及评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项 目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| **10分** | **20分** | **30分** | **40分** | **50分** | **60分** | **70分** | **80分** | **90分** | **100分** |
| 立定跳远 | 2.01 | 2.13 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.38 | 2.43 | 2.48 | 2.53 |
| 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100分的，每递增5厘米增加1分。  5.跳出长度低于2.01米的，本项测试不得分。 | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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100分的，每递减0.1秒增加5分。  5.用时超出14″5的，本项测试不得分。 | | | | | | | | | |
|  | 5′00 ″ | 4′50″ | 4′40″ | 4′30″ | 4′20″ | 4′10″ | 4′00″ | 3′50″ | 3′40″ | 3′30″ |
| 1000米跑（分、秒） | 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100分的，每递减5秒增加5分。  5.用时超出5′00″的，本项测试不得分。 | | | | | | | | | |
| 成绩核算方式 | 1.体能测试单项成绩不设上限。  2.三项体能测试合计最高分折算为体能测试满分（100分），考生体能测试总成绩按照相对于三项体能测试合计最高分百分比进行折算。  3.成绩计算公式为“体能测试总成绩=考生三项体能测试得分合计÷三项体能测试得分合计最高分×100”。  4.体能测试总成绩采取百分制计分，保留小数点后两位小数，尾数四舍五入。 | | | | | | | | | |