附件2

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 | 备注 |
| 10分 | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 3000米跑 | 16’30 | 16’10 | 15’50 | 15’30 | 15’10 | 14’50 | 14’10 | 13’30 | 12’50 | 12’30 |  |
| 1.分组测试。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3000米距离到达终点线，记录时间。3.测试以完成时间计算成绩。4.满分100分，超过的，按照满分计算。 |
| 双杠臂屈伸 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |  |
| 1.考生双手抓杠跳起成直臂支撑，屈臂，两肘向后，身体自然下垂，肩低于肘。伸臂时，两肘内合用力撑杠成直臂，依此反复进行。支撑下杠时，上体后移，两手向前推杠落地。操作完毕下杠，成立正姿势举手喊“好”。 2.测试以完成次数计算成绩。3.满分100分，超过最高次数的按照满分计算。 |
| 单杠卷身上 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |  |
| 1.考生跳起，双手正握抓杠，成直臂悬垂，两手用力屈臂拉杠，同时含胸、收腹、举腿，上体后倒（臂紧贴身体，眼看脚），两臂继续用力拉杠，腿向后上方伸出过杠，使腹部贴于杠上，翻转手腕，抬头挺胸，伸直臂成正撑。身体沿杠后放下时，含胸收腹，两臂用力，缓冲下落还原成直臂悬垂（两腿必须低于悬垂线且两脚不得触地），以此反复进行。操作完毕下杠，成立正姿势举手喊“好”。2.测试以完成次数计算成绩。3.满分100分，超过最高次数的按照满分计算。 |  |
| 备 注 | 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |