

附件 1

体能测试项目及标准

项目	测试成绩对应分值、测试办法									
	36	38	40	44	48	52	58	64	70	74
俯卧撑 (次/3分钟)	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。身体呈俯卧姿势，两臂伸直双手撑地，身体向后挺直，两脚并拢，脚前掌着地，肩部、臀部与脚跟呈直线，以肘关节为轴心，屈肘下放身体至肩关节低于肘关节后，将身体撑起呈准备姿势。 3.考核以完成次数计算成绩。									
屈腿仰卧起坐 (3分钟)	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
1500米跑 (分、秒)	7'30"	7'20"	7'10"	7'00"	6'50"	6'40"	6'30"	6'20"	6'10"	6'00"
	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
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1500米距离到达终点线，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。										