附件3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | | | | | | | | | |
| 3分 | 6分 | 9 分 | 12分 | 15 分 | 18 分 | 21分 | 24分 | 27 分 | 30分 |
| 1000米 | 6′00″ | 5′30″ | 5′00″ | 4′30″ | 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。 | | | | | | | | | |
| 俯卧撑  （2分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 屈膝仰卧起坐  （2分钟） | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 51 | 55 | 58 |
| 1.单个或分组考核。 2.按双手照规定动作要领完成动作：双手放于头部，双脚踝关节固定，上体后仰时肩背部触及垫子、坐起时双肘触及膝部，扶耳。 | | | | | | | | | |

体能测试内容及标准