**附件2：**  **体能与业务测试项目及标准**

|  |
| --- |
| 一、30周岁以下人员体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 2.5分 | 5分 | 7.5分 | 10分 | 12.5分 | 15分 | 17.5分 | 20分 | 22.5分 | 25分 |
| 1000米跑 （分、秒） | 4′25″ | 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。  |
| 100米跑 （秒） | 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 1. 分组考核。
2. 在100米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，通过终点线记录时间。

3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不记录成绩。  |
| 立定跳远 （米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 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。  |
| 屈膝仰卧起坐（次/1分钟） | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
| 1.单个或分组考核。 2.参考人员仰卧于垫子上，两腿并拢屈膝，固定双脚，双手十指交叉于头后，含胸低头，腹部用力，上体屈起呈坐姿，然后上体后倒还原成仰卧姿势；起坐时，肘部与膝盖侧面接触；仰卧时肩部与垫子接触。 3.考核以完成个数计算成绩。  |
| 备注 | 1. 总成绩最高 100 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。
2. 测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。
 |

 男子1000米

男子1000米跑评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 31-35岁 | 36-40岁 | 41-45岁 |
| 100 分 | 3’25 | 3’35 | 3’45 |
| 95 分 | 3’35 | 3’45 | 3’55 |
| 90 分 | 3’45 | 3’55 | 4’00 |
| 85 分 | 3’55 | 4’00 | 4’05 |
| 80 分 | 4’00 | 4’05 | 4’10 |
| 75 分 | 4’05 | 4’10 | 4’15 |
| 70 分 | 4’10 | 4’15 | 4’20 |
| 65 分 | 4’15 | 4’20 | 4’22 |
| 60 分 | 4’20 | 4’22 | 4’25 |

 男子100米跑评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 31-35岁 | 36-40岁 | 41-45岁 |
| 100 分 | 13”85 | 13”91 | 14”10 |
| 95 分 | 13”95 | 14”10 | 14”50 |
| 90 分 | 14”10 | 14”50 | 15”00 |
| 85 分 | 14”50 | 15”00 | 15”60 |
| 80 分 | 15”00 | 15”60 | 15”90 |
| 75 分 | 15”60 | 15”90 | 16”20 |
| 70 分 | 15”90 | 16”20 | 16”50 |
| 65 分 | 16”20 | 16”50 | 16”60 |
| 60 分 | 16”50 | 16”60 | 16”70 |

 男子立定跳远评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 31-35岁 | 36-40岁 | 41-45岁 |
| 100 分 | 2.65 | 2.55 | 2.45 |
| 95 分 | 2.55 | 2.45 | 2.40 |
| 90 分 | 2.45 | 2.40 | 2.30 |
| 85 分 | 2.40 | 2.30 | 2.21 |
| 80 分 | 2.30 | 2.21 | 2.17 |
| 75 分 | 2.21 | 2.17 | 2.13 |
| 70 分 | 2.17 | 2.13 | 2.09 |
| 65 分 | 2.13 | 2.09 | 2.05 |
| 60 分 | 2.09 | 2.05 | 2.00 |

 男子屈腿仰卧起坐评分标准（2分钟之内完成）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 31-35岁 | 36-40岁 | 41-45岁 |
| 100 分 | 56 | 52 | 48 |
| 95 分 | 50 | 48 | 42 |
| 90 分 | 44 | 42 | 36 |
| 85 分 | 40 | 36 | 32 |
| 80 分 | 36 | 32 | 28 |
| 75 分 | 32 | 28 | 24 |
| 70 分 | 28 | 24 | 20 |
| 65 分 | 24 | 20 | 16 |
| 60 分 | 20 | 16 | 14 |