|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 |
| 1000米跑 | 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 |
| 4'25" | 4'20" | 4'15" | 4'10" | 4'05" | 4'00" | 3'55" | 3'50" | 3'45" | 3'40" |
| 1.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。2.考核以完成时间计算成绩。3.得分超出25分的，每递减5秒增加2.5分，每递减5秒只舍不入，例如：3'46"按3'45"计算，最高37.5分。4.得分不足2.5分的视为本项目不合格。 |
| 400米负重跑 | 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 |
| 1'40" | 1'38" | 1'36" | 1'34" | 1'32" | 1'30" | 1'28" | 1'26" | 1'24" | 1'22" |
| 1.佩戴满气的压缩空气呼吸器跑400米。2.得分超过25分的，每递减2秒增加2.5分，每递减2秒只舍不入，例如：1'27"按1'26"计算，最高37.5分。3.得分不足2.5分的视为本项目不合格。 |
| 单杠引体向上 | 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 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1.上杠双手正握单杠，双臂自然下垂，悬停3秒，用力将身体往上拉起，身体不得借助振浪或摆动，下巴必须超过单杠并稍作停顿，而后让身体下降，直到恢复完全下垂，为完成1次动作，重复在做，动作不标准不计算。脚触及地面或立柱，结束考核。2.考核以完成次数计算成绩，考核时间为2分钟。3.得分超过25分的，每递增1次增加2.5分，最高37.5分。4.得分不足2.5分的视为本项目不合格。 |
| 仰卧起坐 | 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 |
| 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| 1.仰卧起坐时身体平躺，面朝上，两腿弯曲至90度，两脚尖并齐（辅助人员可用手或腿按压），两手交叉放于胸前，上体起坐时胸部要触碰到双腿，平躺时后背要触碰到地面，一起一躺为一次动作，动作不标准不计算。2.考核以完成次数计算成绩，考核时间为2分钟。3.得分超过25分的，每递增2次增加2.5分，最高37.5分。4.得分不足2.5分的视为本项目不合格。 |