**体能考核标准**

****一、1000米跑成绩评定****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 4分 | 8分 | 12分 | 16分 | 20分 | 24分 | 28分 | 32分 | 36分 | 40分 |
| 成绩 | 4′25〃 | 4′20〃 | 4′15〃 | 4′10〃 | 4′05〃 | 4′00〃 | 3′55〃 | 3′50〃 | 3′45〃 | 3′40〃 |

**1、计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止；**

**2、分值评值:得分超出40分的，每递减5秒增加1分。**

****二、10米×4折返跑成绩评定****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 成绩 | 14〃00 | 13〃70 | 13〃50 | 13〃30 | 12〃90 | 12〃70 | 12〃50 | 12〃30 | 11〃90 | 10〃30 |

**1、计时从发令“开始”至身体有效部位越过终点线为止；**

**2、分值评值：得分超出20分的，每递减0.5秒增加1分。**

****三、单杠引体向上（完成时间3分钟）成绩评定****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 成绩 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

**1、单个或分组考核(按规定动作要领完成动作，下颚要过杠面，身体不得借助振浪和摆动，悬垂时双肘关节伸直，脚触地面或立柱考核结束)；**

**2、分值评值:得分超出20分的，每递增2次增加1分。**

****四、仰卧起坐（完成时间3分钟）成绩评定****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 2分 | 4分 | 6分 | 8分 | 10分 | 12分 | 14分 | 16分 | 18分 | 20分 |
| 成绩 | 20 | 25 | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 50 |

**1、单个或分组考核；**

**2、分值评值:得分超出20分的，每递增5个增加1分。**