体能测试内容和评分标准

体能测试设置纵跳摸高、引体向上、1000米跑3个项目。每个项目满分10分，共计30分。具体内容和评分标准如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **成绩（厘米）** | **单项得分** | **备注** |
| **纵跳摸高** | ≤225 | 0 | 原地起跳摸高，测试不超过3次，以最高成绩计算 |
| 226-234 | 2 |
| 235-244 | 4 |
| 245-254 | 6 |
| 255-264 | 8 |
| ≥265 | 10 |
| **引体向上** | **成绩（次数）** | **得分** | **备注** |
| 〈2 | 0 | 测试时间不超过1分钟 |
| 2 | 1 |
| 3 | 2 |
| 4 | 3 |
| 5 | 4 |
| 6 | 5 |
| 7 | 6 |
| 8 | 7 |
| 9 | 8 |
| 10 | 9 |
| 11 | 10 |
| **1000米跑** | **成绩（分**’**秒**”**）** | **得分** | **备注** |
| ≥5’13” | 0 | 测试次数为1次 |
| ≤5’12” | 2 |
| ≤5’02” | 4 |
| ≤4’52” | 6 |
| ≤4’42” | 8 |
| ≤4’32” | 10 |