附件1：

体能测试方法及评分办法

    体能测试顺序采取现场抽签方式。

一、立定跳远测试分值与方法

（一）立定跳远测试分值为100分。

（二）测试方法

1、每名考生采用二轮测试方法，记取其中最佳一次成绩并计算分值。

2、考生必须从静止状态，在起跳线后开始（脚不允许踩线），双脚蹬地至双脚落地。

3、成绩测量时，从身体落地痕迹的最近点取直线量至起跳线内沿，丈量最小单位为厘米。

二、俯卧撑测试分值与方法

（一）俯卧撑测试分值为100分。

（二）测试方法

1、测试时，受试者双手撑地，手指向前，双手间距与肩同宽，身体挺直，屈臂使身体平直与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次，记录次数。

2、测试时，如果身体未保持平直或身体未降至肩与肘处于同一水平面，该次不计数。

3、测试限时3分钟。

三、1000米测试分值与方法

（一）1000米测试分值为100分。

（二）测试方法

1、采用最新田径竞赛规则，每名考生只有一次考试机会。

2、1000米每组考试人数不超过8人，均采用不分道跑进行。

3、起跑采用站立式，考生的手不得触地，起跑时只使用“各就位”口令，在所有考生稳定后发出口令。第一次起跑犯规将给予警告，第二次起跑犯规取消测试资格。