附件2：

体能考核标准

一、测评试项目

（1）3000米为共同测试科目，成绩评定：男性18分钟为合格；女性20分钟为合格。

（2）俯卧撑（男性测试科目），成绩评定：2分钟内35个为合格；仰卧起坐（女性测试科目），成绩评定：2分钟内35个为合格。

（3）立定跳远为共同测试科目，成绩评定：男性2.00米为合格；女性1.8米为合格。

二、测试流程和场地设置方法

（1）3000米跑

场地器材：400米标准跑道。

测试方法：受测者用站立式起跑，听到发令后从起点处起跑，测试距离共3000米。

（2）俯卧撑和仰卧起

场地要求：在室内场地测试。

测评方法：铺垫不超过10厘米的硬质垫子，俯卧撑时，双手支撑与肩同宽，垂直上下往复；仰卧起时，身体呈仰卧姿势，双腿并拢，呈90度弓起，由一人压住双足，受测者双手置于脑后，向前曲直至头部抵住膝盖，测评时间为2分钟。

（3）立定跳远

场地要求：在室内场地测试。

测评方法：受测者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地起跳，不得有垫步连跳动作。丈量起跳线至最近着地点的距离。每人跳两次，记录其中成绩最好一次。以米为单位，保留两位小数。

三、体能测试标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 合格标准 |
| 3000米 | 男≤18分钟，女≤20分钟 |
| 俯卧撑（男）仰卧起（女） | ≥35个 |
| 立定跳远 | 男≥2.00米，女≥1.80米 |

四、体能测试成绩

体能测试成绩当场公布，三项体能测试科目考核均达标者进入面试。