附件3

体能测试、测试项目及标准

一、俯卧撑

按照规定动作要领完成动作。双手撑地与肩同宽，双脚伸直，肘部弯曲成90°恢复双臂伸直完成一个，以3分钟内完成的次数记录成绩。

二、10米×4往返跑（秒）

在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。

三、1500米跑（分、秒）

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1500米距离到达终点线，记录时间。

2.考核以完成时间计算成绩。