附表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 3000米 | 100米 | 俯卧撑（2min） | 单杠（2min） |
| 100分 | 12分钟 | 13秒 | 100 | 14 |
| 90分 | 13分钟 | 13秒30 | 90 | 12 |
| 80分 | 14分钟 | 14秒 | 80 | 10 |
| 70分 | 15分钟 | 14秒40 | 70 | 8 |
| 60分 | 16分钟 | 15秒 | 60 | 6 |
| 备注 | 1、 单项成绩低于60分不及格  2、 体能总成绩为100分，其中3000米占40%，100米占20%，单杠占20%，俯卧撑占20%。  3、 单杠一练习为双手正握，引体时，下颌高于杠面，身体不得借助振浪或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱结束考核。  4、 俯卧撑时，身体绷直，双肘弯曲达到90度，身体与地面略成水平；不得塌腰、点头、下身不动。  5、 3000米每快6秒记一分，上不封顶。单杠多拉一个，记5分 | | | |