附件1：

体能测试评分标准

一、理论测试20分

二、体能测试80分

（一）单杠引体向上

**1.考核标准：**两手正握单杠，双手间距比肩稍宽，呈直臂悬垂姿势。做引体动作时下颌超过杠面，做臂悬垂动作时两臂自然伸直。从双手握杠悬停3秒开始，到双手离杠为考试结束，以连续完成的引体次数计取成绩。

**2.评分标准：**完成10个的，计25分;在此基础上每增加1个增加2.5分，以此类推，20个或以上的记满分50分。低于10个的计零分。

（二）3000米跑

**1.考核标准：**从队员听到信号开始起跑并计时，至按要求跑完3000米所用的时间为其考核成绩，成绩精确到秒。

**2.评分标准：**13分40秒内完成的，得5分，每减少1秒加1分，以此类推，12分50秒内完成的得50分；超过13分40秒得0分。