

# 体能测试项目及标准 (女性)

项 目	体能测试成绩对应分值、测试办法										备注
	10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分	
立定跳远 (米)	1.00	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	
	1.单个或分组考核。 2.在跑道或平地上标出起跳线，考生从起跳线处，原地双脚起跳。 3.考核记录考生跳入测试区后脚后跟与起跳线距离， 4.得分超出 10 分的，每递减 0.04米 增加 1 分，最高 10 分。										
仰卧起坐 (次)	17	21	25	29	33	34	37	40	42	45	
	1.单个或分组考核。 2.仰卧于垫上（或专用器械上），两腿屈膝稍分开，大小腿屈约成90度，两手指交叉紧贴于脑后（建议两手指触碰耳后）。另一人压住两踝关节处或用脚背勾住专用器械（不得借用外力）。起坐时，收腹抬上体前屈，以两肘触及或超过两膝为完成一次，继续仰卧至两肩触垫，接着做下一次动作。 完成次数：尽可能多做几次俯卧撑，测试没有时间限制。										
10 米×4 往返跑 (秒)	15"00"	14"70"	14"50"	14"30"	13"90"	13"70"	13"50"	13"30"	12"90"	17"70"	
	1.单个或分组考核。 2.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。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。 5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。										