附件3：

丽水市综合行政执法局开发区分局

体能测试项目和评分标准

**男子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 1000米跑 | ≤4′30″ |
| 标准式俯卧撑 | 1分钟≥20个 |

丽水市综合行政执法局开发区分局

体能测试项目和评分标准规则

**一、1000米跑**

测试方法：受测者分组测，用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，终点记录员负责登记每人成绩，登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

**二、标准式俯卧撑**

测试方法：准备测试阶段，受测者双臂伸直，分开与肩同宽，手指向前，双手撑地，躯干伸直，两腿向后伸直。接到指令后，受测者屈臂使身体平直下降至肩与肘处在同一水平面上；然后，将身体平直撑起，恢复到开始姿势；此为完成一次标准俯卧撑动作。受测者须连续不断地重复此动作。当受试者不能完成动作或不能持续保持正确动作时，测试人员记录完成次数。以“次”为单位，规定时间1分钟。

注意事项：受测者屈臂使身体平直下降时，肩与肘处不在同一水平面上，或身体平直撑起，未恢复到开始姿势，不计入个数。