附件2：

交通协管服务人员体能测试标准及评分表

（参照公安机关人民警察体育锻炼达标标准）

**（一）100米跑**

**场地器材：**100米跑道若干条，地面平坦，地质不限，跑道线清楚。发令旗一面，发令枪或口哨一个、秒表若干块（一道一表），使用前应进行校正。

**测验方法：**受测者至少两人一组，起跑姿势不限。当听或看到信号（口令、枪音、哨音或发令旗）后开始起跑，抢跑者给予一次重跑机会。

**测验员分工：**一人发令，二至若干人计时并负责登记。计时员听枪音、哨音或旗落开表，当受测者躯干到终点时停表。登记成绩以秒为单位，取一位小数，第二位小数非“0”时则进1。

**（二）引体向上**

**场地器材：**高单杠或高横杠，杠粗以手能握住为准

**测验方法：**受测者跳起双手正握杠，两手与肩同宽呈直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成1次。记录引体次数。

**（三）立定跳远**

**场地：**沙坑1个或在棕垫、地毯上均可，沙面与地面齐平。起跳线至沙坑近端不得少于30厘米，起跳区要平坦。

**动作规格：**两脚自然开立站在起跳线后，脚尖不得触线，原地两脚同时起跳。

**测验方法：**每人试跳2次，丈量起跳线后沿至最近着地点垂直距离，记录最好1次成绩，以米为单位，取两位小数。

**评分表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  数 | 一 | 二 | 三 |
| 100米跑 | 引体  向上 | 立定  跳远 |
| （秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 13 | 2.69 |
| 95 | 12″8 |  | 2.65 |
| 90 | 13″1 | 12 | 2.61 |
| 85 | 13″4 |  | 2.57 |
| 80 | 13″7 | 11 | 2.53 |
| 75 | 14″0 |  | 2.49 |
| 70 | 14″3 | 10 | 2.45 |
| 65 | 14″6 |  | 2.41 |
| 60 | 14″9 | 9 | 2.37 |
| 55 | 15″2 |  | 2.33 |
| 50 | 15″5 | 8 | 2.29 |
| 45 | 15″8 | 7 | 2.25 |
| 40 | 16″1 | 6 | 2.21 |
| 35 | 16″4 | 5 | 2.17 |
| 0 | 达不到上述成绩者 | 达不到上述成绩者 | 达不到上述成绩者 |