

## 附件 4

# 吉林司法警官职业学院 体能测试项目及合格标准

性别	测试项目	合格标准
男	50 米跑 (秒)	9 秒 2 以内 (含 9 秒 2)
	俯卧撑 (次)	10 秒内完成 5 次以上 (含 5 次)
	立定跳远 (米)	2.05 米以上 (含 2.05 米)
女	50 米跑 (秒)	10 秒 4 以内 (含 10 秒 4)
	仰卧起坐 (次)	10 秒以内完成 5 次以上 (含 5 次) (一分钟 23 个)
	立定跳远 (米)	1.50 米以上 (含 1.50 米)

注：3 个测试项目中 2 个及以上项目达标为合格。

**俯卧撑动作标准：**准备阶段考生双手撑地略宽于肩，手指向前或稍外展，双脚并拢，脚尖蹬地，身体呈一条直线；下降阶段手臂垂直于地面，肘部微屈，肩膀下沉，核心收紧控制身体下沉，肘部向身体两侧微张，上臂与躯干大致呈 45°角，直至胸部接近地面，同时保持背部挺直，核心不放松；撑起阶段胸肩发力推起身体，手臂伸直还原至起始位，全程保持身体稳定，不得塌腰或过度翘起臀部。

**仰卧起坐动作标准：**考生全身仰卧于垫上，屈膝两脚稍分开，一律采取双手置于耳侧，屈膝大小腿折叠约 90°，辅助人员压扶脚部，仰卧起始时肩胛骨碰触软垫，收腹起坐时双手需始终置于耳侧，双肘触到膝关节，视为完成一次。禁止使用肘部撑垫或臀部上挺和下落的力量起坐。