**考核评价标准**

**仰卧起坐/俯卧撑考试**

1. 考评办法：学生自行录制一分钟考试动作视频，要求录制视频正面、侧面均需录制完整。

2.动作要求：

仰卧起坐：女生一分钟仰卧起坐（以体测要求为准）；仰卧，两腿屈膝并拢，两手上举抱头，利用腹肌收缩，迅速成坐姿，上体继续前屈，身体触膝；然后还原成坐姿为完成1次。

俯卧撑：男生一分钟俯卧撑。测试时，受试者双手撑地，手指向前，双手间距与肩同宽，身体挺直，屈臂使身体平直下降至肩与肘处于同一水平面，然后将身体平直撑起，恢复至开始姿势为完成1次。

**女生仰卧起坐+男生俯卧撑评分表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 仰卧起坐（一分钟） | 俯卧撑（一分钟） | 100分 |
| 56 | 40 | 100 |
| 54 | 36 | 95 |
| 52 | 34 | 90 |
| 49 | 32 | 85 |
| 46 | 28 | 80 |
| 44 | 26 | 78 |
| 42 | 24 | 76 |
| 40 | 22 | 74 |
| 38 | 20 | 72 |
| 36 | 19 | 70 |
| 34 | 18 | 68 |
| 32 | 16 | 66 |
| 30 | 15 | 64 |
| 28 | 14 | 62 |
| 26 | 13 | 60 |
| 24 | 12 | 50 |
| 24以下 | 12以下 | 不评分 |