附件3：

体能测试项目及评分标准

（男子18-29周岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 10米×4往返跑 | 俯卧撑 | 1000米 |
| （米） | （秒） | （次） | （分′秒） |
| 100 | 2.65 | 10″1 | 34 | 3′35″ |
| 95 | 2.61 | 10″4 | 33 | 3′40″ |
| 90 | 2.57 | 10″7 | 32 | 3′45″ |
| 85 | 2.53 | 11″0 | 31 | 3′50″ |
| 80 | 2.49 | 11″3 | 30 | 3′55″ |
| 75 | 2.45 | 11″6 | 29 | 4′00″ |
| 70 | 2.41 | 11″9 | 28 | 4′05″ |
| 65 | 2.37 | 12″2 | 27 | 4′10″ |
| 60 | 2.33 | 12″5 | 26 | 4′15″ |
| 55 | 2.29 | 12″8 | 25 | 4′20″ |
| 50 | 2.25 | 13″1 | 24 | 4′25″ |
| 45 | 2.21 | 13″4 | 23 | 4′30″ |
| 40 | 2.17 | 13″7 | 21 | 4′35″ |
| 35 | 2.13 | 14″0 | 19 | 4′40″ |

体能测试项目及评分标准

（男子30-40周岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 10米×4往返跑 | 俯卧撑 | 1000米 |
| （米） | （秒） | （次） | （分′秒） |
| 100 | 2.55 | 10″5 | 30 | 4′00″ |
| 95 | 2.51 | 10″8 | 29 | 4′05″ |
| 90 | 2.47 | 11″1 | 28 | 4′10″ |
| 85 | 2.43 | 11″5 | 27 | 4′15″ |
| 80 | 2.39 | 11″8 | 26 | 4′20″ |
| 75 | 2.35 | 12″0 | 25 | 4′25″ |
| 70 | 2.31 | 12″3 | 24 | 4′30″ |
| 65 | 2.27 | 12″6 | 23 | 4′35″ |
| 60 | 2.23 | 12″9 | 22 | 4′40″ |
| 55 | 2.19 | 13″2 | 21 | 4′45″ |
| 50 | 2.15 | 13″5 | 20 | 4′50″ |
| 45 | 2.10 | 13″9 | 19 | 4′55″ |
| 40 | 2.05 | 14″1 | 17 | 5′00″ |
| 35 | 2.00 | 14″4 | 15 | 5′05″ |

体能测评项目及评分标准

（女子18-29周岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 1分钟仰卧起坐 | 10米×4往返跑 | 800米 |
| （米） | （个） | （秒） | （分′秒） |
| 100 | 2.10 | 43 | 11″1 | 3′23″ |
| 95 | 2.06 | 41 | 11″4 | 3′26″ |
| 90 | 2.02 | 39 | 11″7 | 3′29″ |
| 85 | 1.98 | 37 | 12″0 | 3′32″ |
| 80 | 1.94 | 35 | 12″3 | 3′35″ |
| 75 | 1.90 | 33 | 12″6 | 3′40″ |
| 70 | 1.86 | 31 | 12″9 | 3′45″ |
| 65 | 1.82 | 29 | 13″2 | 3′50″ |
| 60 | 1.78 | 27 | 13″5 | 3′55″ |
| 55 | 1.74 | 25 | 13″8 | 4′00″ |
| 50 | 1.70 | 23 | 14″1 | 4′05″ |
| 45 | 1.66 | 21 | 14″4 | 4′10″ |
| 40 | 1.62 | 19 | 14″7 | 4′15″ |
| 35 | 1.58 | 17 | 15″0 | 4′20″ |

体能测评项目及评分标准

（女子30-40周岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 1分钟  仰卧起坐 | 10米×4往返跑 | 800米 |
| （米） | （个） | （秒） | （分′秒） |
| 100 | 2.00 | 40 | 11″4 | 3′50″ |
| 95 | 1.96 | 38 | 11″7 | 3′55″ |
| 90 | 1.92 | 36 | 12″0 | 4′00″ |
| 85 | 1.88 | 34 | 12″3 | 4′05″ |
| 80 | 1.84 | 32 | 12″6 | 4′10″ |
| 75 | 1.80 | 30 | 12″9 | 4′15″ |
| 70 | 1.76 | 28 | 13″2 | 4′20″ |
| 65 | 1.72 | 26 | 13″5 | 4′25″ |
| 60 | 1.68 | 24 | 13″8 | 4′30″ |
| 55 | 1.64 | 22 | 14″1 | 4′35″ |
| 50 | 1.60 | 20 | 14″4 | 4′40″ |
| 45 | 1.56 | 18 | 14″7 | 4′45″ |
| 40 | 1.52 | 16 | 15″0 | 4′50″ |
| 35 | 1.50 | 15 | 15″3 | 4′55″ |