附件2

体能考核标准

一、**跑步**

（一）男子1000米跑。30岁（含）以下4'25"达标，31岁（含）以上4'35"达标。按照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每超出10秒扣1分（不满10秒的按照10秒计算），直至将该项目分数扣完。

（二）女子800米跑**。**30岁（含）以下4'20"达标，31岁以上（含）4'30"达标，按照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每超出10秒扣1分（不满10秒的按照10秒计算），直至将该项目分数扣完。

二、**10米**×**4折返跑**

（一）男子**。**30岁（含）以下13'1"秒达标，31岁（含）以上13'4"秒达标。按照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每超出1秒扣0.5分，直至将该项目分数扣完。

（二）女子**。**30岁（含）以下14'1"秒达标，31岁（含）以上14'4"秒达标。按照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每超出1秒扣0.5分，直至将该项目分数扣完。

三、仰卧起坐(2分钟)

（一）男子**。**24岁（含）以下35个达标，25至29岁30个达标，30岁至34岁25个达标。按年龄段照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每少1个扣1分，直至将该项目分数扣完。

（二）女子**。**24岁（含）以下32个达标，25至29岁30个达标，30岁至34岁28个达标。按年龄段照标准完成该项目则满分，未按标准完成的每少1个扣1分，直至将该项目分数扣完。