体能测试项目表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 备注 |
| 4X10米往返跑 | 100米短跑 | 引体向上 | 1000米长跑 | 短跑和长跑必须达标；4X10米往返跑、引体向上其中一项达标即可。 |
| （秒） | （秒） | （次） | （分’秒） |
| 合格线 | 13’’1 | 14’’9 | 9 | 6’30’’ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分标准（分值） | | | | | |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 | 备注 |
| 4X10米往返跑 | 100米短跑 | 引体向上 | 1000米长跑 |
| 96—100 | 9’’6 | 12’’5 | 40-45 | 3’00’’ | 短跑和长跑必须达标；4X10米往返跑、引体向上其中一项达标即可。 |
| 91—95 | 10’’1 | 13’’0 | 35-40 | 3’30’’ |
| 81—90 | 10’’6 | 13’’5 | 30-35 | 4’00’’ |
| 76—80 | 11’’1 | 14’’0 | 25-30 | 4’30’’ |
| 71—75 | 11’’6 | 14’’5 | 20-25 | 5’00’’ |
| 66—70 | 12’’1 | 14’’0 | 15-20 | 5’30’’ |
| 61—65 | 12’’6 | 14’5 | 10-15 | 6’00’’ |
| 60 | 13’’1 | 14’’9 | 9 | 6’30’’ |
| 55—59 | 13’’6 | 16’’5 | 7-8 | 7’00’’ |
| 50—54 | 14’’1 | 17’’0 | 5-6 | 7’30’’ |
| 45—49 | 14’’6 | 17’’5 | 3-4 | 8’00’’ |
| 40—44 | 15’’1 | 18’’0 | 1-2 | 8’30’’ |