体能测试评分标准

女子青年一组（25岁及以下）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 10″2 | 3′23″ |
| 95 | 10″5 | 3′26″ |
| 90 | 10″8 | 3′29″ |
| 85 | 11″1 | 3′32″ |
| 80 | 11″4 | 3′35″ |
| 75 | 11″7 | 3′40″ |
| 70 | 12″0 | 3′45″ |
| 65 | 12″3 | 3′50″ |
| 60 | 12″6 | 3′55″ |
| 55 | 12″9 | 4′00″ |
| 50 | 13″2 | 4′05″ |
| 45 | 13″5 | 4′10″ |
| 40 | 13″8 | 4′15″ |
| 35 | 14″1 | 4′20″ |

男子青年一组（25岁及以下）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 9″2 | 3′26″ |
| 95 | 9″5 | 3′28″ |
| 90 | 9″8 | 3′30″ |
| 85 | 10″1 | 3′32″ |
| 80 | 10″4 | 3′35″ |
| 75 | 10″7 | 3′40″ |
| 70 | 11″0 | 3′45″ |
| 65 | 11″3 | 3′50″ |
| 60 | 11″6 | 3′55″ |
| 55 | 11″9 | 4′00″ |
| 50 | 12″2 | 4′05″ |
| 45 | 12″5 | 4′10″ |
| 40 | 12″8 | 4′15″ |
| 35 | 13″1 | 4′20″ |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 11″1 | 3′30″ |
| 95 | 11″4 | 3′35″ |
| 90 | 11″7 | 3′40″ |
| 85 | 12″0 | 3′45″ |
| 80 | 12″3 | 3′50″ |
| 75 | 12″6 | 3′55″ |
| 70 | 12″9 | 4′00″ |
| 65 | 13″2 | 4′05″ |
| 60 | 13″5 | 4′10″ |
| 55 | 13″8 | 4′15″ |
| 50 | 14″1 | 4′20″ |
| 45 | 14″4 | 4′25″ |
| 40 | 14″7 | 4′30″ |
| 35 | 15″0 | 4′35″ |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 10″1 | 3′35″ |
| 95 | 10″4 | 3′40″ |
| 90 | 10″7 | 3′45″ |
| 85 | 11″0 | 3′50″ |
| 80 | 11″3 | 3′55″ |
| 75 | 11″6 | 4′00″ |
| 70 | 11″9 | 4′05″ |
| 65 | 12″2 | 4′10″ |
| 60 | 12″5 | 4′15″ |
| 55 | 12″8 | 4′20″ |
| 50 | 13″1 | 4′25″ |
| 45 | 13″4 | 4′30″ |
| 40 | 13″7 | 4′35″ |
| 35 | 14″0 | 4′40″ |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 11″4 | 3′40″ |
| 95 | 11″7 | 3′45″ |
| 90 | 12″0 | 3′50″ |
| 85 | 12″3 | 3′55″ |
| 80 | 12″6 | 4′00″ |
| 75 | 12″9 | 4′05″ |
| 70 | 13″2 | 4′10″ |
| 65 | 13″5 | 4′15″ |
| 60 | 13″8 | 4′20″ |
| 55 | 14″1 | 4′25″ |
| 50 | 14″4 | 4′30″ |
| 45 | 14″7 | 4′35″ |
| 40 | 15″0 | 4′40″ |
| 35 | 15″3 | 4′45″ |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 10″4 | 3′45″ |
| 95 | 10″7 | 3′50″ |
| 90 | 11″0 | 3′55″ |
| 85 | 11″3 | 4′00″ |
| 80 | 11″6 | 4′05″ |
| 75 | 11″9 | 4′10″ |
| 70 | 12″2 | 4′15″ |
| 65 | 12″5 | 4′20″ |
| 60 | 12″8 | 4′25″ |
| 55 | 13″1 | 4′30″ |
| 50 | 13″4 | 4′35″ |
| 45 | 13″7 | 4′40″ |
| 40 | 14″0 | 4′45″ |
| 35 | 14″3 | 4′50″ |

女子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 12″0 | 3′50″ |
| 95 | 12″3 | 3′55″ |
| 90 | 12″6 | 4′00″ |
| 85 | 12″9 | 4′05″ |
| 80 | 13″2 | 4′10″ |
| 75 | 13″5 | 4′15″ |
| 70 | 13″8 | 4′20″ |
| 65 | 14″1 | 4′25″ |
| 60 | 14″4 | 4′30″ |
| 55 | 14″7 | 4′35″ |
| 50 | 15″0 | 4′40″ |
| 45 | 15″3 | 4′45″ |
| 40 | 15″6 | 4′50″ |
| 35 | 15″9 | 4′55″ |

男子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 11″0 | 3′55″ |
| 95 | 11″3 | 4′00″ |
| 90 | 11″6 | 4′05″ |
| 85 | 11″9 | 4′10″ |
| 80 | 12″2 | 4′15″ |
| 75 | 12″5 | 4′20″ |
| 70 | 12″8 | 4′25″ |
| 65 | 13″1 | 4′30″ |
| 60 | 13″4 | 4′35″ |
| 55 | 13″7 | 4′40″ |
| 50 | 14″0 | 4′45″ |
| 45 | 14″3 | 4′50″ |
| 40 | 14″6 | 4′55″ |
| 35 | 14″9 | 5′00″ |

女子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 12″5 | 4′05″ |
| 95 | 12″8 | 4′10″ |
| 90 | 13″1 | 4′15″ |
| 85 | 13″4 | 4′20″ |
| 80 | 13″7 | 4′25″ |
| 75 | 14″0 | 4′30″ |
| 70 | 14″3 | 4′35″ |
| 65 | 14″6 | 4′40″ |
| 60 | 14″9 | 4′45″ |
| 55 | 15″2 | 4′50″ |
| 50 | 15″5 | 4′55″ |
| 45 | 15″8 | 5′00″ |
| 40 | 16″1 | 5′05″ |
| 35 | 16″4 | 5′10″ |

男子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 11″3 | 4′00″ |
| 95 | 11″6 | 4′05″ |
| 90 | 11″9 | 4′10″ |
| 85 | 12″2 | 4′15″ |
| 80 | 12″5 | 4′20″ |
| 75 | 12″8 | 4′25″ |
| 70 | 13″1 | 4′30″ |
| 65 | 13″4 | 4′35″ |
| 60 | 13″7 | 4′40″ |
| 55 | 14″0 | 4′45″ |
| 50 | 14″3 | 4′50″ |
| 45 | 14″6 | 4′55″ |
| 40 | 14″9 | 5′00″ |
| 35 | 15″2 | 5′05″ |