**2021年体能考核标准评分表**

女子青年一组 30周岁（含）以下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″1 | 3′40″ | 46 | 2.00 |
| 95 | 12″3 | 3′45″ | 44 | 1.96 |
| 90 | 12″6 | 3′50″ | 42 | 1.92 |
| 85 | 12″9 | 3′55″ | 40 | 1.88 |
| 80 | 13″1 | 4′00″ | 38 | 1.84 |
| 75 | 13″3 | 4′05″ | 36 | 1.80 |
| 70 | 13″6 | 4′10″ | 34 | 1.76 |
| 65 | 13″9 | 4′15″ | 32 | 1.72 |
| 60 | 14″1 | 4′20″ | 30 | 1.68 |
| 55 | 14″3 | 4′25″ | 28 | 1.64 |
| 50 | 14″6 | 4′30″ | 26 | 1.60 |
| 45 | 14″9 | 4′35″ | 24 | 1.56 |
| 40 | 15″1 | 4′40″ | 22 | 1.52 |
| 35 | 15″3 | 4′45″ | 20 | 1.48 |
| 30 | 15″6 | 4′50″ | 19 | 1.44 |
| 25 | 15″9 | 4′55″ | 18 | 1.40 |
| 20 | 16″1 | 5′00″ | 17 | 1.36 |

女子青年二组 31周岁（含）以上

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″6 | 3′50″ | 42 | 1.92 |
| 95 | 12″9 | 3′55″ | 40 | 1.88 |
| 90 | 13″1 | 4′00″ | 38 | 1.84 |
| 85 | 13″3 | 4′05″ | 36 | 1.80 |
| 80 | 13″6 | 4′10″ | 34 | 1.76 |
| 75 | 13″9 | 4′15″ | 32 | 1.72 |
| 70 | 14″1 | 4′20″ | 30 | 1.68 |
| 65 | 14″3 | 4′25″ | 28 | 1.64 |
| 60 | 14″6 | 4′30″ | 26 | 1.60 |
| 55 | 14″9 | 4′35″ | 24 | 1.56 |
| 50 | 15″1 | 4′40″ | 22 | 1.52 |
| 45 | 15″3 | 4′45″ | 20 | 1.48 |
| 40 | 15″6 | 4′50″ | 18 | 1.44 |
| 35 | 15″9 | 4′55″ | 16 | 1.40 |
| 30 | 16″1 | 5′00″ | 15 | 1.36 |
| 25 | 16″3 | 5′05″ | 14 | 1.34 |
| 20 | 16″9 | 5′10″ | 13 | 1.32 |

男子青年一组 30周岁（含）以下

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 11″1 | 3′45″ | 46 | 2.00 |
| 95 | 11″3 | 3′50″ | 44 | 1.96 |
| 90 | 11″6 | 3′55″ | 42 | 1.92 |
| 85 | 11″9 | 4′00″ | 40 | 1.88 |
| 80 | 12″1 | 4′05″ | 38 | 1.84 |
| 75 | 12″3 | 4′10″ | 36 | 1.80 |
| 70 | 12″6 | 4′15″ | 34 | 1.76 |
| 65 | 12″9 | 4′20″ | 32 | 1.72 |
| 60 | 13″1 | 4′25″ | 30 | 1.68 |
| 55 | 13″3 | 4′30″ | 28 | 1.64 |
| 50 | 13″6 | 4′35″ | 26 | 1.60 |
| 45 | 13″9 | 4′40″ | 24 | 1.56 |
| 40 | 14″1 | 4′45″ | 22 | 1.52 |
| 35 | 14″3 | 4′50″ | 20 | 1.48 |
| 30 | 14″6 | 4′55″ | 19 | 1.44 |
| 25 | 14″9 | 5′00″ | 18 | 1.40 |
| 20 | 15″1 | 5′05″ | 17 | 1.36 |

男子青年二组 31周岁（含）以上

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″1 | 3′55″ | 42 | 2.32 |
| 95 | 12″3 | 3′50″ | 40 | 2.28 |
| 90 | 12″6 | 3′45″ | 38 | 2.24 |
| 85 | 12″9 | 3′50″ | 36 | 2.20 |
| 80 | 13″1 | 3′55″ | 34 | 2.16 |
| 75 | 13″3 | 4′00″ | 32 | 2.12 |
| 70 | 13″6 | 4′05″ | 30 | 2.08 |
| 65 | 13″9 | 4′10″ | 28 | 2.04 |
| 60 | 13″4 | 4′35″ | 26 | 2.00 |
| 55 | 14″3 | 4′40″ | 24 | 1.96 |
| 50 | 14″6 | 4′45″ | 22 | 1.92 |
| 45 | 14″9 | 4′50″ | 20 | 1.88 |
| 40 | 15″1 | 4′55″ | 18 | 1.84 |
| 35 | 15″3 | 5′00″ | 16 | 1.80 |
| 30 | 15″6 | 5′05″ | 15 | 1.76 |
| 25 | 15″9 | 5′10″ | 14 | 1.72 |
| 20 | 16″1 | 5′15″ | 13 | 1.68 |