附件2：

体能考核标准

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **成绩** | **3000米** | | **俯卧撑**  **(男2分钟）** | | **仰卧起坐**  **（女2分钟）** | |
| 年龄 | 25-29岁 | 30-35岁 | 25-29岁 | 30-35岁 | 25-29岁 | 30-35岁 |
| 100 | 男14′50  女15′20 | 男15′10  女15′40 | 62 | 58 | 52 | 48 |
| 95 | 男15′00  女15′30 | 男15′20  女15′50 | 60 | 56 | 50 | 46 |
| 90 | 男15′10  女15′40 | 男15′30  女16′00 | 58 | 54 | 48 | 44 |
| 85 | 男15′20  女15′50 | 男15′40  女16′10 | 56 | 52 | 46 | 42 |
| 80 | 男15′30  女16′00 | 男15′50  女16′20 | 54 | 50 | 44 | 40 |
| 75 | 男15′40  女16′10 | 男16′00  女16′30 | 52 | 48 | 42 | 38 |
| 70 | 男15′50  女16′20 | 男16′10  女16′40 | 50 | 46 | 40 | 36 |
| 65 | 男16′00  女16′30 | 男16′20  女16′50 | 48 | 44 | 38 | 34 |
| 60 | 男16′10  女16′40 | 男16′30  女17′00 | 46 | 42 | 36 | 32 |
| 55 | 男16′20  女16′50 | 男16′40  女17′10 | 44 | 40 | 34 | 30 |
| 50 | 男16′30  女17′00 | 男16′50  女17′20 | 42 | 38 | 32 | 28 |
| 45 | 男16′40  女17′10 | 男17′00  女17′30 | 40 | 36 | 30 | 26 |
| 40 | 男16′50  女17′20 | 男17′10  女17′40 | 38 | 34 | 28 | 24 |
| 35 | 男17′00  女17′30 | 男17′20  女17′50 | 36 | 32 | 26 | 22 |
| 30 | 男17′10  女17′40 | 男17′30  女18′00 | 34 | 30 | 24 | 20 |
| 25 | 男17′20  女17′50 | 男17′40  女18′10 | 32 | 28 | 22 | 18 |
| 20 | 男17′30  女18′00 | 男17′50  女18′20 | 30 | 26 | 20 | 16 |
| 15 | 男17′40  女18′10 | 男18′00  女18′30 | 28 | 24 | 18 | 14 |
| 10 | 男17′50  女18′20 | 男18′00  女18′40 | 26 | 22 | 16 | 12 |