附件3

体能测试标准评分表

25岁及以下（1997年7月12日后出生）以下男性评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （个） | （米） |
| 100 | 14″0 | 3′40″ | 33 | 2.49 |
| 95 | 14″3 | 3′45″ | 32 | 2.45 |
| 90 | 14″6 | 3′50″ | 31 | 2.41 |
| 85 | 14″9 | 3′55″ | 30 | 2.37 |
| 80 | 15″2 | 4′00″ | 29 | 2.33 |
| 75 | 15″5 | 4′05″ | 28 | 2.29 |
| 70 | 15″8 | 4′10″ | 27 | 2.25 |
| 65 | 16″1 | 4′15″ | 26 | 2.21 |
| 60 | 16″4 | 4′20″ | 25 | 2.17 |
| 55 | 16″7 | 4′25″ | 24 | 2.13 |
| 50 | 17″0 | 4′30″ | 23 | 2.09 |
| 45 | 17″3 | 4′35″ | 22 | 2.05 |
| 40 | 17″6 | 4′40″ | 21 | 2.01 |
| 35 | 17″9 | 4′45″ | 20 | 1.97 |

26岁及以上男性评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （个） | （米） |
| 100 | 14″9 | 4′00″ | 29 | 2.45 |
| 95 | 15″2 | 4′05″ | 28 | 2.41 |
| 90 | 15″5 | 4′10″ | 27 | 2.37 |
| 85 | 15″8 | 4′15″ | 26 | 2.33 |
| 80 | 16″1 | 4′20″ | 25 | 2.29 |
| 75 | 16″4 | 4′25″ | 24 | 2.25 |
| 70 | 16″7 | 4′30″ | 23 | 2.21 |
| 65 | 17″0 | 4′35″ | 22 | 2.17 |
| 60 | 17″3 | 4′40″ | 21 | 2.13 |
| 55 | 17″6 | 4′45″ | 20 | 2.09 |
| 50 | 17″9 | 4′50″ | 19 | 2.05 |
| 45 | 18″2 | 4′55″ | 18 | 2.01 |
| 40 | 18″5 | 5′00″ | 17 | 1.97 |
| 35 | 18″8 | 5′05″ | 16 | 1.93 |

体能测试标准评分表

25岁及以下（1997年7月12日后出生）以下女性评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 50米跑 | 800米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （个） | （米） |
| 100 | 7″0 | 4′25″ | 28 | 1.88 |
| 95 | 7″3 | 4′30″ | 27 | 1.84 |
| 90 | 7″6 | 4′35″ | 26 | 1.80 |
| 85 | 7″9 | 4′40″ | 25 | 1.76 |
| 80 | 8″2 | 4′45″ | 24 | 1.72 |
| 75 | 8″5 | 4′50″ | 23 | 1.68 |
| 70 | 8″8 | 4′55″ | 22 | 1.64 |
| 65 | 9″1 | 5′00″ | 21 | 1.60 |
| 60 | 9″4 | 5′05″ | 20 | 1.56 |
| 55 | 9″7 | 5′10″ | 19 | 1.52 |
| 50 | 10″0 | 5′15″ | 18 | 1.48 |
| 45 | 10″3 | 5′20″ | 17 | 1.44 |
| 40 | 10″6 | 5′25″ | 16 | 1.40 |
| 35 | 10″9 | 5′30″ | 15 | 1.36 |

26岁及以上女性评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 50米跑 | 800米跑 | 仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （个） | （米） |
| 100 | 8″2 | 4′45″ | 24 | 1.72 |
| 95 | 8″5 | 4′50″ | 23 | 1.68 |
| 90 | 8″8 | 4′55″ | 22 | 1.64 |
| 85 | 9″1 | 5′00″ | 21 | 1.60 |
| 80 | 9″4 | 5′05″ | 20 | 1.56 |
| 75 | 9″7 | 5′10″ | 19 | 1.52 |
| 70 | 10″0 | 5′15″ | 18 | 1.48 |
| 65 | 10″3 | 5′20″ | 17 | 1.44 |
| 60 | 10″6 | 5′25″ | 16 | 1.40 |
| 55 | 10″9 | 5′30″ | 15 | 1.36 |
| 50 | 11″2 | 5′35″ | 14 | 1.32 |
| 45 | 11″5 | 5′40″ | 13 | 1.28 |
| 40 | 11″8 | 5′45″ | 12 | 1.24 |
| 35 | 12″1 | 5′50″ | 11 | 1.20 |