附件3

**体能测试评分标准**

（男子1000米跑）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 男子青年一组  (25岁以下) | 男子青年二组  (26岁至30岁) | 男子青年三  (31岁至35岁) | 男子青年四组(36岁至40岁) | 男子青年四组(41岁至45岁) |
| 100 | 3’30" | 3’45" | 3’55” | 4’05” | 4’15” |
| 95 | 3’32" | 3’50" | 4’00” | 4’10” | 4’20” |
| 90 | 3’35" | 3’55" | 4’05” | 4’15” | 4’25” |
| 85 | 3’40" | 4’00" | 4’10” | 4’20” | 4’30” |
| 80 | 3’45" | 4’05" | 4’15” | 4’25” | 4’35” |
| 75 | 3’50" | 4’10" | 4’20” | 4’30” | 4’40” |
| 70 | 3’55" | 4’15" | 4’25” | 4’35” | 4’45” |
| 65 | 4’00" | 4’20" | 4’30” | 4’40” | 4’50” |
| 60 | 4’05" | 4’25" | 4’35” | 4’45” | 4’55” |
| 55 | 4’10" | 4’30" | 4’40” | 4’50” | 5’00” |
| 50 | 4’15" | 4’35" | 4’45” | 4’55” | 5’05” |
| 45 | 4’20" | 4’40" | 4’50” | 5’00” | 5’10” |
| 40 | 4’25" | 4’45" | 4’55” | 5’05” | 5’15” |
| 35 | 4’30" | 4’50" | 5’00” | 5’10” | 5’20” |
| 30 | 4’35" | 4’55" | 5’05” | 5’15” | 5’25” |

**体能测试评分标准**

（女子10米×4往返跑）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 女子青年一组(25岁以下) | 女子青年二组(26岁至30岁) | 女子青年三组  (31岁至35岁) | 女子青年四组(36岁至40岁) |
| 100 | 12"00 | 12"50 | 13"00 | 13"50 |
| 90 | 12"50 | 13"00 | 13"50 | 14"00 |
| 80 | 13"00 | 13"50 | 14"00 | 14"50 |
| 70 | 13"50 | 14"00 | 14"50 | 15"00 |
| 60 | 14"00 | 14"50 | 15"00 | 15"50 |
| 50 | 14"50 | 15"00 | 15"50 | 16"00 |
| 40 | 15"00 | 15"50 | 16"00 | 16"50 |
| 30 | 15"50 | 16"00 | 16"50 | 17"00 |