

附件 4

男子组体能测试项目和标准

项目 分值	一	二	三
	10米×4 往返跑	俯卧撑	立定跳 远
	(秒)	(次)	(米)
100	10" 4	32	2.61
95	10" 7	31	2.57
90	11" 0	30	2.53
85	11" 3	29	2.49
80	11" 6	28	2.45
75	11" 9	27	2.41
70	12" 2	26	2.37
65	12" 5	25	2.33
60	12" 8	24	2.29
55	13" 1	23	2.25
50	13" 4	22	2.21
45	13" 7	21	2.17
40	14" 0	19	2.13
35	14" 3	17	2.09

女子组体能测试项目和标准

项目 分值	一	二	三
	10米×4 往返跑	1分钟 仰卧起 坐	立定跳 远
	(秒)	(次)	(米)
100	11" 4	41	1.98
95	11" 7	39	1.94
90	12" 0	37	1.90
85	12" 3	35	1.86
80	12" 6	33	1.82
75	12" 9	31	1.78
70	13" 2	29	1.74
65	13" 5	27	1.70
60	13" 8	25	1.66
55	14" 1	23	1.62
50	14" 4	21	1.58
45	14" 7	19	1.54
40	15" 0	17	1.50
35	15" 3	15	1.46