附件：

体能测试项目及评分标准

（男子 18-29 周岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 10 米×4 往  返跑 | 俯卧撑 | 1000 米 |
| （米） | （秒） | （次） | （分′秒） |
| 100 | 2.65 | 10 ″ 1 | 34 | 3 ′35 ″ |
| 95 | 2.61 | 10 ″4 | 33 | 3 ′40 ″ |
| 90 | 2.57 | 10 ″7 | 32 | 3 ′45 ″ |
| 85 | 2.53 | 11 ″0 | 31 | 3 ′50 ″ |
| 80 | 2.49 | 11 ″3 | 30 | 3 ′55 ″ |
| 75 | 2.45 | 11 ″6 | 29 | 4 ′00 ″ |
| 70 | 2.41 | 11 ″9 | 28 | 4 ′05 ″ |
| 65 | 2.37 | 12 ″2 | 27 | 4 ′ 10 ″ |
| 60 | 2.33 | 12 ″5 | 26 | 4 ′ 15 ″ |
| 55 | 2.29 | 12 ″8 | 25 | 4 ′20 ″ |
| 50 | 2.25 | 13 ″ 1 | 24 | 4 ′25 ″ |
| 45 | 2.21 | 13 ″4 | 23 | 4 ′30 ″ |
| 40 | 2.17 | 13 ″7 | 21 | 4 ′35 ″ |
| 35 | 2.13 | 14 ″0 | 19 | 4 ′40 ″ |

体能测试项目及评分标准

（男子 30-40 周岁及以上）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 立定跳远 | 10 米×4 往  返跑 | 俯卧撑 | 1000 米 |
| （米） | （秒） | （次） | （分′秒） |
| 100 | 2.55 | 10 ″5 | 30 | 4 ′00 ″ |
| 95 | 2.51 | 10 ″8 | 29 | 4 ′05 ″ |
| 90 | 2.47 | 11 ″ 1 | 28 | 4 ′ 10 ″ |
| 85 | 2.43 | 11 ″5 | 27 | 4 ′ 15 ″ |
| 80 | 2.39 | 11 ″8 | 26 | 4 ′20 ″ |
| 75 | 2.35 | 12 ″0 | 25 | 4 ′25 ″ |
| 70 | 2.31 | 12 ″3 | 24 | 4 ′30 ″ |
| 65 | 2.27 | 12 ″6 | 23 | 4 ′35 ″ |
| 60 | 2.23 | 12 ″9 | 22 | 4 ′40 ″ |
| 55 | 2.19 | 13 ″2 | 21 | 4 ′45 ″ |
| 50 | 2.15 | 13 ″5 | 20 | 4 ′50 ″ |
| 45 | 2.10 | 13 ″9 | 19 | 4 ′55 ″ |
| 40 | 2.05 | 14 ″ 1 | 17 | 5 ′00 ″ |
| 35 | 2.00 | 14 ″4 | 15 | 5 ′05 ″ |