

附件：

体能测试项目及评分标准

(男子 18-29 周岁)

分值	项目	一	二	三
		一分钟跳绳	10米 x4往返跑	俯卧撑
		(次)	(秒)	(次)
100	185	10"1	34	
95	175	10"4	33	
90	165	10"7	32	
85	155	11"0	31	
80	145	11"3	30	
75	135	11"6	29	
70	125	11"9	28	
65	115	12"2	27	
60	105	12"5	26	
55	95	12"8	25	
50	85	13"1	24	
45	75	13"4	23	
40	65	13"7	21	
35	55	14"0	19	

体能测试项目及评分标准

(男子 30-40 周岁)

分值	项目	一	二	三
		一分钟跳绳	10米 x4往返跑	俯卧撑
		(次)	(秒)	(次)
100	175	10"5	30	
95	165	10"8	29	
90	155	11"1	28	
85	145	11"5	27	
80	135	11"8	26	
75	125	12"0	25	
70	115	12"3	24	
65	105	12"6	23	
60	95	12"9	22	
55	85	13"3	21	
50	75	13"5	20	
45	65	13"9	19	
40	55	14"1	17	
35	45	14"4	15	