

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''