附件1

**体能测试标准**

**女子（25岁以下）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 15″5 | 3′23″ | 43 | 2．10 |
| 95 | 15″8 | 3′26″ | 41 | 2．06 |
| 90 | 16″1 | 3′29″ | 39 | 2．02 |
| 85 | 16″4 | 3′32″ | 37 | 1．98 |
| 80 | 16″7 | 3′35″ | 35 | 1．94 |
| 75 | 17″0 | 3′40″ | 33 | 1．90 |
| 70 | 17″3 | 3′45″ | 31 | 1．86 |
| 65 | 17″6 | 3′50″ | 29 | 1．82 |
| 60 | 17″9 | 3′55″ | 27 | 1．78 |
| 55 | 18″2 | 4′00″ | 25 | 1．74 |
| 50 | 18″5 | 4′05″ | 23 | 1．70 |
| 45 | 18″8 | 4′10″ | 21 | 1．66 |
| 40 | 19″1 | 4′15″ | 19 | 1．62 |
| 35 | 19″4 | 4′20″ | 17 | 1．58 |

**女子（26岁至30岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 16″1 | 3′30″ | 41 | 2．06 |
| 95 | 16″4 | 3′35″ | 39 | 2．02 |
| 90 | 16″7 | 3′40″ | 37 | 1．98 |
| 85 | 17″0 | 3′45″ | 35 | 1．94 |
| 80 | 17″3 | 3′50″ | 33 | 1．90 |
| 75 | 17″6 | 3′55″ | 31 | 1．86 |
| 70 | 17″9 | 4′00″ | 29 | 1．82 |
| 65 | 18″2 | 4′05″ | 27 | 1．78 |
| 60 | 18″5 | 4′10″ | 25 | 1．74 |
| 55 | 18″8 | 4′15″ | 23 | 1．70 |
| 50 | 19″1 | 4′20″ | 21 | 1．66 |
| 45 | 19″4 | 4′25″ | 19 | 1．62 |
| 40 | 19″7 | 4′30″ | 17 | 1．58 |
| 35 | 20″0 | 4′35″ | 15 | 1．54 |

**女子（31岁至35岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐  （与二组成绩相等） | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 17″0 | 3′40″ | 41 | 1．98 |
| 95 | 17″3 | 3′45″ | 39 | 1．94 |
| 90 | 17″6 | 3′50″ | 37 | 1．90 |
| 85 | 17″9 | 3′55″ | 35 | 1．86 |
| 80 | 18″2 | 4′00″ | 33 | 1．82 |
| 75 | 18″5 | 4′05″ | 31 | 1．78 |
| 70 | 18″8 | 4′10″ | 29 | 1．74 |
| 65 | 19″1 | 4′15″ | 27 | 1．70 |
| 60 | 19″4 | 4′20″ | 25 | 1．66 |
| 55 | 19″7 | 4′25″ | 23 | 1．62 |
| 50 | 20″0 | 4′30″ | 21 | 1．58 |
| 45 | 20″3 | 4′35″ | 19 | 1．54 |
| 40 | 20″6 | 4′40″ | 17 | 1．50 |
| 35 | 20″9 | 4′45″ | 15 | 1．46 |

**男子（25岁以下）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 3′26″ | 36 | 2．69 |
| 95 | 12″8 | 3′28″ | 35 | 2．65 |
| 90 | 13″1 | 3′30″ | 34 | 2．61 |
| 85 | 13″4 | 3′32″ | 33 | 2．57 |
| 80 | 13″7 | 3′35″ | 32 | 2．53 |
| 75 | 14″0 | 3′40″ | 31 | 2．49 |
| 70 | 14″3 | 3′45″ | 30 | 2．45 |
| 65 | 14″6 | 3′50″ | 29 | 2．41 |
| 60 | 14″9 | 3′55″ | 28 | 2．37 |
| 55 | 15″2 | 4′00″ | 27 | 2．33 |
| 50 | 15″5 | 4′05″ | 26 | 2．29 |
| 45 | 15″8 | 4′10″ | 25 | 2．25 |
| 40 | 16″1 | 4′15″ | 24 | 2．21 |
| 35 | 16″4 | 4′20″ | 23 | 2．17 |

**男子（26岁至30岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 13″4 | 3′35″ | 34 | 2．65 |
| 95 | 13″7 | 3′40″ | 33 | 2．61 |
| 90 | 14″0 | 3′45″ | 32 | 2．57 |
| 85 | 14″3 | 3′50″ | 31 | 2．53 |
| 80 | 14″6 | 3′55″ | 30 | 2．49 |
| 75 | 14″9 | 4′00″ | 29 | 2．45 |
| 70 | 15″2 | 4′05″ | 28 | 2．41 |
| 65 | 15″5 | 4′10″ | 27 | 2．37 |
| 60 | 15″8 | 4′15″ | 26 | 2．33 |
| 55 | 16″1 | 4′20″ | 25 | 2．29 |
| 50 | 16″4 | 4′25″ | 24 | 2．25 |
| 45 | 16″7 | 4′30″ | 23 | 2．21 |
| 40 | 17″0 | 4′35″ | 21 | 2．17 |
| 35 | 17″3 | 4′40″ | 19 | 2．13 |

**男子（31岁至35岁）评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 | 四 |
| 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 14″0 | 3′45″ | 32 | 2．61 |
| 95 | 14″3 | 3′50″ | 31 | 2．57 |
| 90 | 14″6 | 3′55″ | 30 | 2．53 |
| 85 | 14″9 | 4′00″ | 29 | 2．49 |
| 80 | 15″2 | 4′05″ | 28 | 2．45 |
| 75 | 15″5 | 4′10″ | 27 | 2．41 |
| 70 | 15″8 | 4′15″ | 26 | 2．37 |
| 65 | 16″1 | 4′20″ | 25 | 2．33 |
| 60 | 16″4 | 4′25″ | 24 | 2．29 |
| 55 | 16″7 | 4′30″ | 23 | 2．25 |
| 50 | 17″0 | 4′35″ | 22 | 2．21 |
| 45 | 17″3 | 4′40″ | 21 | 2．17 |
| 40 | 17″6 | 4′45″ | 19 | 2．13 |
| 35 | 17″9 | 4′50″ | 17 | 2．09 |