附件2

**体能考核标准**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 18至24周岁（含） | | | | |
| 3000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 3分钟仰卧起坐 | 100米跑 | 立定跳远 |
| 五级 | 20 | 13分15秒 | 55 | 50 | 13秒 | 2米5 |
| 四级 | 16 | 13分30秒 | 50 | 45 | 13秒40 | 2米4 |
| 三级 | 12 | 14分 | 45 | 40 | 13秒80 | 2米3 |
| 二级 | 8 | 14分30秒 | 40 | 35 | 14秒20 | 2米2 |
| 一级 | 4 | 15分 | 35 | 30 | 14秒60 | 2米1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 25至29周岁（含） | | | | |
| 3000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 3分钟仰卧起坐 | 100米跑 | 立定跳远 |
| 五级 | 20 | 13分15秒 | 55 | 45 | 13秒40 | 2米5 |
| 四级 | 16 | 13分30秒 | 50 | 40 | 13秒80 | 2米4 |
| 三级 | 12 | 14分 | 45 | 35 | 14秒20 | 2米3 |
| 二级 | 8 | 14分30秒 | 40 | 30 | 14秒60 | 2米2 |
| 一级 | 4 | 15分 | 35 | 25 | 15秒 | 2米1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 30至34周岁（含） | | | | |
| 3000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 3分钟仰卧起坐 | 100米跑 | 立定跳远 |
| 五级 | 20 | 13分30秒 | 45 | 40 | 13秒80 | 2米4 |
| 四级 | 16 | 14分 | 40 | 35 | 14秒20 | 2米35 |
| 三级 | 12 | 14分30秒 | 35 | 30 | 14秒60 | 2米3 |
| 二级 | 8 | 15分 | 32 | 25 | 15秒 | 2米2 |
| 一级 | 4 | 15分30秒 | 30 | 20 | 15秒40 | 2米1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 35周岁（含）以上 | | | | |
| 3000米跑 | 1分钟俯卧撑 | 3分钟仰卧起坐 | 100米跑 | 立定跳远 |
| 五级 | 20 | 14分 | 40 | 40 | 14秒 | 2米3 |
| 四级 | 16 | 14分30秒 | 35 | 35 | 14秒30 | 2米2 |
| 三级 | 12 | 15分 | 30 | 30 | 15秒 | 2米1 |
| 二级 | 8 | 15分20秒 | 25 | 25 | 15秒40 | 2米05 |
| 一级 | 4 | 15分40秒 | 20 | 20 | 16秒30 | 2米 |