体能测试评分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  项目分值 | 10米×4往返跑 | 1000米跑 |
| （秒） | （分′秒） |
| 100 | 11″0 | 3′55″ |
| 95 | 11″3 | 4′00″ |
| 90 | 11″6 | 4′05″ |
| 85 | 11″9 | 4′10″ |
| 80 | 12″2 | 4′15″ |
| 75 | 12″5 | 4′20″ |
| 70 | 12″8 | 4′25″ |
| 65 | 13″1 | 4′30″ |
| 60 | 13″4 | 4′35″ |
| 55 | 13″7 | 4′40″ |
| 50 | 14″0 | 4′45″ |
| 45 | 14″3 | 4′50″ |
| 40 | 14″6 | 4′55″ |
| 35 | 14″9 | 5′00″ |
| 30 | 15″2 | 5′05″ |
| 25 | 15″5 | 5′10″ |
| 20 | 15″8 | 5′15″ |
| 15 | 16″1 | 5′20″ |
| 10 | 16″4 | 5′25″ |
| 5 | 16″7 | 5′30″ |