全员体能等级达标考核标准

一、男子 3000 米（分钟）

24 岁以下 25-27 岁 28-30 岁 31-33 岁 34-36 岁 37-39 岁 40-42 岁 43-45 岁 46-48 岁 49-51 岁 52-55 岁 55 岁以上

100 分 11′55″ 11′20″ 11′55″ 12′30″ 13′15″ 13′50″ 14′25″ 15′00″ 15′35″ 16′10″ 16′45″

95 分 12′05″ 11′30″ 12′05″ 12′40″ 13′35″ 14′10″ 14′45″ 15′20″ 15′55″ 16′30″ 17′05″

90 分 12′15″ 11′40″ 12′15″ 12′50″ 13′55″ 14′30″ 15′05″ 15′40″ 16′15″ 16′50″ 17′25″

85 分 12′35″ 12′00″ 12′35″ 13′10″ 14′15″ 14′50″ 15′25″ 16′00″ 16′35″ 17′10″ 17′45″

80 分 12′55″ 12′20″ 12′55″ 13′30″ 14′35″ 15′10″ 15′45″ 16′20″ 16′55″ 17′30″ 18′05″

75 分 13′15″ 12′40″ 13′15″ 13′50″ 14′55″ 15′30″ 16′05″ 16′40″ 17′15″ 17′50″ 18′25″

70 分 13′35″ 13′00″ 13′35″ 14′10″ 15′15″ 15′50″ 16′25″ 17′00″ 17′35″ 18′10″ 18′45″

65 分 13′55″ 13′20″ 13′55″ 14′30″ 15′35″ 16′10″ 16′45″ 17′20″ 17′55″ 18′30″ 19′05″

/

/

/

/

/

/

/

/

60 分 14′15″ 13′40″ 14′15″ 14′50″ 15′55″ 16′30″ 17′05″ 17′40″ 18′15″ 18′50″ 19′25″ 20′00″



二、男子 100 米（秒）

24 岁以下

25-27 岁

12″50

12″80

13″00

13″20

13″50

13″70

14″30

14″70

15″30

28-30 岁

13″10

13″25

13″40

13″65

13″90

14″35

14″60

15″20

15″50

31-33 岁

13″80

13″95

14″20

14″55

14″70

15″15

15″30

15″65

16″00

34-36 岁

14″10

14″25

14″50

14″90

15″10

15″40

15″70

16″00

16″20

37-39 岁

14″30

14″50

14″70

15″00

15″20

15″60

15″80

16″20

16″50

40-42 岁

15″30

15″50

15″70

16″00

16″20

16″60

16″80

17″20

17″50

43-45 岁

16″30

16″50

16″70

17″00

17″20

17″60

17″80

18″20

18″50

100 分

95 分

90 分

85 分

80 分

75 分

70 分

65 分

60 分

12″40

12″60

12″80

13″10

13″40

13″60

14″10

14″50

15″10



三、男子俯卧撑（次/2 分钟）

55 岁

以上

24 岁以下 25-27 岁 28-30 岁 31-33 岁 34-36 岁 37-39 岁 40-42 岁 43-45 岁 46-48 岁 49-51 岁 52-54 岁

100 分

95 分

90 分

85 分

80 分

75 分

70 分

65 分

70

64

58

52

48

44

40

38

72

66

60

54

50

46

42

40

70

64

58

52

48

44

40

38

68

62

56

50

46

42

38

36

66

60

54

48

44

40

36

34

64

58

52

46

42

38

34

32

62

56

50

44

40

36

32

30

60

54

48

42

38

34

30

28

58

52

46

40

36

32

28

26

56

50

44

38

34

30

26

24

54

48

42

36

32

28

24

22

/

/

/

/

/

/

/

/

60 分

36

38

36

34

32

30

28

26

24

22

20

18



四、男子仰卧起坐（次/3 分钟）

55 岁

以上

24 岁以下 25-27 岁 28-30 岁 31-33 岁 34-36 岁 37-39 岁 40-42 岁 43-45 岁 46-48 岁 49-51 岁 52-54 岁

100 分

95 分

90 分

85 分

80 分

75 分

70 分

65 分

60 分

73

70

67

64

61

58

55

52

49

76

73

70

67

64

61

58

55

52

73

70

67

64

61

58

55

52

49

70

67

64

61

58

55

52

49

46

67

64

61

58

55

52

49

46

43

64

61

58

55

52

49

46

43

40

61

58

55

52

49

46

43

40

37

58

55

52

49

46

43

40

37

34

55

52

49

46

43

40

37

34

31

52

49

46

43

40

37

34

31

28

49

46

43

40

37

34

31

28

25

/

/

/

/

/

/

/

/

22



五、男子立定跳远（米）

24 岁以下

25-27 岁

28-30 岁

31-33 岁

34-36 岁

37-39 岁

40-42 岁

43-45 岁

100 分

95 分

90 分

85 分

80 分

75 分

70 分

65 分

60 分

2.5 米

2.45 米

2.4 米

2.35 米

2.3 米

2.25 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.45 米

2.4 米

2.4 米

2.35 米

2.3 米

2.25 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.35 米

2.3 米

2.25 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.3 米

2.25 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.25 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.15 米

2.1 米

2.05 米

2 米

2.35 米

2.3 米

2.25 米

2.2 米

1.95 米

1.9 米

1.85 米

1.8 米

1.75 米

1.95 米

1.9 米

1.85 米

1.8 米

2.15 米

2.1 米

1.95 米

1.9 米

1.85 米

1.95 米

1.9 米

2.05 米

1.95 米

