附件3：

体能测试项目及评分标准

（男子18-29周岁）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 立定跳远 | 10米×4往返跑 | 俯卧撑 |
| （米） | （秒） | （次） |
| 100 | 2.65 | 10″1 | 34 |
| 95 | 2.61 | 10″4 | 33 |
| 90 | 2.57 | 10″7 | 32 |
| 85 | 2.53 | 11″0 | 31 |
| 80 | 2.49 | 11″3 | 30 |
| 75 | 2.45 | 11″6 | 29 |
| 70 | 2.41 | 11″9 | 28 |
| 65 | 2.37 | 12″2 | 27 |
| 60 | 2.33 | 12″5 | 26 |
| 55 | 2.29 | 12″8 | 25 |
| 50 | 2.25 | 13″1 | 24 |
| 45 | 2.21 | 13″4 | 23 |
| 40 | 2.17 | 13″7 | 21 |
| 35 | 2.13 | 14″0 | 19 |

（男子30-40周岁及以上）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 立定跳远 | 10米×4往返跑 | 俯卧撑 |
| （米） | （秒） | （次） |
| 100 | 2.55 | 10″5 | 30 |
| 95 | 2.51 | 10″8 | 29 |
| 90 | 2.47 | 11″1 | 28 |
| 85 | 2.43 | 11″5 | 27 |
| 80 | 2.39 | 11″8 | 26 |
| 75 | 2.35 | 12″0 | 25 |
| 70 | 2.31 | 12″3 | 24 |
| 65 | 2.27 | 12″6 | 23 |
| 60 | 2.23 | 12″9 | 22 |
| 55 | 2.19 | 13″2 | 21 |
| 50 | 2.15 | 13″5 | 20 |
| 45 | 2.10 | 13″9 | 19 |
| 40 | 2.05 | 14″1 | 17 |
| 35 | 2.00 | 14″4 | 15 |