附件2：

体能测评项目及标准

男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 18-20岁 | 21-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′15″ |
| 95分 | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′25″ |
| 90分 | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 13′35″ |
| 85分 | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 13′55″ |
| 80分 | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′15″ |
| 75分 | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 14′35″ |
| 70分 | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 14′55″ |
| 65分 | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 15′15″ |
| 60分 | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 15′35″ |
| 55分 | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ |
| 50分 | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 16′35″ |
| 40分 | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ |

男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 18-20岁 | 21-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 68 | 66 | 64 | 62 |
| 95分 | 62 | 60 | 58 | 56 |
| 90分 | 56 | 54 | 52 | 50 |
| 85分 | 52 | 50 | 48 | 46 |
| 80分 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 75分 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 70分 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 65分 | 40 | 38 | 36 | 34 |
| 60分 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 55分 | 36 | 34 | 33 | 31 |
| 50分 | 35 | 33 | 32 | 30 |
| 40分 | 34 | 32 | 31 | 29 |

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 18-20岁 | 21-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 |
| 100分 | 76 | 73 | 70 | 67 |
| 95分 | 73 | 70 | 67 | 64 |
| 90分 | 70 | 67 | 64 | 61 |
| 85分 | 67 | 64 | 61 | 58 |
| 80分 | 64 | 61 | 58 | 55 |
| 75分 | 61 | 58 | 55 | 52 |
| 70分 | 58 | 55 | 52 | 49 |
| 65分 | 55 | 52 | 49 | 46 |
| 60分 | 52 | 49 | 46 | 43 |
| 55分 | 49 | 46 | 43 | 40 |
| 50分 | 46 | 43 | 40 | 37 |
| 40分 | 43 | 40 | 37 | 34 |

女子1500米

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-49岁 | 50岁以上 |
| 100分 | 7′50″ | 7′35″ | 7′20″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | / |
| 95分 | 7′55″ | 7′40″ | 7′25″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | / |
| 90分 | 8′00″ | 7′45″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | / |
| 85分 | 8′05″ | 7′50″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | 9′20″ | / |
| 80分 | 8′10″ | 7′55″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | 9′25″ | / |
| 75分 | 8′15″ | 8′00″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | 9′30″ | / |
| 70分 | 8′20″ | 8′05″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | 9′20″ | 9′35″ | / |
| 65分 | 8′25″ | 8′10″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | 9′25″ | 9′40″ | / |
| 60分 | 8′30″ | 8′15″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | 9′30″ | 9′45″ | 10′00″ |

女子跳绳（次/1分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-49岁 | 50 岁以上 |
| 100分 | 130 | 135 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | / |
| 95分 | 125 | 130 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | / |
| 90分 | 120 | 125 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | / |
| 85分 | 115 | 120 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | / |
| 80分 | 110 | 115 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | / |
| 75分 | 105 | 110 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | / |
| 70分 | 100 | 105 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | / |
| 65分 | 95 | 100 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | / |
| 60分 | 90 | 95 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |

女子平板支撑

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁  | 25-27岁  | 28-30岁 | 31-33岁  | 34-36岁  | 37-39岁  | 40-42岁  | 43-45岁  | 46-49岁  | 50 岁以上  |
| 100分 | 1′45″ | 1′50″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | / |
| 95分 | 1′40″ | 1′45″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | / |
| 90分 | 1′35″ | 1′40″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | / |
| 85分 | 1′30″ | 1′35″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | / |
| 80分 | 1′25″ | 1′30″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | / |
| 75分 | 1′20″ | 1′25″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | / |
| 70分 | 1′15″ | 1′20″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | / |
| 65分 | 1′10″ | 1′15″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | 45″ | / |
| 60分 | 1′05″ | 1′10″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | 45″ | 40″ | 35″ |