附件3.体能测试标准

1.体能测试共2个项目：俯卧撑、跳绳。

2.评分标准：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  项目分值 | 一 | 二 |
| 1分钟俯卧撑（次） | 1分钟跳绳（次） |
| 100 | 30 | 160及以上 |
| 95 | 29 | 150-159 |
| 90 | 28 | 140-149 |
| 85 | 27 | 130-139 |
| 80 | 26 | 120-129 |
| 75 | 25 | 110-119 |
| 70 | 24 | 100-109 |
| 65 | 23 | 90-99 |
| 60 | 22 | 80-89 |
| 55 | 21 | 70-79 |
| 50 | 20 | 60-69 |
| 45 | 19 | 50-59 |
| 40 | 18 | 40-49 |
| 35 | 17 | 30-39 |
| 30 | 17以下 | 30以下 |