附件2

体能测试科目及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 科目 | 单位 | 年龄/评定 | 24岁（含）以下 | 25-27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 |
| 男 | 单杠 | 次 | 优秀 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 良好 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 及格 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 仰卧起坐 | 次 | 优秀 | 67 | 65 | 63 | 60 | 59 |
| 良好 | 59 | 57 | 55 | 51 | 49 |
| 及格 | 43 | 41 | 39 | 35 | 30 |
| 3000米 | 分 | 优秀 | 12’37 | 13’13 | 13’49 | 14’25 | 15’01 |
| 良好 | 13’07 | 13’43 | 14’19 | 14’55 | 15’31 |
| 及格 | 13’52 | 14’28 | 15’00 | 15’40 | 16’00 |
| 女 | 屈臂悬垂 | 秒 | 优秀 | 55 | 53 | 50 | 47 | 44 |
| 良好 | 47 | 45 | 42 | 39 | 36 |
| 及格 | 29 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| 仰卧起坐 | 次 | 优秀 | 57 | 56 | 54 | 52 | 50 |
| 良好 | 51 | 50 | 46 | 44 | 42 |
| 及格 | 38 | 36 | 34 | 32 | 29 |
| 3000米 | 分 | 优秀 | 15’08 | 15’47 | 16’26 | 17’05 | 17’44 |
| 良好 | 15’38 | 16’17 | 16’56 | 17’35 | 18’14 |
| 及格 | 16’23 | 17’02 | 17’41 | 18’20 | 18’59 |
| 备注：1.仰卧起坐2分钟内完成；2.年龄按照体能测试当日的周岁年龄计算。 | | | | | | | | |