

体能测试项目及评分标准

(男子 18-29 周岁)

项目 分值	一	二	三	四
	立定跳远	10 米×4 往 返跑	俯卧撑	1000 米
	(米)	(秒)	(次)	(分' 秒)
100	2.65	10'' 1	34	3' 35''
95	2.61	10'' 4	33	3' 40''
90	2.57	10'' 7	32	3' 45''
85	2.53	11'' 0	31	3' 50''
80	2.49	11'' 3	30	3' 55''
75	2.45	11'' 6	29	4' 00''
70	2.41	11'' 9	28	4' 05''
65	2.37	12'' 2	27	4' 10''
60	2.33	12'' 5	26	4' 15''
55	2.29	12'' 8	25	4' 20''
50	2.25	13'' 1	24	4' 25''
45	2.21	13'' 4	23	4' 30''
40	2.17	13'' 7	21	4' 35''
35	2.13	14'' 0	19	4' 40''

体能测试项目及评分标准

(男子 30-40 周岁)

项目 分值	一	二	三	四
	立定跳远	10 米×4 往 返跑	俯卧撑	1000 米
	(米)	(秒)	(次)	(分秒)
100	2.55	10"5	30	4'00"
95	2.51	10"8	29	4'05"
90	2.47	11"1	28	4'10"
85	2.43	11"5	27	4'15"
80	2.39	11"8	26	4'20"
75	2.35	12"0	25	4'25"
70	2.31	12"3	24	4'30"
65	2.27	12"6	23	4'35"
60	2.23	12"9	22	4'40"
55	2.19	13"2	21	4'45"
50	2.15	13"5	20	4'50"
45	2.10	13"9	19	4'55"
40	2.05	14"1	17	5'00"
35	2.00	14"4	15	5'05"