附件2

基础体能科目成绩评定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 科 目  年龄及等级分值 | | 3000米  【1500米】 | 俯卧撑  （次/3分钟） | 仰卧起坐  （次/3分钟） | 跳绳  （次/1分钟） |
| 20－29岁 | 优秀（10分） | 12'【6'30"】 | 80 | 80【70】 | 【120】 |
| 良好（8分） | 13'【7'】 | 70 | 70【60】 | 【110】 |
| 及格（6分） | 14'【7'30】 | 60 | 60【50】 | 【100】 |
| 不及格（0分） | 未达到及格标准 | | | |
| 30－34岁 | 优秀（10分） | 13'【7'】 | 70 | 70【60】 | 【110】 |
| 良好（8分） | 14'【7'30"】 | 60 | 60【50】 | 【100】 |
| 及格（6分） | 15'【8'】 | 50 | 50【40】 | 【90】 |
| 不及格（0分） | 未达到及格标准 | | | |
| 35－39岁 | 优秀（10分） | 14'【7'30"】 | 60 | 60【50】 | 【100】 |
| 良好（8分） | 15'【8'】 | 50 | 50【40】 | 【90】 |
| 及格（6分） | 16'【8'30"】 | 40 | 40【30】 | 【80】 |
| 不及格（0分） | 未达到及格标准 | | | |
| 40－44岁 | 优秀（10分） | 15'【8'】 | 50 | 50【40】 | 【90】 |
| 良好（8分） | 16'【8'30"】 | 40 | 40【30】 | 【80】 |
| 及格（6分） | 17'【9'】 | 30 | 30【20】 | 【70】 |
| 不及格（0分） | 未达到及格标准 | | | |
| 45－49岁 | 优秀（10分） | 16'【8'30"】 | 40 | 40【30】 | 【80】 |
| 良好（8分） | 17'【9'】 | 30 | 30【20】 | 【70】 |
| 及格（6分） | 18'【9'30"】 | 20 | 20【15】 | 【60】 |
| 不及格（0分） | 未达到及格标准 | | | |
| 备注 | 1.男子为3000米跑、俯卧撑和仰卧起坐三个科目，女子为1500米跑、仰卧起坐、跳绳三个科目。  2．“【】”内为女子评定标准。  3.50岁以上的只参加训练，不纳入考核。 | | | | |