附件：

体能测试项日及评分标准

（男子 18- 29 周岁）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 |  | ，  '' |  |
| 一分钟跳绳 | 10 米x4 往返跑 | 俯卧撑 |
| （次） | （秒） | （次） |
| 100 | 185 | 10"1 | 34 |
| 95 | 175 | 10"4 | 33 |
| 90 | 165 | 10"7 | 32 |
| 85 | 155 | 11"0 | 31 |
| 80 | 145 | 11"3 | 30 |
| 75 | 135 | 11"6 | 29 |
| 70 | 125 | 11"9 | 28 |
| 65 | 115 | 12"2 | 27 |
| 60 | 105 | 12"5 | 26 |
| 55 | 95 | 12"8 | 25 |
| 50 | 85 | 13"1 | 24 |
| 45 | 75 | 13"4 | 23 |
| 40 | 65 | 13"7 | 21 |
| 35 | 55 | 14"0 | 19 |

体能测试项日及评分标准

（男子 30- 40 周岁）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | '' |  |  |
| 一分钟跳绳 | 10 米x4 往返跑 | 俯卧撑 |
| （次） | （秒） | （次） |
| 100 | 175 | 10"5 | 30 |
| 95 | 165 | 10"8 | 29 |
| 90 | 155 | 11"l | 28 |
| 85 | 145 | 11"5 | 27 |
| 80 | 135 | 11"8 | 26 |
| 75 | 125 | 12"0 | 25 |
| 70 | 115 | 12"3 | 24 |
| 65 | 105 | 12"6 | 23 |
| 60 | 95 | 12"9 | 22 |
| 55 | 85 | 13"3 | 21 |
| 50 | 75 | 13"5 | 20 |
| 45 | 65 | 13"9 | 19 |
| 40 | 55 | 14"1 | 17 |
| 35 | 45 | 14"4 | 15 |