## 附件2：体能测试标准

（一）4\*10米折返跑评分标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **得分** | **30岁（含）以下** | **31岁（含）以上** |
| 合格 | ≤13″1 | ≤13″4 |

（二）单杠引体向上评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **18-24岁** | **25-27岁** | **28-30岁** | **31-33岁** | **34-36岁** |
| 100 分 | 15 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 95 分 | 13 | 14 | 13 | 12 | 12 |
| 90 分 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 85 分 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 80 分 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 75 分 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 70 分 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 65 分 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 60 分 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 |

（三）双杠臂屈伸（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **18-24岁** | **25-27岁** | **28-30岁** | **31-33岁** | **34-36岁** |
| 100 分 | 28 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 95 分 | 26 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 90 分 | 24 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 85 分 | 22 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 80 分 | 20 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 75 分 | 18 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 70 分 | 16 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 65 分 | 14 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 60 分 | 12 | 14 | 12 | 10 | 8 |

（四）男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **18-24岁** | **25-27岁** | **28-30岁** | **31-33岁** | **34-36岁** |
| 100分 | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 13′35″ |
| 95分 | 12′35″ | 12′00″ | 12′35″ | 13′10″ | 13′55″ |
| 90分 | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′15″ |
| 85分 | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′35″ |
| 80分 | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 14′55″ |
| 75分 | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′15″ |
| 70分 | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 15′35″ |
| 65分 | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 15′55″ |
| 60分 | 14′45″ | 14′10″ | 14′45″ | 15′20″ | 16′15″ |