体能考核标准

附件1：

男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  得分 | 20-23岁 | 24-27岁 | 28-31岁 | 32-35岁 |
| 100分 | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ |
| 95分 | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ |
| 90分 | 13′00″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ |
| 85分 | 13′20″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ |
| 80分 | 13′40″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ |
| 75分 | 14′00″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ |
| 70分 | 14′20″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ |
| 65分 | 14′40″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ |
| 60分 | 15′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ |
| 55分 | 15′30″ | 17′05″ | 17′40″ | 18′15″ |
| 50分 | 16′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ |
| 40分 | 16′30″ | 18′05″ | 18′40″ | 19′15″ |
| 30分 | 17′00″ | 18′35″ | 19′10″ | 19′45″ |
| 20分 | 17′30″ | 19′05″ | 19′40″ | 20′15″ |
| 10分 | 18′00″ | 19′35″ | 20′10″ | 20′45″ |

男子俯卧撑评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  得分 | 20-23岁 | 24-27岁 | 28-31岁 | 32-35岁 |
| 100分 | 66 | 64 | 62 | 60 |
| 95分 | 60 | 58 | 56 | 54 |
| 90分 | 54 | 52 | 50 | 48 |
| 85分 | 50 | 48 | 46 | 44 |
| 80分 | 46 | 44 | 42 | 40 |
| 75分 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 70分 | 40 | 38 | 36 | 34 |
| 65分 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 60分 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 55分 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 50分 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 40分 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 30分 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| 20分 | 31 | 29 | 27 | 25 |
| 10分 | 30 | 28 | 26 | 24 |

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/3分钟）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  得分 | 20-23岁 | 24-27岁 | 28-31岁 | 32-35岁 |
| 100分 | 64 | 61 | 58 | 55 |
| 95分 | 61 | 58 | 55 | 52 |
| 90分 | 58 | 55 | 52 | 49 |
| 85分 | 55 | 52 | 49 | 46 |
| 80分 | 52 | 49 | 46 | 43 |
| 75分 | 49 | 46 | 43 | 40 |
| 70分 | 46 | 43 | 40 | 37 |
| 65分 | 43 | 40 | 37 | 34 |
| 60分 | 40 | 37 | 34 | 31 |
| 55分 | 37 | 34 | 31 | 28 |
| 50分 | 34 | 31 | 28 | 25 |
| 40分 | 31 | 28 | 25 | 22 |
| 30分 | 28 | 25 | 22 | 19 |
| 20分 | 25 | 22 | 19 | 16 |
| 10分 | 22 | 19 | 16 | 13 |