附件3

**体能测评项目及标准（男）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 30周岁以下 | | | 30周岁以上（含30） | | |
| **1500米跑** | **俯卧撑**  **(2分钟)** | **立定跳远** | **1500米跑** | **俯卧撑**  **(2分钟)** | **立定跳远** |
| 100 | 6’ | 60 | 3米 | 6’30” | 60 | 2.8米 |
| 90 | 6’30” | 50 | 2.8米 | 7’ | 50 | 2.6米 |
| 80 | 7’ | 45 | 2.6米 | 7’30” | 45 | 2.4米 |
| 70 | 7’15” | 40 | 2.4米 | 7’45” | 40 | 2.2米 |
| 60 | 7’30” | 35 | 2.2米 | 8’ | 35 | 2.1米 |
| 55 | 7’45” | 30 | 2.1米 | 8’15” | 30 | 2米 |
| 50 | 8’ | 25 | 2米 | 8’30” | 25 | 1.9米 |
| 45 | 8’15” | 20 | 1.9米 | 8’45” | 20 | 1.8米 |
| 40 | 8’30” | 15 | 1.8米 | 9’ | 15 | 1.7米 |

**体能测评项目及标准（女）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值  项目 | 30周岁以下 | | | 30周岁以上（含30） | | |
| **1500米跑** | **屈腿仰卧起坐(2分钟)** | **1分钟跳绳** | **1500米跑** | **屈腿仰卧起坐(2分钟)** | **1分钟跳绳** |
| 100 | 7’30 | 65 | 100 | 7’50” | 61 | 90 |
| 90 | 7’40” | 63 | 95 | 8’00” | 59 | 85 |
| 80 | 7’50” | 61 | 90 | 8’10” | 57 | 80 |
| 70 | 8’00” | 59 | 85 | 8’20” | 55 | 75 |
| 60 | 8’10” | 57 | 80 | 8’30 | 53 | 70 |
| 55 | 8’20” | 55 | 75 | 8’40” | 51 | 65 |
| 50 | 8’30” | 53 | 70 | 8’50” | 49 | 60 |
| 45 | 8’40” | 51 | 65 | 9’00” | 47 | 55 |
| 40 | 8’50” | 49 | 60 | 9’10” | 45 | 50 |