附件2：

体能测试考核标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 单位 | 年龄段/岁 |
| 20以下 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45 |
| 3000米跑 | 秒 | 15′ | 15′40′′ | 16′ | 16′30′′ | 17′30′′ | 19′30′′ | 21′30′′ |
| 俯卧撑 | 次/2分钟 | 31 | 33 | 31 | 27 | 23 | 15 | 9 |
| 仰卧起坐 | 次/2分钟 | 33 | 35 | 33 | 28 | 23 | 18 | 8 |

男性体能考核标准

女性体能考核标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 单位 | 年龄段/岁 |
| 20以下 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35 |
| 1500米跑 | 分秒 | 9′30′′ | 9′10′′ | 9′30′′ | 9′50′′ | 10′50′′ |
| 俯卧撑 | 次/2分钟 | 8 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 仰卧起坐 | 次/2分钟 | 25 | 28 | 25 | 23 | 21 |

**体测评分标准**：

（1）**3000米跑/1500米跑**：满分35分，标准成绩为20分，超过10秒扣一分，提前10秒加一分。

（2）**俯卧撑**：满分35分，标准成绩为20分，最终成绩按照比例计算。

（3）**仰卧起坐**：满分30分，标准成绩为15分，最终成绩按照比例计算。

**注：**（标准成绩/标准个数）\*个人成绩=最终成绩