# 缙云县综合行政执法局体能达标标准

### 女子(25岁以下)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 10’’2 | 3’23'' | 43 |
| 95 | 10’’5 | 3’26'' | 41 |
| 90 | 10’’8 | 3’29'' | 39 |
| 85 | 11’’1 | 3’32'' | 37 |
| 80 | 11’’4 | 3’35'' | 35 |
| 75 | 11’’7 | 3’40'' | 33 |
| 70 | 12’’0 | 3’45'' | 31 |
| 65 | 12’’3 | 3’50'' | 29 |
| 60 | 12’’6 | 3’55'' | 27 |
| 55 | 12’’9 | 4’00'' | 25 |
| 50 | 13’’2 | 4’05'' | 23 |
| 45 | 13’’5 | 4’10'' | 21 |
| 40 | 13’’8 | 4’15'' | 19 |
| 35 | 14’’1 | 4’20'' | 17 |

### 女子(26岁至30岁)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 11’’1 | 3’30'' | 41 |
| 95 | 11’’4 | 3’35'' | 39 |
| 90 | 11’’7 | 3’40'' | 37 |
| 85 | 12’’0 | 3’45'' | 35 |
| 80 | 12’’3 | 3’50'' | 33 |
| 75 | 12’’6 | 3’55'' | 31 |
| 70 | 12’’9 | 4’00'' | 29 |
| 65 | 13’’2 | 4’05'' | 27 |
| 60 | 13’’5 | 4’10'' | 25 |
| 55 | 13’’8 | 4’15'' | 23 |
| 50 | 14’’1 | 4’20'' | 21 |
| 45 | 14’’4 | 4’25'' | 19 |
| 40 | 14’’7 | 4’30'' | 17 |
| 35 | 15’’0 | 4’35'' | 15 |

### 女子(31岁至35岁)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 800米跑 | 1分钟仰卧起坐 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 11’’4 | 3’40'' | 41 |
| 95 | 11’’7 | 3’45'' | 39 |
| 90 | 12’’0 | 3’50'' | 37 |
| 85 | 12’’3 | 3’55'' | 35 |
| 80 | 12’’6 | 4’00'' | 33 |
| 75 | 12’’9 | 4’05'' | 31 |
| 70 | 13’’2 | 4’10'' | 29 |
| 65 | 13’’5 | 4’15'' | 27 |
| 60 | 13’’8 | 4’20'' | 25 |
| 55 | 14’’1 | 4’25'' | 23 |
| 50 | 14’’4 | 4’30'' | 21 |
| 45 | 14’’7 | 4’35'' | 19 |
| 40 | 15’’0 | 4’40'' | 17 |
| 35 | 15’’3 | 4’45'' | 15 |

### 男子(25岁以下)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 9’’2 | 3’26’’ | 36 |
| 95 | 9’’5 | 3’28’’ | 35 |
| 90 | 9’’8 | 3’30’’ | 34 |
| 85 | 10’’1 | 3’32’’ | 33 |
| 80 | 10’’4 | 3’35’’ | 32 |
| 75 | 10’’7 | 3’40’’ | 31 |
| 70 | 11’’0 | 3’45’’ | 30 |
| 65 | 11’’3 | 3’50’’ | 29 |
| 60 | 11’’6 | 3’55’’ | 28 |
| 55 | 11’’9 | 4’00’’ | 27 |
| 50 | 12’’2 | 4’05’’ | 26 |
| 45 | 12’’5 | 4’10’’ | 25 |
| 40 | 12’’8 | 4’15’’ | 24 |
| 35 | 13’’1 | 4’20’’ | 23 |

### 男子(26岁至30岁)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 10’’1 | 3’35’’ | 34 |
| 95 | 10’’4 | 3’40’’ | 33 |
| 90 | 10’’7 | 3’45’’ | 32 |
| 85 | 11’’0 | 3’50’’ | 31 |
| 80 | 11’’3 | 3’55’’ | 30 |
| 75 | 11’’6 | 4’00’’ | 29 |
| 70 | 11’’9 | 4’05’’ | 28 |
| 65 | 12’’2 | 4’10’’ | 27 |
| 60 | 12’’5 | 4’15’’ | 26 |
| 55 | 12’’8 | 4’20’’ | 25 |
| 50 | 13’’1 | 4’25’’ | 24 |
| 45 | 13’’4 | 4’30’’ | 23 |
| 40 | 13’’7 | 4’35’’ | 21 |
| 35 | 14’’0 | 4’40’’ | 19 |

### 男子(31岁至35岁)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 10’’4 | 3’45’’ | 32 |
| 95 | 10’’7 | 3’50’’ | 31 |
| 90 | 11’’0 | 3’55’’ | 30 |
| 85 | 11’’3 | 4’00’’ | 29 |
| 80 | 11’’6 | 4’05’’ | 28 |
| 75 | 11’’9 | 4’10’’ | 27 |
| 70 | 12’’2 | 4’15’’ | 26 |
| 65 | 12’’5 | 4’20’’ | 25 |
| 60 | 12’’8 | 4’25’’ | 24 |
| 55 | 13’’1 | 4’30’’ | 23 |
| 50 | 13’’4 | 4’35’’ | 22 |
| 45 | 13’’7 | 4’40’’ | 21 |
| 40 | 14’’0 | 4’45’’ | 19 |
| 35 | 14’’3 | 4’50’’ | 17 |

### 男子(36岁至40岁)评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项  目  分  值 | 一 | 二 | 三 |
| 10米X4往返跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 |
| （秒） | （分’秒） | （次） |
| 100 | 11’’0 | 3’55’’ | 30 |
| 95 | 11’’3 | 4’00’’ | 29 |
| 90 | 11’’6 | 4’05’’ | 28 |
| 85 | 11’’9 | 4’10’’ | 27 |
| 80 | 12’’2 | 4’15’’ | 26 |
| 75 | 12’’5 | 4’20’’ | 25 |
| 70 | 12’’8 | 4’25’’ | 24 |
| 65 | 13’’1 | 4’30’’ | 23 |
| 60 | 13’’4 | 4’35’’ | 22 |
| 55 | 13’’7 | 4’40’’ | 21 |
| 50 | 14’’0 | 4’45’’ | 20 |
| 45 | 14’’3 | 4’50’’ | 19 |
| 40 | 14’’6 | 4’55’’ | 17 |
| 35 | 14’’9 | 5’00’’ | 15 |