附件3

**体能测试评分标准**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目  分值 | 女子组 | | | 男子组 | | | | | |
| 10米×4  往返跑 | 800米跑 | 仰卧  起坐 | 10米×4  往返跑 | 100米跑 | 1000米跑 | 俯卧撑 | 纵跳 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （秒） | （秒） | （分′秒） | （次） | （米） | （米） |
| 100 | 11″1 | 3′30″ | 41 | 10″1 | 13″4 | 3′35″ | 34 | 0.70 | 2.65 |
| 95 | 11″4 | 3′35″ | 39 | 10″4 | 13″7 | 3′40″ | 33 | 0.68 | 2.61 |
| 90 | 11″7 | 3′40″ | 37 | 10″7 | 14″0 | 3′45″ | 32 | 0.66 | 2.57 |
| 85 | 12″0 | 3′45″ | 35 | 11″0 | 14″3 | 3′50″ | 31 | 0.64 | 2.53 |
| 80 | 12″3 | 3′50″ | 33 | 11″3 | 14″6 | 3′55″ | 30 | 0.62 | 2.49 |
| 75 | 12″6 | 3′55″ | 31 | 11″6 | 14″9 | 4′00″ | 29 | 0.60 | 2.45 |
| 70 | 12″9 | 4′00″ | 29 | 11″9 | 15″2 | 4′05″ | 28 | 0.58 | 2.41 |
| 65 | 13″2 | 4′05″ | 27 | 12″2 | 15″5 | 4′10″ | 27 | 0.56 | 2.37 |
| 60 | 13″5 | 4′10″ | 25 | 12″5 | 15″8 | 4′15″ | 26 | 0.54 | 2.33 |
| 55 | 13″8 | 4′15″ | 23 | 12″8 | 16″1 | 4′20″ | 25 | 0.52 | 2.29 |
| 50 | 14″1 | 4′20″ | 21 | 13″1 | 16″4 | 4′25″ | 24 | 0.50 | 2.25 |
| 45 | 14″4 | 4′25″ | 19 | 13″4 | 16″7 | 4′30″ | 23 | 0.48 | 2.21 |
| 40 | 14″7 | 4′30″ | 17 | 13″7 | 17″0 | 4′35″ | 21 | 0.46 | 2.17 |
| 35 | 15″0 | 4′35″ | 15 | 14″0 | 17″3 | 4′40″ | 19 | 0.44 | 2.13 |