附件3：体能测试评分标准

男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 入职 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-48岁 | 49-51岁 | 52-55岁 |
| 100分 | 12′40″ | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ |
| 95分 | 12′50″ | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ | 15′40″ | 16′15″ | 16′50″ | 17′25″ |
| 90分 | 13′00″ | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ |
| 85分 | 13′20″ | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ | 16′20″ | 16′55″ | 17′30″ | 18′05″ |
| 80分 | 13′40″ | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ | 18′25″ |
| 75分 | 14′00″ | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ | 17′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ |
| 70分 | 14′20″ | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ | 17′20″ | 17′55″ | 18′30″ | 19′05″ |
| 65分 | 14′40″ | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ | 18′25″ | 19′00″ | 19′35″ |
| 60分 | 15′00″ | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ | 18′20″ | 18′55″ | 19′30″ | 20′05″ |
| 55分 | 15′30″ | 14′55″ | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ | 17′05″ | 17′40″ | 18′15″ | 18′50″ | 19′25″ | 20′00″ | 20′35″ |
| 50分 | 16′00″ | 15′25″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ | 19′20″ | 19′55″ | 20′30″ | 21′05″ |
| 40分 | 16′30″ | 15′55″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 18′05″ | 18′40″ | 19′15″ | 19′50″ | 20′25″ | 21′00″ | 21′35″ |

4×50米负重折返跑评分标准（秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19岁以下 | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 | 40-42岁 | 43-45岁 | 46-48岁 | 49-51岁 | 52-55岁 |
| 100分 | 52″ | 50″ | 48″ | 50″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ |
| 95分 | 53″ | 51″ | 49″ | 51″ | 53″ | 55″ | 57″ | 59″ | 1′01″ | 1′03″ | 1′05″ | 1′07″ |
| 90分 | 54″ | 52″ | 50″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ |
| 85分 | 55″ | 53″ | 51″ | 53″ | 55″ | 57″ | 59″ | 1′01″ | 1′03″ | 1′05″ | 1′07″ | 1′09″ |
| 80分 | 56″ | 54″ | 52″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ |
| 75分 | 58″ | 56″ | 54″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ |
| 70分 | 1′00″ | 58″ | 56″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ |
| 65分 | 1′02″ | 1′00″ | 58″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ | 1′16″ |
| 60分 | 1′04″ | 1′02″ | 1′00″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ | 1′16″ | 1′18″ |
| 55分 | 1′06″ | 1′04″ | 1′02″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ | 1′16″ | 1′18″ | 1′20″ |
| 50分 | 1′08″ | 1′06″ | 1′04″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ | 1′16″ | 1′18″ | 1′20″ | 1′22″ |
| 40分 | 1′10″ | 1′08″ | 1′06″ | 1′08″ | 1′10″ | 1′12″ | 1′14″ | 1′16″ | 1′18″ | 1′20″ | 1′22″ | 1′24″ |

单杆引体向上评分标准（次）