

## 勤务类(男) 体能测试参照标准

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次）	1000米跑（分，秒）
	占比40%	占比40%	占比20%
100	10"1	34	3'35"
95	10"4	33	3'40"
90	10"7	32	3'45"
85	11"0	31	3'50"
80	11"3	30	3'55"
75	11"6	29	4'00"
70	11"9	28	4'05"
65	12"2	27	4'10"
60	12"5	26	4'15"
55	12"8	25	4'20"
50	13"1	24	4'25"
45	13"4	23	4'30"
40	13"7	21	4'35"
35	14"	19	4'40"

**备注：**

- 往返跑时间少于10"1都为满分，时间多于14"为0分；
- 俯卧撑34个以上都为满分，不再加分，低于19个不计分数；
- 1000米跑时间少于3' 35" 都为满分，时间多余4' 40" 为0分；
- 参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

## 执勤类、勤务类（女）体能测试参照标准

### 1、男子青年一组（25周岁以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次）
	占比50%	占比50%
100	9"2	36
95	9"5	35
90	9"8	34
85	10"1	33
80	10"4	32
75	10"7	31
70	11"0	30
65	11"3	29
60	11"6	28
55	11"9	27
50	12"2	26
45	12"5	25
40	12"8	24
35	13"1	23

备注：  
1.往返跑时间少于9"2都为满分，时间多于13"1为0分；  
2.俯卧撑36个以上都为满分，不再加分，低于23个不计分数；  
3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

## 2、男子青年二组（26-30 周岁以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次）
	占比50%	占比50%
100	10"1	34
95	10"4	33
90	10"7	32
85	11"0	31
80	11"3	30
75	11"6	29
70	11"9	28
65	12"2	27
60	12"5	26
55	12"8	25
50	13"1	24
45	13"4	23
40	13"7	22
35	14"0	21

备注：  
 1.往返跑时间少于10"1都为满分，时间多于14"为0分；  
 2.俯卧撑34个以上都为满分，不再加分，低于21个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

### 3、男子青年三组（31-35 周岁以下）

项目	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次）
分值	占比50%	占比50%
100	10"4	32
95	10"7	31
90	11"0	30
85	11"3	29
80	11"6	28
75	11"9	27
70	12"2	26
65	12"5	25
60	12"8	24
55	13"1	23
50	13"4	22
45	13"7	21
40	14"0	20
35	14"3	19

备注：  
 1.往返跑时间少于10"4都为满分，时间多于14"3为0分；  
 2.俯卧撑32个以上都为满分，不再加分，低于19个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

#### 4、男子青年三组（36-40 周岁以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次）
	占比50%	占比50%
100	11''0	30
95	11''3	29
90	11''6	28
85	11''9	27
80	12''2	26
75	12''5	25
70	12''8	24
65	13''1	23
60	13''4	22
55	13''7	21
50	14''0	20
45	14''3	19
40	14''6	18
35	14''9	17

**备注：**  
 1.往返跑时间少于11''0都为满分，时间多于14''9为0分；  
 2.俯卧撑30个以上都为满分，不再加分，低于17个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

## 5、女子青年一组（25周岁以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	一分钟 仰卧起坐（次）
	占比50%	占比50%
100	10"2	43
95	10"5	41
90	10"8	39
85	11"1	37
80	11"4	35
75	11"7	33
70	12"0	31
65	12"3	29
60	12"6	27
55	12"9	25
50	13"2	23
45	13"5	21
40	13"8	19
35	14"1	17

备注：  
 1.往返跑时间少于10"2都为满分，时间多于14"1为0分；  
 2.一分钟仰卧起坐43个以上都为满分，不再加分，低于17个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

## 6、女子青年二组（26-30 周岁以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	一分钟 仰卧起坐（次）
	占比50%	占比50%
100	11" 1	41
95	11" 4	39
90	11" 7	37
85	12" 0	35
80	12" 3	33
75	12" 6	31
70	12" 9	29
65	13" 2	27
60	13" 5	25
55	13" 8	23
50	14" 1	21
45	14" 4	19
40	14" 7	17
35	15" 0	15

**备注：**  
 1.往返跑时间少于11"1都为满分，时间多于15"0为0分；  
 2.一分钟仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。

## 7、女子青年三组（31-35 周岁以下）

项目	10米×4往返跑（秒）	一分钟 仰卧起坐（次）
分值	占比50%	占比50%
100	11" 4	41
95	11" 7	39
90	12" 0	37
85	12" 3	35
80	12" 6	33
75	12" 9	31
70	13" 2	29
65	13" 5	27
60	13" 8	25
55	14" 1	23
50	14" 4	21
45	14" 7	19
40	15" 0	17
35	15" 3	15

备注：  
 1.往返跑时间少于11"4为满分，时间多于15"3为0分；  
 2.一分钟仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个不计分数；  
 3.参加体能测试的人员如身体不适合参加此次测试，请自动退出，否则，责任自负。