附件：

体能测试项目及标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 年龄段划分 | 满分标准 | 扣分规则 | 备注 |
| 3000米跑 | 30岁（含）以下 | 13分钟内 | 超时完成，每延长2秒扣1分，最多扣45分；时间提前不加分；作弊者成绩计0分 | 单项测试满分为100分。单项测试低于60分为不合格。三项测试总分低于180分或两项测试不合格，则该名同志体能测试为不合格。 |
| 30至40岁（含） | 14分30秒内 |
| 40岁以上 | 16分钟内 |
| 俯卧撑 | 30岁（含）以下 | 2分钟内60次 | 2分钟内，每少1个扣2分，动作不标准每出现1次扣2分，最多扣45分。 |
| 30至40岁（含） | 2分钟内50次 |
| 40岁以上 | 2分钟内40次 |
| 仰卧起坐 | 30岁（含）以下 | 2分钟内70次 | 2分钟内，每少1个扣2分，动作不标准每出现1次扣2分，最多扣45分。 |
| 30至40岁（含） | 2分钟内60次 |
| 40岁以上 | 2分钟内50次 |