

附件2

体能测试成绩标准表

掷远(米)		跳远(米)		一垒跑(秒)		二垒跑(秒)		3000米(分)		腹肌、背肌耐力(分)		T座打远(米)	
成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数	成绩	分数
≥110	100	≥2.80	100	≤3"40	100	≤7"10	100	≤11'00"00	100	≥3'00"	100	≥120	100
109	99	2.79	99	3"41	99	7"11-7"13	99	11'00"01-11'03"00	99	2'59"	99	119	99
108	98	2.78	98	3"42	98	7"14-7"16	98	11'03"01-11'06"00	98	2'58"	98	118	98
107	97	2.77	97	3"43	97	7"17-7"19	97	11'06"01-11'09"00	97	2'57"	97	117	97
106	96	2.76	96	3"44	96	7"20-7"22	96	11'09"01-11'12"00	96	2'56"	96	116	96
105	95	2.75	95	3"45	95	7"23-7"25	95	11'12"01-11'15"00	95	2'55"	95	115	95
104	94	2.74	94	3"46	94	7"26-7"28	94	11'15"01-11'18"00	94	2'54"	94	114	94
103	93	2.73	93	3"47	93	7"29-7"31	93	11'18"01-11'21"00	93	2'53"	93	113	93
102	92	2.72	92	3"48	92	7"32-7"34	92	11'21"01-11'24"00	92	2'52"	92	112	92
101	91	2.71	91	3"49	91	7"35-7"37	91	11'24"01-11'27"00	91	2'51"	91	111	91
100	90	2.70	90	3"50	90	7"38-7"40	90	11'27"01-11'30"00	90	2'50"	90	110	90
99	89	2.69	89	3"51	89	7"41-7"43	89	11'30"01-11'33"00	89	2'49"	89	109	89
98	88	2.68	88	3"52	88	7"44-7"46	88	11'33"01-11'36"00	88	2'48"	88	108	88
97	87	2.67	87	3"53	87	7"47-7"49	87	11'36"01-11'39"00	87	2'47"	87	107	87
96	86	2.66	86	3"54	86	7"50-7"52	86	11'39"01-11'42"00	86	2'46"	86	106	86
95	85	2.65	85	3"55	85	7"53-7"55	85	11'42"01-11'45"00	85	2'45"	85	105	85
94	84	2.64	84	3"56	84	7"56-7"58	84	11'45"01-11'48"00	84	2'44"	84	104	84
93	83	2.63	83	3"57	83	7"59-7"61	83	11'48"01-11'51"00	83	2'43"	83	103	83
92	82	2.62	82	3"58	82	7"62-7"64	82	11'51"01-11'54"00	82	2'42"	82	102	82
91	81	2.61	81	3"59	81	7"65-7"67	81	11'54"01-11'57"00	81	2'41"	81	101	81
90	80	2.60	80	3"60	80	7"68-7"70	80	11'57"01-12'00"00	80	2'40"	80	100	80
89	79	2.59	79	3"61	79	7"71-7"73	79	12'00"01-12'03"00	79	2'39"	79	99	79
88	78	2.58	78	3"62	78	7"74-7"76	78	12'03"01-12'06"00	78	2'38"	78	98	78
87	77	2.57	77	3"63	77	7"77-7"79	77	12'06"01-12'09"00	77	2'37"	77	97	77
86	76	2.56	76	3"64	76	7"80-7"82	76	12'09"01-12'12"00	76	2'36"	76	96	76
85	75	2.55	75	3"65	75	7"83-7"85	75	12'12"01-12'15"00	75	2'35"	75	95	75
84	74	2.54	74	3"66	74	7"86-7"88	74	12'15"01-12'18"00	74	2'34"	74	94	74
83	73	2.53	73	3"67	73	7"89-7"91	73	12'18"01-12'21"00	73	2'33"	73	93	73
82	72	2.52	72	3"68	72	7"92-7"94	72	12'21"01-12'24"00	72	2'32"	72	92	72
81	71	2.51	71	3"69	71	7"95-7"97	71	12'24"01-12'27"00	71	2'31"	71	91	71

80	70	2.50	70	3"70	70	7"98-8"00	70	12'27"01-12'30"00	70	2'30"	70	90	70
79	69	2.49	69	3"71	69	8"01-8"03	69	12'30"01-12'33"00	69	2'29"	69	89	69
78	68	2.48	68	3"72	68	8"04-8"06	68	12'33"01-12'36"00	68	2'28"	68	88	68
77	67	2.47	67	3"73	67	8"07-8"09	67	12'36"01-12'39"00	67	2'27"	67	87	67
76	66	2.46	66	3"74	66	8"10-8"12	66	12'39"01-12'42"00	66	2'26"	66	86	66
75	65	2.45	65	3"75	65	8"13-8"15	65	12'42"01-12'45"00	65	2'25"	65	85	65
74	64	2.44	64	3"76	64	8"16-8"18	64	12'45"01-12'48"00	64	2'24"	64	84	64
73	63	2.43	63	3"77	63	8"19-8"21	63	12'48"01-12'51"00	63	2'23"	63	83	63
72	62	2.42	62	3"78	62	8"22-8"24	62	12'51"01-12'54"00	62	2'22"	62	82	62
71	61	2.41	61	3"79	61	8"25-8"27	61	12'54"01-12'57"00	61	2'21"	61	81	61
70	60	2.40	60	3"80	60	8"28-8"30	60	12'57"01-13'00"00	60	2'20"	60	80	60
69	59	2.39	59	3"81	59	8"31-8"33	59	13'00"01-13'03"00	59	2'19"	59	79	59
68	58	2.38	58	3"82	58	8"34-8"36	58	13'03"01-13'06"00	58	2'18"	58	78	58
67	57	2.37	57	3"83	57	8"37-8"39	57	13'06"01-13'09"00	57	2'17"	57	77	57
66	56	2.36	56	3"84	56	8"40-8"42	56	13'09"01-13'12"00	56	2'16"	56	76	56
65	55	2.35	55	3"85	55	8"43-8"45	55	13'12"01-13'15"00	55	2'15"	55	75	55
64	54	2.34	54	3"86	54	8"46-8"48	54	13'15"01-13'18"00	54	2'14"	54	74	54
63	53	2.33	53	3"87	53	8"49-8"51	53	13'18"01-13'21"00	53	2'13"	53	73	53
62	52	2.32	52	3"88	52	8"52-8"54	52	13'21"01-13'24"00	52	2'12"	52	72	52
61	51	2.31	51	3"89	51	8"55-8"57	51	13'24"01-13'27"00	51	2'11"	51	71	51
60	50	2.30	50	3"90	50	8"58-8"60	50	13'27"01-13'30"00	50	2'10"	50	70	50
59	49	2.29	49	3"91	49	8"61-8"63	49	13'30"01-13'33"00	49	2'09"	49	69	49
58	48	2.28	48	3"92	48	8"64-8"66	48	13'33"01-13'36"00	48	2'08"	48	68	48
57	47	2.27	47	3"93	47	8"67-8"69	47	13'36"01-13'39"00	47	2'07"	47	67	47
56	46	2.26	46	3"94	46	8"70-8"72	46	13'39"01-13'42"00	46	2'06"	46	66	46
55	45	2.25	45	3"95	45	8"73-8"75	45	13'42"01-13'45"00	45	2'05"	45	65	45
54	44	2.24	44	3"96	44	8"76-8"78	44	13'45"01-13'48"00	44	2'04"	44	64	44
53	43	2.23	43	3"97	43	8"79-8"81	43	13'48"01-13'51"00	43	2'03"	43	63	43
52	42	2.22	42	3"98	42	8"82-8"84	42	13'51"01-13'54"00	42	2'02"	42	62	42
51	41	2.21	41	3"99	41	8"85-8"87	41	13'54"01-13'57"00	41	2'01"	41	61	41
50	40	2.20	40	4"00	40	8"88-8"90	40	13'57"01-14'00"00	40	2'00"	40	60	40
49	39	2.19	39	4"01	39	8"91-8"93	39	14'00"01-14'03"00	39	1'59"	39	59	39
48	38	2.18	38	4"02	38	8"94-8"96	38	14'03"01-14'06"00	38	1'58"	38	58	38
47	37	2.17	37	4"03	37	8"97-8"99	37	14'06"01-14'09"00	37	1'57"	37	57	37

46	36	2.16	36	4"04	36	9"00-9"02	36	14'09"01-14'12"00	36	1'56"	36	56	36
45	35	2.15	35	4"05	35	9"03-9"05	35	14'12"01-14'15"00	35	1'55"	35	55	35
44	34	2.14	34	4"06	34	9"06-9"08	34	14'15"01-14'18"00	34	1'54"	34	54	34
43	33	2.13	33	4"07	33	9"09-9"11	33	14'18"01-14'21"00	33	1'53"	33	53	33
42	32	2.12	32	4"08	32	9"12-9"14	32	14'21"01-14'24"00	32	1'52"	32	52	32
41	31	2.11	31	4"09	31	9"15-9"17	31	14'24"01-14'27"00	31	1'51"	31	51	31
40	30	2.10	30	4"10	30	9"18-9"20	30	14'27"01-14'30"00	30	1'50"	30	50	30
39	29	2.09	29	4"11	29	9"21-9"23	29	14'30"01-14'33"00	29	1'49"	29	49	29
38	28	2.08	28	4"12	28	9"24-9"26	28	14'33"01-14'36"00	28	1'48"	28	48	28
37	27	2.07	27	4"13	27	9"27-9"29	27	14'36"01-14'39"00	27	1'47"	27	47	27
36	26	2.06	26	4"14	26	9"30-9"32	26	14'39"01-14'42"00	26	1'46"	26	46	26
35	25	2.05	25	4"15	25	9"33-9"35	25	14'42"01-14'45"00	25	1'45"	25	45	25
34	24	2.04	24	4"16	24	9"36-9"38	24	14'45"01-14'48"00	24	1'44"	24	44	24
33	23	2.03	23	4"17	23	9"39-9"41	23	14'48"01-14'51"00	23	1'43"	23	43	23
32	22	2.02	22	4"18	22	9"42-9"44	22	14'51"01-14'54"00	22	1'42"	22	42	22
31	21	2.01	21	4"19	21	9"45-9"47	21	14'54"01-14'57"00	21	1'41"	21	41	21
30	20	2.00	20	4"20	20	9"48-9"50	20	14'57"01-15'00"00	20	1'40"	20	40	20
29	19	1.99	19	4"21	19	9"51-9"53	19	15'00"01-15'03"00	19	1'39"	19	39	19
28	18	1.98	18	4"22	18	9"54-9"56	18	15'03"01-15'06"00	18	1'38"	18	38	18
27	17	1.97	17	4"23	17	9"57-9"59	17	15'06"01-15'09"00	17	1'37"	17	37	17
26	16	1.96	16	4"24	16	9"60-9"62	16	15'09"01-15'12"00	16	1'36"	16	36	16
25	15	1.95	15	4"25	15	9"63-9"65	15	15'12"01-15'15"00	15	1'35"	15	35	15
24	14	1.94	14	4"26	14	9"66-9"68	14	15'15"01-15'18"00	14	1'34"	14	34	14
23	13	1.93	13	4"27	13	9"69-9"71	13	15'18"01-15'21"00	13	1'33"	13	33	13
22	12	1.92	12	4"28	12	9"72-9"74	12	15'21"01-15'24"00	12	1'32"	12	32	12
21	11	1.91	11	4"29	11	9"75-9"77	11	15'24"01-15'27"00	11	1'31"	11	31	11
20	10	1.90	10	4"30	10	9"78-9"80	10	15'27"01-15'30"00	10	1'30"	10	30	10
<20	0	1.89	9	4"31	9	9"81-9"83	9	15'30"01-15'33"00	9	1'29"	9	<30	0
		1.88	8	4"32	8	9"84-9"86	8	15'33"01-15'36"00	8	1'28"	8		
		1.87	7	4"33	7	9"87-9"89	7	15'36"01-15'39"00	7	1'27"	7		
		1.86	6	4"34	6	9"90-9"92	6	15'39"01-15'42"00	6	1'26"	6		
		1.85	5	4"35	5	9"93-9"95	5	15'42"01-15'45"00	5	1'25"	5		
		1.84	4	4"36	4	9"96-9"98	4	15'45"01-15'48"00	4	1'24"	4		
		1.83	3	4"37	3	9"99-10"01	3	15'48"01-15'51"00	3	1'23"	3		

		1.82	2	4"38	2	10"02-10"04	2	15'51"01-15'54"00	2	1'22"	2		
		1.81	1	4"39	1	10"05-10"07	1	15'54"01-15'57"00	1	1'21"	1		
		<1.81	0	>4"39	0	>10"07	0	>15'57"	0	<1'21"	0		