体能测试项目及得分表

体能测试为100米跑、1000米跑、俯卧撑、仰卧起坐四项，各25分，共100分。100米、1000米跑设置7个得分栏，根据测试用时计算分值。俯卧撑、仰卧起坐设置5个得分栏，根据测试次数计算分值。

体能测试得分对比表

|  |  |
| --- | --- |
| 100米 | |
| 得分 | 用时 |
| 25 | 15″50 |
| 21.5 | 16″50 |
| 18 | 17″50 |
| 14.5 | 18″50 |
| 11 | 19″50 |
| 7.5 | 20″50 |
| 4 | 21″50 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1000米 | |
| 得分 | 用时 |
| 25 | 4′10″ |
| 21.5 | 4′25″ |
| 18 | 4′40″ |
| 14.5 | 4′55″ |
| 11 | 5′10″ |
| 7.5 | 5′25″ |
| 4 | 5′40″ |

|  |  |
| --- | --- |
| 俯卧撑 | |
| 得分 | （次/3分钟） |
| 25 | 40 |
| 20 | 35 |
| 15 | 30 |
| 10 | 25 |
| 5 | 20 |

|  |  |
| --- | --- |
| 仰卧起坐 | |
| 得分 | （次/3分钟） |
| 25 | 40 |
| 20 | 35 |
| 15 | 30 |
| 10 | 25 |
| 5 | 20 |