

苏州市高新区新市民事务中心体能测评参照表

体能测评参照标准

(一) 男性标准

1、男子青年一组（25 周岁及以下）

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

备注：

- 1.往返跑时间少于9"8都为满分，时间多于13"4为0分；
- 2.俯卧撑36个以上都为满分，不再加分，低于23个为0分；
- 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

2、男子青年二组（26-30 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）	
	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	21	
35	14"	19	

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19个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

3、男子青年三组（31 -35 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	俯卧撑（次/1分钟）	
	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个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

(二) 女性标准

1、女子青年一组（25 周岁及以下）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	仰卧起坐（次/1分钟）	
	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.仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个为0分；
3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

2、女子青年二组（26-30 周岁）

项目 分值	10米×4往返跑（秒）	仰卧起坐（次/1分钟）	
	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都为满分，时间多于15"3为0分；
 2.仰卧起坐41个以上都为满分，不再加分，低于15个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。

3、女子青年二组（31-35 周岁）

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

备注：
 1.往返跑时间少于11"7都为满分，时间多于15"6为0分；
 2.仰卧起坐39个以上都为满分，不再加分，低于13个为0分；
 3.参加体能测评的人员如身体不适合参加此次测评，请自动退出，否则，责任自负。