

项目		测试成绩对应分值、测试办法										备注
		10分	20分	30分	40分	50分	60分	70分	80分	90分	100分	
男 性	立定跳远 (米)	1.80	1.95	2.05	2.15	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	
	1.单个或分组考核。 2.在跑道或平地上标出起跳线，考生从起跳线处，原地双脚起跳。 3.考核记录考生跳入测试区后脚后跟与起跳线距离， 4.得分超出10分的，每递减0.04米增加1分，最高10分。											
	俯卧撑 (次)	12	15	18	21	24	27	30	33	36	40	
10米×4 往返跑 (秒)	14"0	13"7	13"5	13"3	12"9	12"7	12"5	12"3	11"9	10"3		
	1.单个或分组考核。 2.在10米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成1次往返。连续完成2次往返，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出10分的，每递减0.1秒增加1分，最高15分。 5.高原地区按照上述内地标准增加1秒。											
备注												