

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	
		1.单个或分组考核。 2.起始姿势：脸朝下，前身几乎与地面保持平行。动作过程： 双臂抬高直至完全伸直，然后下压，与地面距离控制在4英寸范围内。 完成次数：尽可能多做几次俯卧撑，测试没有时间限制。 3.得分超出100分的，每递增3厘米增加1分，最高10分。										
	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												