|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体能测试项目 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 | 80分 | 90分 | 100分 |
| 3000米跑(25%) | 16′01″及以外 | 16′00″-15′01″ | 15′00″-14′21″ | 14′20″-12′41″ | 12′40″-13′01″ | 13′00″-12′41″ | 12′40″及以内 |
| 100米负重跑(25%) | 24″01  及以外 | 24″00  -23″01 | 23″00  -22″01 | 22″00  -21″01 | 21″00  -20″01 | 20″00  -19″01 | 19″00及以内 |
| 2分钟仰卧起坐（次）(25%) | 39及以下 | 40-45 | 46-51 | 52-57 | 58-63 | 64-69 | 70及以上 |
| 2分钟俯卧撑（次）(25%) | 29及以下 | 30-31 | 32-35 | 36-41 | 42-49 | 50-61 | 62及以上 |