

附表 3

## 3-1 男子 3000 米跑标准（分钟）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-48岁	49-51岁	52-54岁	55岁以上
100分	12'30"	11'55"	11'20"	11'55"	12'30"	13'15"	13'50"	14'25"	15'00"	15'35"	16'10"	16'45"	/
95分	12'40"	12'05"	11'30"	12'05"	12'40"	13'35"	14'10"	14'45"	15'20"	15'55"	16'30"	17'05"	/
90分	12'50"	12'15"	11'40"	12'15"	12'50"	13'55"	14'30"	15'05"	15'40"	16'15"	16'50"	17'25"	/
85分	13'10"	12'35"	12'00"	12'35"	13'10"	14'15"	14'50"	15'25"	16'00"	16'35"	17'10"	17'45"	/
80分	13'30"	12'55"	12'20"	12'55"	13'30"	14'35"	15'10"	15'45"	16'20"	16'55"	17'30"	18'05"	/
75分	13'50"	13'15"	12'40"	13'15"	13'50"	14'55"	15'30"	16'05"	16'40"	17'15"	17'50"	18'25"	/
70分	14'10"	13'35"	13'00"	13'35"	14'10"	15'15"	15'50"	16'25"	17'00"	17'35"	18'10"	18'45"	/
65分	14'30"	13'55"	13'20"	13'55"	14'30"	15'35"	16'10"	16'45"	17'20"	17'55"	18'30"	19'05"	/
60分	14'50"	14'15"	13'40"	14'15"	14'50"	15'55"	16'30"	17'05"	17'40"	18'15"	18'50"	19'25"	20'00"

### 3-2 女子 1500 米跑标准（分钟）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-49岁	50岁以上
100分	7'50"	7'35"	7'20"	7'35"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	/
95分	7'55"	7'40"	7'25"	7'40"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	/
90分	8'00"	7'45"	7'30"	7'45"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	/
85分	8'05"	7'50"	7'35"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	9'20"	/
80分	8'10"	7'55"	7'40"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	9'25"	/
75分	8'15"	8'00"	7'45"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	9'30"	/
70分	8'20"	8'05"	7'50"	8'05"	8'20"	8'35"	8'50"	9'05"	9'20"	9'35"	/
65分	8'25"	8'10"	7'55"	8'10"	8'25"	8'40"	8'55"	9'10"	9'25"	9'40"	/
60分	8'30"	8'15"	8'00"	8'15"	8'30"	8'45"	9'00"	9'15"	9'30"	9'45"	10'00"

### 3-3 男子 2min 俯卧撑标准（次）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-48岁	49-51岁	52-54岁	55岁以上
100分	68	70	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	/
95分	62	64	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	/
90分	56	58	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	/
85分	50	52	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	/
80分	46	48	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	/
75分	42	44	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	/
70分	38	40	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	/
65分	36	38	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	/
60分	34	36	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18

### 3-4 女子 3min 仰卧起坐（次）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-49岁	50岁以上
100分	60	63	66	63	60	57	54	51	48	45	/
95分	57	60	63	60	57	54	51	48	45	42	/
90分	54	57	60	57	54	51	48	45	42	39	/
85分	51	54	57	54	51	48	45	42	39	36	/
80分	48	51	54	51	48	45	42	39	36	33	/
75分	45	48	51	48	45	42	39	36	33	30	/
70分	42	45	48	45	42	39	36	33	30	27	/
65分	39	42	45	42	39	36	33	30	27	24	/
60分	36	39	42	39	36	33	30	27	24	21	18

### 3-5 男子 5\*10 米折返跑（秒）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-48岁	49-51岁	52-54岁	55岁以上
100分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	/
95分	22"50	21"50	20"50	21"50	22"50	23"50	24"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50	/
90分	23"40	22"40	21"40	22"40	23"40	24"40	25"40	26"40	27"40	28"40	29"40	30"40	/
85分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	/
80分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	/
75分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	/
70分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	/
65分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	/
60分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"

### 3-6 女子 5\*10 米折返跑（秒）

	入职	20-24岁	25-27岁	28-30岁	31-33岁	34-36岁	37-39岁	40-42岁	43-45岁	46-49岁	50岁以上
100分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	/
95分	27"50	26"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50	30"50	31"50	32"50	/
90分	28"40	27"40	26"40	27"40	28"40	29"40	30"40	31"40	32"40	33"40	/
85分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	/
80分	31"	30"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	/
75分	32"	31"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	/
70分	33"	32"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	/
65分	34"	33"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	39"	/
60分	35"	34"	33"	34"	35"	36"	37"	38"	39"	40"	42"