

# 附件

## 国家队体能达标测试评分标准（2020年2月版）

### 第一部分：基础体能评分标准

评分	BMI		坐位体前屈 (cm)	30m 冲刺 (s)	垂直纵跳 (cm)		深蹲 相对力量	卧推 相对力量	引体向上 (次)		腹肌耐力 (s)	背肌耐力 (s)	二选一			
	男	女			男	女			男	女			3000m(分、秒)		2000m测功仪(分、秒)	
													男	女	男	女
10	<18	<20	≥40	≤4.5	≥55	≥50	>1.2	>1.2	≥40	≥35	≥120	≥120	≤11:00	≤11:30	≤8:00	≤9:00
9	18.0-18.3	20.0-20.3	39	4.6	54	49	—	—	39	34	115-119	115-119	11:01-11:30	11:31-12:00	8:01-8:30	9:01-9:30
8	18.4-18.7	20.4-20.7	38	4.7	53	48	1.1	1.1	38	33	110-114	110-114	11:31-12:00	12:01-12:30	8:31-9:00	9:31-10:00
7	18.8-19.1	20.8-21.1	37	4.8	52	47	—	—	37	32	105-109	105-109	—	—	—	—
6	19.2-19.5	21.2-21.5	36	4.9	51	46	—	—	36	31	100-104	100-104	12:01-12:30	12:31-13:00	9:01-9:30	10:01-10:30
5	19.6-19.9	21.6-21.9	35	5.0	50	45	1.0	1.0	35	30	90-99	90-99	—	—	—	—
4	20.0-20.3	22.0-22.3	34	5.1	47-49	42-44	—	—	31-34	26-29	80-89	80-89	12:31-13:00	13:01-13:30	9:31-10:00	10:31-11:00
3	20.4-20.7	22.4-22.7	31-33	5.2	43-46	38-41	0.9	0.9	27-30	22-25	70-79	70-79	—	—	—	—
2	20.8-21.1	22.8-23.1	28-30	—	39-42	34-37	0.8	0.8	23-26	18-21	60-69	60-69	13:01-13:30	13:31-14:00	10:01-10:30	11:01-11:30
1	21.2-22.0	23.2-24.0	25-27	—	35-38	30-33	0.7	0.7	18-22	13-17	30-59	30-59	13:31-14:00	14:01-14:30	10:31-11:00	11:31-12:00
0	>22	>24	<25	>5.2	<35	<30	≤0.6	≤0.6	<18	<13	<30	<30	>14:00	>14:30	>11:00	>12:00

备注：各项指标得分计算四舍五入，精确到小数点后相应位数。