

# 宝鸡市体育局文件

宝市体字〔2022〕99号

---

## 宝鸡市体育局 关于印发竞技体育后备人才“选星计划” 海选工作实施方案的通知

各县区教育体育局，市体育运动学校（市游泳学校），市射击射箭运动中心：

为贯彻落实国家体育总局、陕西省体育局关于加强后备人才建设的工作思路，拓宽竞技体育后备人才选材渠道，充实我市竞技体育后备人才梯队建设，为备战2026年陕西省第十八届运动会选拔和储备更多优秀后备人才，全面提升我市人才储备和竞技实力，依据《宝鸡市体育局关于开展优秀人才“选星计划”海选工作通知》（宝市体字〔2022〕60号）文件精神，市体育局“选星计划”领导小组决定在全市范围内进行优秀竞技后备人才海选工

作，现将我市竞技体育后备人才“选星计划”工作实施方案发给你们，请遵照执行。

### 一、指导思想

“选星计划”是国家体育总局组织开展的针对加强后备人才梯队建设的一项系统工程，对拓展竞技体育人才选拔渠道，打通选拔过程中的堵点、盲点具有重要意义，也是我市备战省十八运会的重要抓手。按照《体育总局办公厅印发〈优秀竞技后备人才“选星计划”工作方案〉的通知》《陕西省优秀后备人才“选星计划”实施方案》的要求，积极组织专业力量，开展多轮次选材，充实后备人才梯队，力争更多优秀人才进入奥运选拔体系，入选国家训练营的“未来之星”，纳入“尖子培养计划”。

### 二、组织领导

宝鸡市优秀竞技体育后备人才“选星计划”的海选工作领导小组：

组 长：刘霁阳

副组长：王卫华 刘芳平 冯飞达 刘寒冰

各县区教体局分管领导

成 员：魏敬辉 倪 杰 李正义 谭 庆

市级各项目教练员团队

各县区教体局体育股长

### 三、海选时间、地点

海选时间：（如有变动以临时通知为准）

10月17日 太白县

10月18日 凤 县

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 10月19日 | 麟游县 | 10月20日 | 陇 县 |
| 10月21日 | 千阳县 | 10月22日 | 扶风县 |
| 10月23日 | 岐山县 | 10月24日 | 眉 县 |
| 10月25日 | 凤翔区 | 10月26日 | 陈仓区 |
| 10月27日 | 高新区 | 10月28日 | 渭滨区 |
| 10月29日 | 金台区 |        |     |

海选地点：由各县区确定海选地点（可以集中在某所学校或是体育场馆），并请于9月30日前将本县区海选地点、本县区联络员名单及联系电话一并报市体育局竞体科。

#### 四、参选条件

各县区6-17岁（6-17岁共12个年龄段）的有从事竞技体育训练意愿和基础（具有耐力性运动项目需要的“大心肺”、力量性运动项目需要的“大力士”、球类项目的“大个子”及具有从事某一竞技运动项目需要的突出特长或巨大成长潜力的人才）的青少年儿童均可报名。

金台区、渭滨区、高新区、陈仓区四区参选人数每个年龄段男、女分别不少于10人，其余县区每个年龄段男、女分别不少于5人。

筛选出的各县区优秀运动员将入选市级“选星计划”训练营进行试训，并择优向省局训练营推荐，同时将“选星计划”海选工作列入各县区2022年度目标任务考核范畴。

#### 五、测试项目

速度测试：30米跑（6-8岁）、50米跑（9-17岁）；

速度耐力测试：50米×6折返跑（6-8岁）、50米×8折返跑（9-12岁）、800米跑（13-17岁女子）、1000米跑（13-17岁男子）；

柔软测试：坐位体前屈（6-17岁）；

平衡测试：闭眼单脚站（6-17岁）；

灵敏测试：灵敏性T测试（6-17岁）；

力量测试：深蹲（6-17岁）；

爆发力测试：立定跳远（6-17岁）；

肺活量测试（6-17岁）和12分钟跑（6-17岁）共9项。

## 六、工作要求

1、各县区教体局要高度重视，有专人负责组织海选工作，制定本辖区“选星计划”海选工作方案，拓宽宣传渠道，广泛发动，人人知晓，做到海选公告中小学校全覆盖，全域进行选拔，力争选出各年龄段最优青少年儿童参与测试。

2、选拔测试地点由各县区自定，各县区需按时将参与选拔测试的青少年儿童集中至测试地点。市教育局直属学校海选工作纳入属地教体局统一组织。测试所需器材由各县区自备。

3、所有参与测试的青少年儿童均需持二代身份证（未办理二代身份证的小年龄段可持临时身份证或户口本）。

4、各县区需填写“选星计划”（××县区）运动员报名汇总表，同时需提前将《宝鸡市“选星计划”海选报名表》（含电子版和纸质表）中前半部分的基本信息填写完整，包括粘贴照片，后半部分测试指标内容由“选星计划”领导小组工作人员在测试

现场填写，同时请各县区安排 5-8 名体育教师配合参与本县区测试工作。

5、各县区需妥善安排参与海选学生及教师的教育教学工作，形成学校全力支持、家长积极配合，学生热情参与的选星工作热潮。

6、海选工作要严格执行疫情防控要求，落实属地责任，组织集中测试时要做好核酸检测、健康监测和人员管控，确保安全有序。

- 附件：1. 宝鸡市“选星计划”海选报名表  
2. (××县区)“选星计划”海选情况汇总表  
3. 宝鸡市体育局“选星计划”工作实施标准

联系人：魏敬辉      联系电话：3366297 15291471686  
邮 箱：359926028@qq.com



---

抄送：各县区教育体育局、市体育运动学校（市游泳学校）、市射击射箭运动中心

---

宝鸡市体育局办公室

2022年9月22日印发

---

共印20份

附件1

## 宝鸡市“选星计划”海选报名表

报名编号：\_\_\_\_\_（由县区体育主管部门填写）

|             |                                  |             |  |         |  |                 |  |  |
|-------------|----------------------------------|-------------|--|---------|--|-----------------|--|--|
| 姓名          |                                  | 性别          |  | 出生年月    |  | 照片（近期，彩色，免冠，小2寸 |  |  |
| 身份证号码       |                                  |             |  |         |  |                 |  |  |
| 选拔方向        | “大心脏”（）、“大个子”（）、“大力量”（）、其他运动天赋（） |             |  |         |  |                 |  |  |
| 所在地区        | ____市（区）____县（区）____镇（乡、街道办）     |             |  |         |  |                 |  |  |
| 学校或单位       |                                  |             |  | 意向项目方向  |  |                 |  |  |
| 参赛经历        |                                  |             |  | 训练项目    |  | 训练时间            |  |  |
| 父母身高        | 父：____cm 母：____cm                |             |  | 运动等级    |  | 身体状况            |  |  |
| 测试指标        |                                  |             |  |         |  |                 |  |  |
| 结构评估        |                                  |             |  | 直线速度测试  |  |                 |  |  |
| 身高（厘米）      |                                  | 体重（厘米）      |  | 30米跑（秒） |  | 50米跑（秒）         |  |  |
| 速度耐力测试      |                                  |             |  |         |  |                 |  |  |
| 50米x6折返跑（秒） |                                  | 50米x8折返跑（秒） |  | 800米（秒） |  | 1000米（秒）        |  |  |
| 柔韧测试        |                                  | 速度力量测试      |  | 心肺能力测试  |  |                 |  |  |
| 坐位体前屈（厘米）   |                                  | 立定跳远（厘米）    |  | 肺活量（毫升） |  | 12分钟跑（米）        |  |  |
| 平衡测试        |                                  | 灵敏测试        |  | 力量测试    |  |                 |  |  |
| 闭眼单脚站立（秒）   |                                  | T型跑（秒）      |  | 深蹲（个）   |  | 备注：             |  |  |

备注：30米（6-8岁）；50米跑（9-17岁）；50米x6折返跑（6-8岁）；50米x8折返跑（9-12岁）；1000米跑（13-17岁男子）、800米跑（13-17岁女子）；深蹲（12-17岁）



# 宝鸡市体育局 “选星计划”工作实施标准

## 一、测试项目设置

(一) 项目设置。“选星计划”第二期海选测试主要针对运动员身体素质设置速度测试(30米、50米跑),速度耐力测试(50米×6折返跑、50米×8折返跑、1000米跑、800米跑),柔软测试(坐位体前屈),平衡测试(闭眼单脚站立),灵敏测试(灵敏性T测试),力量测试(深蹲),爆发力测试(立定跳远)及肺活量测试和12分钟跑。

## 二、各项目测试要求

(一) 基本信息。明确备选人员训练意向,收集参赛、训练经历及运动员等级,记录父母身高、备选人员身高和身体状态。

### (二) 测试标准。

1. 速度测试。30米(6至8岁),50米跑(9至17岁)。

(1) 测试器材:秒表。

(2) 测试要求:被测者充分热身后,起立式起跑,用最快速度完成30米或50米跑。每个运动员测试2次,录取最好成绩。

(3) 计量单位:秒,精确到小数点后2位(如6.25秒)。

**2. 速度耐力测试：**50 米×6 折返跑（6 至 8 岁）、50 米×8 折返跑（9 至 12 岁）、1000 米跑（13 至 17 岁）、800 米跑（13 至 17 岁）。

（1）测试器材：秒表。

（2）测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成相应距离；每个运动员测试 2 次，录取最好成绩。

（3）计量单位：秒，精确到小数点后 2 位（如 1 分 30 秒）。

**3. 柔软测试。**坐立体前屈。

（1）测试器材：坐立体前屈仪。

（2）测试要求：被测试者坐在垫子上，两脚抵住测试仪，膝关节伸展，向前慢慢屈体，速度不能过快，用双手中指指尖向前推动器材的滑片，直到最大范围（详见图 1），过程中不能突然发力，双膝也不能弯曲，有明显技术质量问题的重新测试，每个运动员测试 2 次，录取最好成绩。

（3）计量单位：厘米，精确到小数点后一位（如 12.5 厘米）

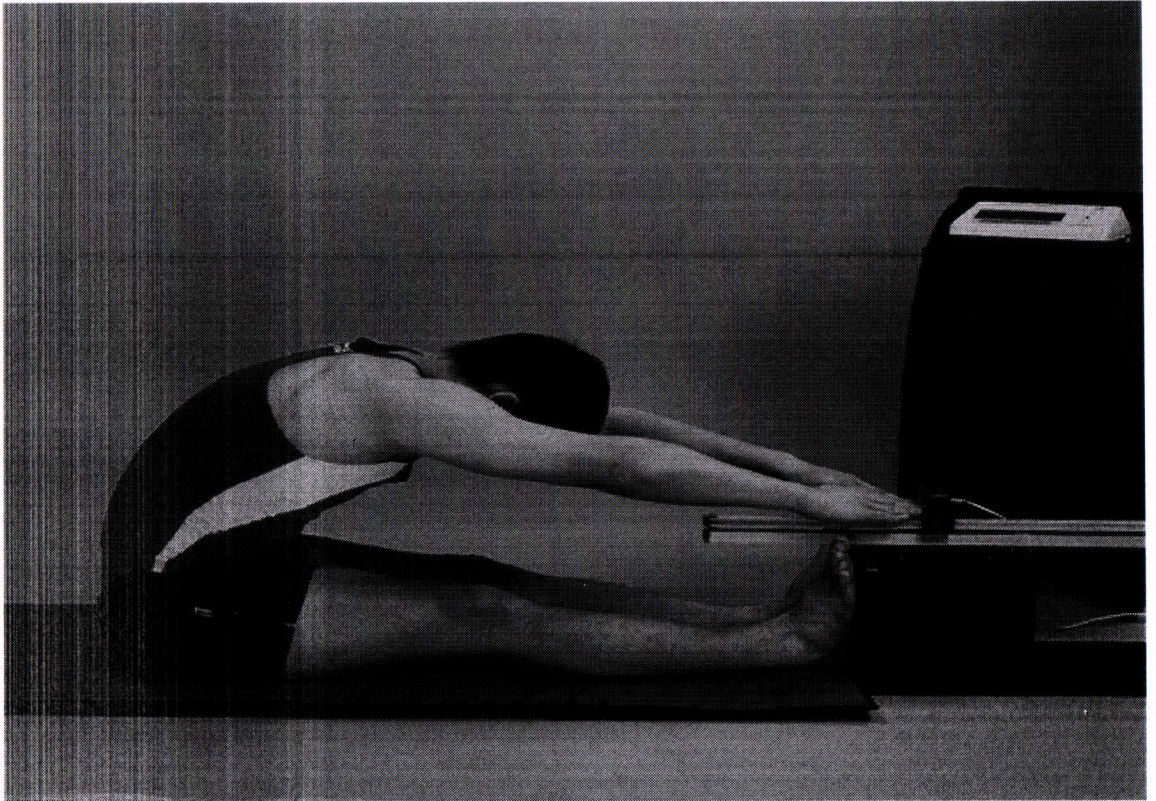


图 1 坐位体前屈测试示意图

**4. 平衡测试。**闭眼单脚站立。

(1) 测试器材：闭眼单脚站立测试仪。

(2) 测试要求：测试时测试者自然站立，当听到口令开始，抬起任意一只脚，同时测试人开始计时，当测试者支撑脚移动或者抬起脚着地时测试结束（详见图 2）。

(3) 计量单位：秒，精确到小数点后一位（如 10.2 秒）。

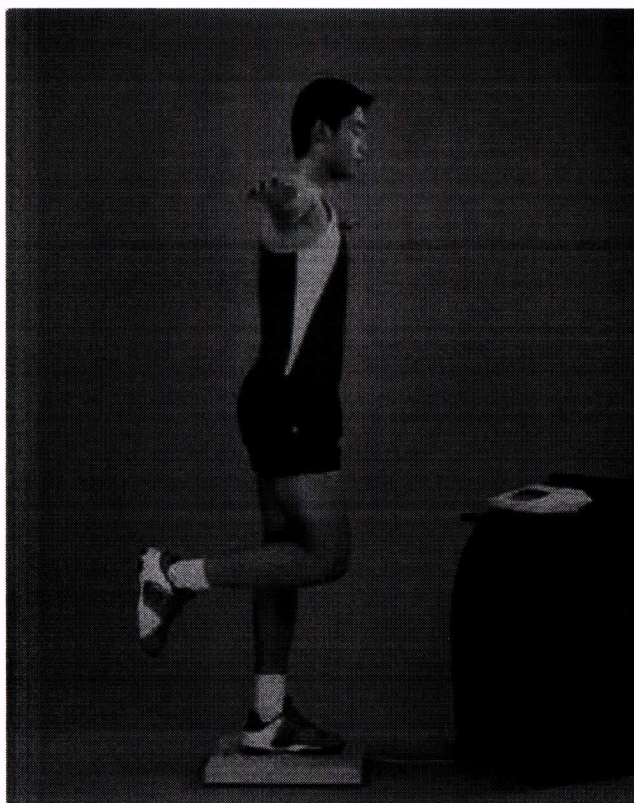


图 2 闭眼单脚站立测试示意图

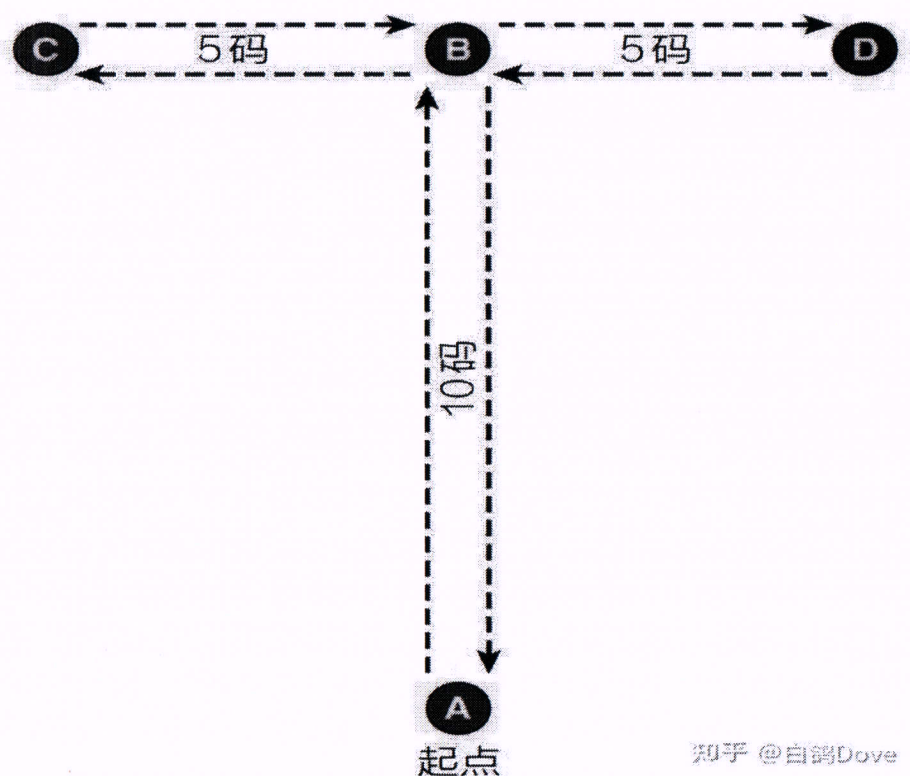
### 5. 灵敏测试。灵敏性 T 测试。

(1) 测试器材：秒表、卷尺、4 个锥形桶。

(2) 测试要求：放置 4 个锥形桶（详见图 3），距离分别位 4.57 米（5 码）和 9.14 米（10 码）。从锥形桶 A 开始，准备好后，启动秒表，尽可能快地移动到锥形桶 B 处，右手触摸锥形桶 B；然后向左侧移动到锥形桶 C 处，用左手触摸锥形桶 C；然后向右侧移动到锥形桶 D 处，用右手触摸锥形桶 D；侧向移动到锥形桶 B 处，用左手触摸锥形桶 B；最后向后退到锥形桶 A 处即起始位置。停止秒表计时，并记录完成测试所需总时间。每个运动员测试 2 次，录取最好成绩。

(3) 计量单位：秒，精确到小数点后一位（如 8.2

秒)。



知乎 @白鸽Dove

图 3 灵敏性 T 测试示意图

## 6. 力量测试。深蹲 (12 至 17 岁)

(1) 测试器材：杠铃杆、杠铃片、深蹲架。

(2) 测试要求：被测试者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15 至 30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起 (详见图 4)，有明显技术质量问题地深蹲不计。每个运动员测试 2 次，录取最好成绩。杠铃杆两边需要安排人员进行保护。

(3) 计量单位：公斤，保留整数 (如 97 公斤)。

(4) 其他说明：测试评分表中  $>1.2$  是指受测者深蹲力量大于受测者体重 1.2 倍。

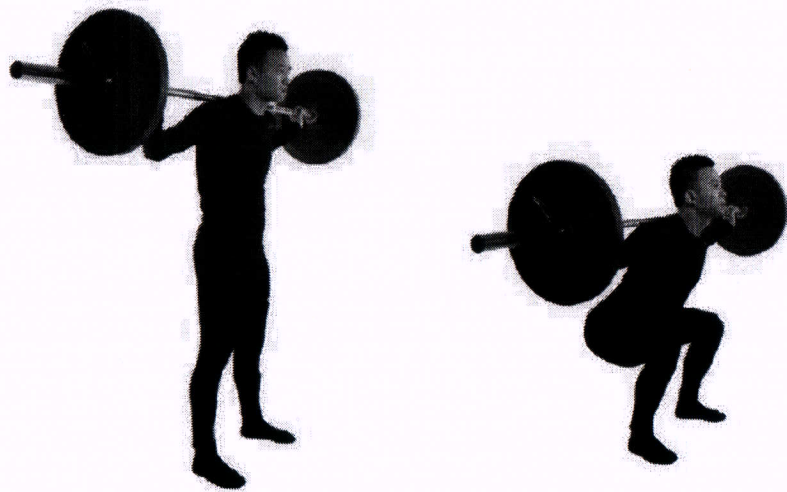


图 4 深蹲测试示意图

### 7. 爆发力测试。立定跳远。

(1) 测试器材：米尺。

(2) 测试要求：受测者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地起跳，不得有垫步、连跳的动作，测量起跳线至脚跟着地点距离。每个受测者测试 2 次，取最好成绩。2 次起跳均无成绩者，允许再跳，直到取得成绩为止。

(3) 计量单位：厘米，保留整数（如 210 厘米）

### 8. 肺活量测试。

(1) 所需器材：肺活量测试仪。

(2) 测试要求：取消毒过的肺活量吸嘴一个，插入肺活量测试仪的测量部位。待测试仪发出第一次测量指令后，深吸气，然后尽力吹气，测出肺活量水平。待测试仪发出第二次测量指令后，再次深吸气，尽力吸气。

每个受测者测试 2 次录取最好成绩。测试过程中，吸

嘴要紧靠面部，不可使吸出气体通过吸嘴与面部之间的空隙溢出，气流不可中断。

(3) 计量单位：毫升，保留整数（如 3400 毫升）。

### 9.12 分钟跑（9 至 17 岁）。

(1) 所需器材：秒表、标准 400 米操场跑道。

(2) 测试要求：

① 将标准的 400 米跑道以起跑线为起点，每 50 米作为一个单位，将跑道划分为 8 个区域，并标明（详见图 5）。

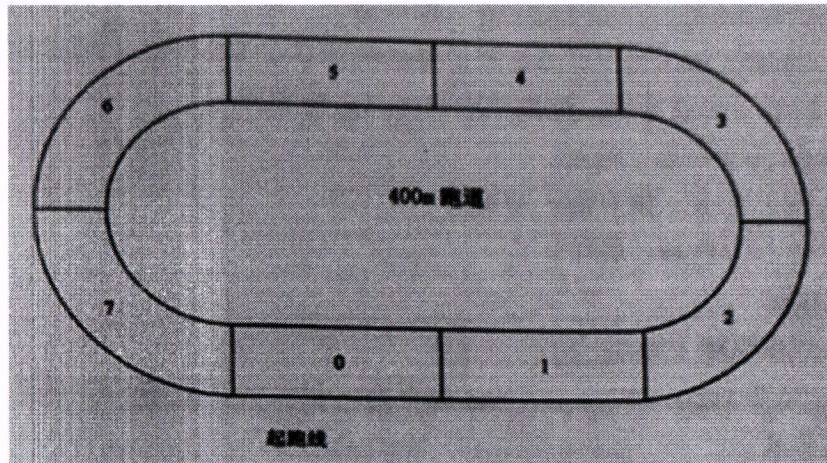


图 5 12 分钟跑场地设计图示

② 受测者穿好运动服和运动鞋，做好充分热身准备；受测者站在起跑线做好准备姿势，听到测试人员“开始”口令以较为稳定的速度全力跑完 12 分钟，听到测试人员“结束”口令，立即停止跑动在原地进行放松活动。记录员在图纸上记录受测者的圈数及区域。

③ 12 分钟跑成绩带入公式：最大摄氧量( $\text{ml}/\text{kg}/\text{min}$ )  
 $=0.02 \times 12\text{min}$  跑的距离 (m) - 3.47

例：已知该受试者在 400m 跑道上 12min 跑完 6 圈，

停止在 7 区；则：

12 分钟跑距离 =  $400 \times 6$  (圈) +  $50 \times 7$  (第 7 区域) = 2750m

那么最大摄氧量 =  $0.02 \times 2750 - 3.47 = 51.5$  (ml/kg/min)

也可用 12 分钟跑成绩查“12min 跑推算最大摄氧量”表，得出最大摄氧量。详见表 1。

表 1 12 分钟跑推算最大摄氧量

| 12min 跑<br>成绩 (m) | 最大摄氧量<br>(ml/kg/min) | 12min 跑<br>成绩 (m) | 最大摄氧量<br>(ml/kg/min) | 12min 跑<br>成绩 (m) | 最大摄氧量<br>(ml/kg/min) |
|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| 1000              | 14.0                 | 2000              | 35.3                 | 3000              | 56.5                 |
| 1100              | 16.1                 | 2100              | 37.4                 | 3100              | 58.6                 |
| 1200              | 18.3                 | 2200              | 39.5                 | 3200              | 60.8                 |
| 1300              | 20.4                 | 2300              | 41.6                 | 3300              | 62.9                 |
| 1400              | 22.5                 | 2400              | 43.8                 | 3400              | 65.0                 |
| 1500              | 24.6                 | 2500              | 45.9                 | 3500              | 67.1                 |
| 1600              | 26.8                 | 2600              | 48.0                 | 3600              | 69.3                 |
| 1700              | 28.9                 | 2700              | 50.1                 | 3700              | 71.4                 |
| 1800              | 31.0                 | 2800              | 52.3                 | 3800              | 73.5                 |
| 1900              | 33.1                 | 2900              | 54.4                 | 3900              | 75.6                 |

**10. 其他专项测试项目。**按照各运动项目测试需要补充测试其他项目。如训练项目为游泳的需要补充测试游泳项目并进行评分。

### 三、评分标准

各项目按照不同年龄相应测试成绩予以赋分，具体参考各项目标准评分表。

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤6.1         | ≥145         | ≥13.0         | ≤1' 21"             | ≥1700       |
| 95       | 6.3          | 142          | 12.3          | 1' 26"              | 1600        |
| 90       | 6.4          | 139          | 11.6          | 1' 30"              | 1500        |
| 85       | 6.6          | 136          | 10.9          | 1' 34"              | 1400        |
| 80       | 6.8          | 133          | 10.2          | 1' 39"              | 1300        |
| 75       | 7.0          | 130          | 9.5           | 1' 43"              | 1150        |
| 70       | 7.1          | 127          | 8.8           | 1' 48"              | 1000        |
| 65       | 7.3          | 124          | 8.1           | 1' 52"              | 910         |
| 60       | 7.5          | 121          | 7.4           | 1' 57"              | 700         |
| 55       | 7.6          | 118          | 6.7           | 2' 01"              | 680         |
| 50       | 7.8          | 115          | 5.9           | 2' 06"              | 660         |
| 45       | 8.0          | 112          | 5.1           | 2' 10"              | 640         |
| 40       | 8.1          | 109          | 4.3           | 2' 14"              | 620         |
| 35       | 8.3          | 106          | 3.5           | 2' 19"              | 600         |
| 30       | 8.5          | 103          | 2.7           | 2' 23"              | 580         |
| 25       | 8.7          | 100          | 1.9           | 2' 28"              | 560         |
| 20       | 8.8          | 97           | 1.1           | 2' 32"              | 540         |
| 15       | 9.0          | 94           | 0.3           | 2' 37"              | 520         |
| 10       | 9.2          | 91           | -0.5          | 2' 41"              | 500         |
| 5        | 9.3          | 88           | -1.3          | 2' 46"              | 480         |
| 0        | ≥9.4         | ≤87          | ≤-1.4         | ≥2' 47"             | ≤460        |

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤6.3         | ≥140         | ≥16.5         | ≤1' 23"             | ≥1400       |
| 95       | 6.5          | 137          | 15.8          | 1' 27"              | 1300        |
| 90       | 6.7          | 134          | 15.1          | 1' 32"              | 1200        |
| 85       | 6.9          | 131          | 14.4          | 1' 36"              | 1100        |
| 80       | 7.1          | 128          | 13.7          | 1' 40"              | 1000        |
| 75       | 7.4          | 125          | 13.0          | 1' 45"              | 900         |
| 70       | 7.6          | 122          | 12.3          | 1' 49"              | 800         |
| 65       | 7.8          | 119          | 11.6          | 1' 53"              | 700         |
| 60       | 8.0          | 116          | 10.9          | 1' 58"              | 680         |
| 55       | 8.2          | 113          | 10.2          | 2' 02"              | 590         |
| 50       | 8.4          | 110          | 9.3           | 2' 07"              | 580         |
| 45       | 8.6          | 108          | 8.6           | 2' 11"              | 570         |
| 40       | 8.8          | 104          | 7.9           | 2' 15"              | 560         |
| 35       | 9.0          | 101          | 7.2           | 2' 20"              | 550         |
| 30       | 9.2          | 98           | 6.5           | 2' 24"              | 540         |
| 25       | 9.5          | 95           | 5.8           | 2' 28"              | 530         |
| 20       | 9.7          | 92           | 5.1           | 2' 33"              | 520         |
| 15       | 9.9          | 89           | 4.3           | 2' 37"              | 510         |
| 10       | 10.1         | 86           | 3.5           | 2' 41"              | 500         |
| 5        | 10.3         | 83           | 2.7           | 2' 46"              | 490         |
| 0        | ≥10.4        | ≤82          | ≤2.6          | ≥2' 47"             | ≤480        |

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤5.9         | ≥155         | ≥13.5         | ≤1' 21"             | ≥2000       |
| 95       | 6.0          | 152          | 12.9          | 1' 24"              | 1900        |
| 90       | 6.2          | 149          | 12.3          | 1' 27"              | 1800        |
| 85       | 6.3          | 146          | 11.7          | 1' 31"              | 1650        |
| 80       | 6.5          | 143          | 11.1          | 1' 34"              | 1500        |
| 75       | 6.6          | 140          | 10.5          | 1' 37"              | 1300        |
| 70       | 6.7          | 137          | 9.9           | 1' 40"              | 1150        |
| 65       | 6.9          | 134          | 9.3           | 1' 43"              | 975         |
| 60       | 7.0          | 131          | 8.7           | 1' 47"              | 800         |
| 55       | 7.2          | 128          | 8.1           | 1' 50"              | 775         |
| 50       | 7.3          | 125          | 7.5           | 1' 53"              | 750         |
| 45       | 7.4          | 122          | 6.9           | 1' 56"              | 725         |
| 40       | 7.6          | 119          | 6.3           | 1' 59"              | 700         |
| 35       | 7.7          | 116          | 5.6           | 2' 03"              | 675         |
| 30       | 7.9          | 113          | 4.9           | 2' 06"              | 650         |
| 25       | 8.0          | 110          | 4.2           | 2' 09"              | 625         |
| 20       | 8.1          | 107          | 3.5           | 2' 12"              | 600         |
| 15       | 8.3          | 104          | 2.8           | 2' 15"              | 575         |
| 10       | 8.4          | 101          | 2.1           | 2' 19"              | 550         |
| 5        | 8.6          | 98           | 1.4           | 2' 22"              | 525         |
| 0        | ≥8.7         | ≤97          | ≤1.3          | ≥2' 23"             | ≤500        |

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤6.0         | ≥150         | ≥18.0         | ≤1' 23"             | ≥1600       |
| 95       | 6.2          | 147          | 17.2          | 1' 26"              | 1500        |
| 90       | 6.3          | 144          | 16.4          | 1' 29"              | 1400        |
| 85       | 6.5          | 141          | 15.6          | 1' 32"              | 1300        |
| 80       | 6.6          | 138          | 14.8          | 1' 35"              | 1200        |
| 75       | 6.8          | 135          | 14.0          | 1' 39"              | 1075        |
| 70       | 6.9          | 132          | 13.2          | 1' 42"              | 950         |
| 65       | 7.1          | 129          | 12.4          | 1' 45"              | 825         |
| 60       | 7.2          | 126          | 11.6          | 1' 48"              | 700         |
| 55       | 7.4          | 123          | 10.8          | 1' 51"              | 690         |
| 50       | 7.5          | 120          | 10.0          | 1' 54"              | 680         |
| 45       | 7.7          | 117          | 9.2           | 1' 57"              | 670         |
| 40       | 7.8          | 114          | 8.4           | 2' 00"              | 660         |
| 35       | 8.0          | 111          | 7.6           | 2' 03"              | 650         |
| 30       | 8.1          | 108          | 6.8           | 2' 06"              | 640         |
| 25       | 8.3          | 105          | 6.0           | 2' 10"              | 630         |
| 20       | 8.4          | 102          | 5.2           | 2' 13"              | 620         |
| 15       | 8.6          | 99           | 4.4           | 2' 16"              | 610         |
| 10       | 8.7          | 96           | 3.6           | 2' 19"              | 600         |
| 5        | 8.9          | 93           | 2.8           | 2' 22"              | 590         |
| 0        | ≥9.0         | ≤92          | ≤2.7          | ≥2' 23"             | ≤580        |

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤ 5.5        | ≥ 165        | ≥ 14.0        | ≤ 1' 17"            | ≥ 2300      |
| 95       | 5.6          | 162          | 13.4          | 1' 20"              | 2200        |
| 90       | 5.7          | 159          | 12.8          | 1' 23"              | 2100        |
| 85       | 5.8          | 156          | 12.2          | 1' 26"              | 1900        |
| 80       | 5.9          | 153          | 11.6          | 1' 30"              | 1700        |
| 75       | 6.0          | 150          | 11.0          | 1' 33"              | 1700        |
| 70       | 6.1          | 147          | 10.4          | 1' 36"              | 1500        |
| 65       | 6.2          | 144          | 9.8           | 1' 39"              | 1300        |
| 60       | 6.3          | 141          | 9.2           | 1' 42"              | 1260        |
| 55       | 6.4          | 138          | 8.6           | 1' 45"              | 1065        |
| 50       | 6.5          | 135          | 8.0           | 1' 49"              | 1030        |
| 45       | 6.6          | 132          | 7.4           | 1' 52"              | 995         |
| 40       | 6.7          | 129          | 6.8           | 1' 55"              | 960         |
| 35       | 6.8          | 126          | 6.2           | 1' 58"              | 925         |
| 30       | 6.9          | 123          | 5.6           | 2' 01"              | 890         |
| 25       | 7.0          | 120          | 5.0           | 2' 04"              | 855         |
| 20       | 7.1          | 117          | 4.4           | 2' 07"              | 820         |
| 15       | 7.2          | 114          | 3.8           | 2' 11"              | 785         |
| 10       | 7.3          | 111          | 3.2           | 2' 14"              | 720         |
| 5        | 7.4          | 108          | 2.6           | 2' 17"              | 695         |
| 0        | ≥ 7.5        | ≤ 107        | ≤ 2.5         | ≥ 2' 18"            | ≤ 665       |

| 项目<br>得分 | 30 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x6 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤ 5.7        | ≥ 160        | ≥ 18.2        | ≤ 1' 19"            | ≥ 1800      |
| 95       | 5.8          | 157          | 17.8          | 1' 22"              | 1700        |
| 90       | 6.0          | 154          | 17.1          | 1' 25"              | 1600        |
| 85       | 6.1          | 151          | 16.4          | 1' 28"              | 1500        |
| 80       | 6.3          | 148          | 15.7          | 1' 31"              | 1400        |
| 75       | 6.4          | 145          | 15.0          | 1' 34"              | 1425        |
| 70       | 6.5          | 142          | 14.3          | 1' 37"              | 1250        |
| 65       | 6.7          | 139          | 13.6          | 1' 40"              | 1075        |
| 60       | 6.8          | 136          | 12.8          | 1' 43"              | 1040        |
| 55       | 7.0          | 133          | 12.0          | 1' 46"              | 890         |
| 50       | 7.1          | 130          | 11.2          | 1' 50"              | 880         |
| 45       | 7.2          | 127          | 10.4          | 1' 53"              | 870         |
| 40       | 7.4          | 124          | 9.6           | 1' 56"              | 860         |
| 35       | 7.5          | 121          | 8.8           | 1' 59"              | 850         |
| 30       | 7.7          | 118          | 8.0           | 2' 02"              | 840         |
| 25       | 7.8          | 115          | 7.2           | 2' 05"              | 830         |
| 20       | 7.9          | 112          | 6.4           | 2' 08"              | 820         |
| 15       | 8.1          | 109          | 5.6           | 2' 11"              | 810         |
| 10       | 8.2          | 106          | 4.8           | 2' 14"              | 800         |
| 5        | 8.4          | 103          | 4.0           | 2' 17"              | 790         |
| 0        | ≥ 8.5        | ≤ 102        | ≤ 3.9         | ≥ 2' 18"            | ≤ 780       |

| 项目<br>得分 | 50米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50米x8折<br>返跑(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|-------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 100      | ≤8.5        | ≥175         | ≥14.5         | ≤1' 38"         | ≥2600       |
| 95       | 8.6         | 172          | 13.9          | 1' 41"          | 2500        |
| 90       | 8.7         | 169          | 13.3          | 1' 43"          | 2400        |
| 85       | 8.8         | 166          | 12.7          | 1' 46"          | 2150        |
| 80       | 8.9         | 163          | 12.1          | 1' 48"          | 1900        |
| 75       | 9.0         | 160          | 11.5          | 1' 51"          | 1610        |
| 70       | 9.1         | 157          | 10.9          | 1' 54"          | 1500        |
| 65       | 9.3         | 154          | 10.3          | 1' 56"          | 1300        |
| 60       | 9.5         | 151          | 9.7           | 1' 59"          | 1100        |
| 55       | 9.7         | 148          | 9.1           | 2' 01"          | 1065        |
| 50       | 9.9         | 145          | 8.5           | 2' 04"          | 1030        |
| 45       | 10.1        | 142          | 7.9           | 2' 07"          | 995         |
| 40       | 10.3        | 139          | 7.3           | 2' 09"          | 960         |
| 35       | 10.5        | 136          | 6.7           | 2' 12"          | 925         |
| 30       | 10.7        | 133          | 6.1           | 2' 14"          | 890         |
| 25       | 10.9        | 130          | 5.5           | 2' 17"          | 855         |
| 20       | 11.1        | 127          | 4.9           | 2' 20"          | 820         |
| 15       | 11.3        | 124          | 4.3           | 2' 22"          | 785         |
| 10       | 11.5        | 121          | 3.7           | 2' 25"          | 750         |
| 5        | 11.7        | 118          | 3.1           | 2' 27"          | 715         |
| 0        | ≥11.9       | ≤117         | ≤3.0          | ≥2' 28"         | ≤685        |

| 项目<br>得分 | 50米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50米x8折<br>返跑(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|-------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 100      | ≤9.0        | ≥170         | ≥18.5         | ≤1' 42"         | ≥2000       |
| 95       | 9.1         | 167          | 17.8          | 1' 45"          | 1900        |
| 90       | 9.2         | 164          | 17.1          | 1' 48"          | 1800        |
| 85       | 9.3         | 161          | 16.4          | 1' 51"          | 1700        |
| 80       | 9.4         | 158          | 15.7          | 1' 54"          | 1600        |
| 75       | 9.5         | 155          | 15.0          | 1' 57"          | 1425        |
| 70       | 9.6         | 152          | 14.3          | 1' 59"          | 1250        |
| 65       | 9.8         | 149          | 13.6          | 2' 02"          | 1075        |
| 60       | 10.0        | 146          | 12.9          | 2' 05"          | 900         |
| 55       | 10.2        | 143          | 12.2          | 2' 08"          | 890         |
| 50       | 10.4        | 140          | 11.5          | 2' 11"          | 880         |
| 45       | 10.6        | 137          | 10.7          | 2' 14"          | 870         |
| 40       | 10.8        | 134          | 9.9           | 2' 17"          | 860         |
| 35       | 11.0        | 131          | 9.1           | 2' 20"          | 850         |
| 30       | 11.2        | 128          | 8.3           | 2' 23"          | 840         |
| 25       | 11.4        | 125          | 7.5           | 2' 26"          | 830         |
| 20       | 11.6        | 122          | 6.7           | 2' 28"          | 820         |
| 15       | 11.8        | 119          | 5.9           | 2' 31"          | 810         |
| 10       | 12.0        | 116          | 5.1           | 2' 34"          | 800         |
| 5        | 12.2        | 113          | 4.3           | 2' 37"          | 790         |
| 0        | ≥12.3       | ≤112         | ≤4.2          | ≥2' 38"         | ≤780        |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x8 折<br>返跑(分秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤8.3         | ≥185         | ≥15.0         | ≤1' 35"             | ≥2900       |
| 95       | 8.4          | 182          | 14.4          | 1' 38"              | 2800        |
| 90       | 8.5          | 179          | 13.8          | 1' 40"              | 2700        |
| 85       | 8.6          | 176          | 13.2          | 1' 43"              | 2450        |
| 80       | 8.7          | 173          | 12.6          | 1' 46"              | 2200        |
| 75       | 8.8          | 170          | 12.0          | 1' 48"              | 1980        |
| 70       | 8.9          | 167          | 11.4          | 1' 51"              | 1750        |
| 65       | 9.0          | 164          | 10.8          | 1' 54"              | 1520        |
| 60       | 9.1          | 161          | 10.2          | 1' 56"              | 1300        |
| 55       | 9.2          | 158          | 9.6           | 1' 59"              | 1260        |
| 50       | 9.3          | 155          | 9.0           | 2' 02"              | 1220        |
| 45       | 9.4          | 152          | 8.4           | 2' 04"              | 1180        |
| 40       | 9.5          | 149          | 7.8           | 2' 07"              | 1140        |
| 35       | 9.6          | 145          | 7.2           | 2' 09"              | 1100        |
| 30       | 9.8          | 141          | 6.6           | 2' 12"              | 1060        |
| 25       | 10.0         | 137          | 6.0           | 2' 15"              | 1020        |
| 20       | 10.2         | 133          | 5.4           | 2' 17"              | 980         |
| 15       | 10.4         | 129          | 4.7           | 2' 20"              | 940         |
| 10       | 10.6         | 125          | 4.0           | 2' 23"              | 900         |
| 5        | 10.8         | 121          | 3.3           | 2' 25"              | 860         |
| 0        | ≥11.0        | ≤120         | ≤3.0          | ≥2' 26"             | ≤820        |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x8 折<br>返跑(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|
| 100      | ≤8.7         | ≥180         | ≥18.7         | ≤1' 40"            | ≥2250       |
| 95       | 8.8          | 177          | 18.0          | 1' 43"             | 2150        |
| 90       | 8.9          | 174          | 17.3          | 1' 46"             | 2050        |
| 85       | 9.0          | 171          | 16.6          | 1' 48"             | 1950        |
| 80       | 9.1          | 168          | 15.9          | 1' 51"             | 1850        |
| 75       | 9.2          | 165          | 15.2          | 1' 54"             | 1650        |
| 70       | 9.3          | 162          | 14.5          | 1' 57"             | 1450        |
| 65       | 9.5          | 159          | 13.8          | 1' 59"             | 1250        |
| 60       | 9.7          | 156          | 13.1          | 2' 02"             | 1050        |
| 55       | 9.9          | 153          | 12.4          | 2' 05"             | 1035        |
| 50       | 10.1         | 150          | 11.6          | 2' 08"             | 1020        |
| 45       | 10.3         | 147          | 1.8           | 2' 10"             | 1015        |
| 40       | 10.5         | 144          | 10.0          | 2' 13"             | 990         |
| 35       | 10.7         | 140          | 9.2           | 2' 16"             | 975         |
| 30       | 10.9         | 136          | 8.4           | 2' 19"             | 960         |
| 25       | 11.1         | 132          | 7.6           | 2' 21"             | 945         |
| 20       | 11.3         | 128          | 6.8           | 2' 24"             | 930         |
| 15       | 11.5         | 124          | 6.0           | 2' 27"             | 915         |
| 10       | 11.7         | 120          | 5.2           | 2' 30"             | 900         |
| 5        | 11.9         | 116          | 4.4           | 2' 32"             | 885         |
| 0        | ≥12.0        | ≤115         | ≤4.3          | ≥2' 33"            | ≤870        |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x8 折<br>返跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤8.0         | ≥200         | ≥17.0         | ≤1' 33"             | ≥3200       |
| 95       | 8.1          | 196          | 16.3          | 1' 36"              | 3100        |
| 90       | 8.2          | 192          | 15.6          | 1' 38"              | 3000        |
| 85       | 8.3          | 188          | 14.9          | 1' 41"              | 2750        |
| 80       | 8.4          | 184          | 14.2          | 1' 43"              | 2500        |
| 75       | 8.5          | 180          | 13.5          | 1' 46"              | 2600        |
| 70       | 8.6          | 176          | 12.8          | 1' 49"              | 2000        |
| 65       | 8.7          | 172          | 12.1          | 1' 51"              | 1750        |
| 60       | 8.8          | 168          | 11.4          | 1' 54"              | 1500        |
| 55       | 8.9          | 164          | 10.7          | 1' 56"              | 1455        |
| 50       | 9.0          | 160          | 10.0          | 1' 59"              | 1410        |
| 45       | 9.2          | 156          | 9.3           | 2' 02"              | 1365        |
| 40       | 9.4          | 152          | 8.6           | 2' 04"              | 1320        |
| 35       | 9.6          | 148          | 7.8           | 2' 07"              | 1365        |
| 30       | 9.8          | 144          | 7.1           | 2' 09"              | 1230        |
| 25       | 10.0         | 140          | 6.3           | 2' 12"              | 1185        |
| 20       | 10.2         | 136          | 5.6           | 2' 15"              | 1140        |
| 15       | 10.4         | 132          | 4.9           | 2' 17"              | 1095        |
| 10       | 10.6         | 128          | 4.1           | 2' 20"              | 1050        |
| 5        | 10.8         | 124          | 3.4           | 2' 22"              | 1005        |
| 0        | ≥11.0        | ≤123         | ≤3.3          | ≥2' 23"             | ≤960        |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 50 米 x8 折返<br>跑 (秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
| 100      | ≤8.4         | ≥185         | ≥20.0         | ≤1' 38"             | ≥2500       |
| 95       | 8.5          | 182          | 19.2          | 1' 41"              | 2400        |
| 90       | 8.6          | 179          | 18.4          | 1' 43"              | 2300        |
| 85       | 8.7          | 176          | 17.6          | 1' 46"              | 2200        |
| 80       | 8.8          | 173          | 16.6          | 1' 48"              | 2100        |
| 75       | 8.9          | 170          | 16.0          | 1' 51"              | 1650        |
| 70       | 9.0          | 167          | 15.2          | 1' 54"              | 1450        |
| 65       | 9.2          | 164          | 14.4          | 1' 56"              | 1250        |
| 60       | 9.4          | 161          | 13.6          | 1' 59"              | 1200        |
| 55       | 9.6          | 157          | 12.8          | 2' 01"              | 1035        |
| 50       | 9.8          | 153          | 12.0          | 2' 04"              | 1170        |
| 45       | 10.0         | 149          | 11.2          | 2' 07"              | 1155        |
| 40       | 10.2         | 145          | 10.4          | 2' 09"              | 1140        |
| 35       | 10.4         | 141          | 9.6           | 2' 12"              | 1125        |
| 30       | 10.6         | 137          | 8.8           | 2' 14"              | 1110        |
| 25       | 10.8         | 133          | 8.0           | 2' 17"              | 1095        |
| 20       | 11.0         | 129          | 7.2           | 2' 20"              | 1080        |
| 15       | 11.2         | 125          | 6.4           | 2' 22"              | 1075        |
| 10       | 11.4         | 121          | 5.6           | 2' 25"              | 1050        |
| 5        | 11.6         | 117          | 4.8           | 2' 27"              | 1035        |
| 0        | ≥11.7        | ≤116         | ≤4.7          | ≥2' 28"             | ≤1020       |

### 男 12 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤ 7.6        | ≥ 220        | ≥ 17.6        | ≤ 3' 54"       | 3640        |
| 95       | 7.7          | 216          | 16.6          | 3' 59"         | 3520        |
| 90       | 7.8          | 212          | 15.6          | 4' 04"         | 3400        |
| 85       | 7.9          | 208          | 14.6          | 4' 09"         | 3150        |
| 80       | 8.0          | 204          | 13.6          | 4' 14"         | 2900        |
| 75       | 8.1          | 200          | 12.6          | 4' 19"         | 2600        |
| 70       | 8.2          | 196          | 11.4          | 4' 26"         | 2300        |
| 65       | 8.3          | 192          | 10.2          | 4' 33"         | 2000        |
| 60       | 8.4          | 188          | 9.0           | 4' 40"         | 1700        |
| 55       | 8.6          | 184          | 7.8           | 4' 47"         | 1650        |
| 50       | 8.8          | 180          | 6.6           | 4' 54"         | 1600        |
| 45       | 9.0          | 176          | 5.4           | 5' 01"         | 1550        |
| 40       | 9.2          | 172          | 4.2           | 5' 08"         | 1500        |
| 35       | 9.4          | 168          | 3.0           | 5' 15"         | 1450        |
| 30       | 9.6          | 164          | 1.8           | 5' 22"         | 1400        |
| 25       | 9.8          | 160          | 0.6           | 5' 29"         | 1350        |
| 20       | 10.0         | 156          | -0.6          | 5' 36"         | 1300        |
| 15       | 10.2         | 152          | -1.8          | 5' 43"         | 1250        |
| 10       | 10.4         | 148          | -3.0          | 5' 50"         | 1200        |
| 5        | 10.6         | 144          | -4.2          | 5' 57"         | 1150        |
| 0        | ≥ 10.8       | ≤ 143        | ≤ -4.3        | ≥ 5' 58"       | ≤ 1100      |

### 女 12 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 800 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 100      | ≤ 8.1        | ≥ 190        | ≥ 21.8        | ≤ 3' 32"      | 2750        |
| 95       | 8.2          | 187          | 20.6          | 3' 38"        | 2650        |
| 90       | 8.3          | 184          | 19.4          | 3' 44"        | 2550        |
| 85       | 8.4          | 181          | 18.2          | 3' 50"        | 2450        |
| 80       | 8.5          | 178          | 17.0          | 3' 56"        | 2350        |
| 75       | 8.6          | 175          | 15.6          | 4' 04"        | 2100        |
| 70       | 8.7          | 172          | 14.2          | 4' 12"        | 1850        |
| 65       | 8.9          | 169          | 12.8          | 4' 20"        | 1600        |
| 60       | 9.1          | 166          | 11.4          | 4' 28"        | 1350        |
| 55       | 9.3          | 162          | 10.0          | 4' 36"        | 1330        |
| 50       | 9.5          | 158          | 8.6           | 4' 44"        | 1310        |
| 45       | 9.7          | 154          | 7.2           | 4' 52"        | 1290        |
| 40       | 9.9          | 150          | 5.8           | 5' 00"        | 1270        |
| 35       | 10.1         | 146          | 4.4           | 5' 08"        | 1250        |
| 30       | 10.3         | 142          | 3.0           | 5' 16"        | 1230        |
| 25       | 10.5         | 138          | 1.6           | 5' 24"        | 1210        |
| 20       | 10.7         | 134          | 0.2           | 5' 32"        | 1190        |
| 15       | 10.9         | 130          | -1.2          | 5' 40"        | 1170        |
| 10       | 11.1         | 126          | -2.6          | 5' 48"        | 1150        |
| 5        | 11.3         | 122          | -4.0          | 5' 56"        | 1130        |
| 0        | ≥ 11.4       | ≤ 121        | ≤ -4.1        | ≥ 6' 04"      | ≤ 1110      |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤7.5         | ≥240         | ≥18.3         | ≤3' 44"        | ≥3940       |
| 95       | 7.6          | 236          | 17.3          | 3' 50"         | 3820        |
| 90       | 7.7          | 232          | 16.3          | 3' 56"         | 3700        |
| 85       | 7.8          | 228          | 15.3          | 4' 02"         | 3450        |
| 80       | 7.9          | 224          | 14.3          | 4' 08"         | 3200        |
| 75       | 8.0          | 220          | 13.3          | 4' 14"         | 2900        |
| 70       | 8.1          | 216          | 12.1          | 4' 20"         | 2600        |
| 65       | 8.2          | 212          | 10.9          | 4' 26"         | 2300        |
| 60       | 8.3          | 208          | 9.7           | 4' 32"         | 2000        |
| 55       | 8.5          | 204          | 8.5           | 4' 38"         | 1945        |
| 50       | 8.7          | 200          | 7.3           | 4' 44"         | 1890        |
| 45       | 8.9          | 196          | 6.1           | 4' 50"         | 1830        |
| 40       | 9.1          | 192          | 4.9           | 4' 56"         | 1780        |
| 35       | 9.3          | 188          | 3.7           | 5' 02"         | 1725        |
| 30       | 9.5          | 184          | 2.5           | 5' 08"         | 1670        |
| 25       | 9.7          | 180          | 1.3           | 5' 14"         | 1615        |
| 20       | 9.9          | 176          | 0.1           | 5' 20"         | 1560        |
| 15       | 10.1         | 172          | -1.1          | 5' 26"         | 1515        |
| 10       | 10.3         | 168          | -2.3          | 5' 32"         | 1450        |
| 5        | 10.5         | 164          | -3.5          | 5' 38"         | 1385        |
| 0        | ≥10.7        | ≤163         | ≤-4.7         | ≥5' 39"        | ≤1320       |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 800 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 100      | ≤7.8         | ≥195         | ≥21.6         | ≤3' 29"       | ≥2900       |
| 95       | 7.9          | 192          | 20.6          | 3' 3"         | 2850        |
| 90       | 8.0          | 189          | 19.6          | 3' 41"        | 2800        |
| 85       | 8.1          | 186          | 18.6          | 3' 47"        | 2650        |
| 80       | 8.2          | 183          | 17.6          | 3' 53"        | 2500        |
| 75       | 8.3          | 180          | 16.6          | 4' 01"        | 2250        |
| 70       | 8.4          | 177          | 15.6          | 4' 09"        | 2000        |
| 65       | 8.6          | 174          | 14.6          | 4' 17"        | 1750        |
| 60       | 8.8          | 171          | 13.6          | 4' 25"        | 1500        |
| 55       | 9.0          | 167          | 12.6          | 4' 33"        | 1480        |
| 50       | 9.2          | 163          | 11.4          | 4' 41"        | 1460        |
| 45       | 9.4          | 159          | 10.0          | 4' 49"        | 1440        |
| 40       | 9.6          | 155          | 8.6           | 4' 57"        | 1420        |
| 35       | 9.8          | 151          | 7.2           | 5' 05"        | 1400        |
| 30       | 10.0         | 147          | 5.8           | 5' 13"        | 1380        |
| 25       | 10.2         | 143          | 4.4           | 5' 21"        | 1360        |
| 20       | 10.4         | 139          | 3.0           | 5' 29"        | 1340        |
| 15       | 10.6         | 135          | 1.6           | 5' 37"        | 1320        |
| 10       | 10.8         | 131          | 0.2           | 5' 45"        | 1300        |
| 5        | 11.0         | 127          | -1.2          | 5' 53"        | 1280        |
| 0        | ≥11.1        | ≤126         | ≤-1.3         | ≥6' 01"       | ≤1260       |

### 男 14 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤7.2         | ≥250         | ≥20.3         | ≤3' 39"        | ≥4240       |
| 95       | 7.3          | 246          | 19.1          | 3' 45"         | 4120        |
| 90       | 7.4          | 242          | 17.9          | 3' 51"         | 4000        |
| 85       | 7.5          | 238          | 16.7          | 3' 57"         | 3750        |
| 80       | 7.6          | 234          | 15.5          | 4' 03"         | 3500        |
| 75       | 7.7          | 230          | 14.3          | 4' 09"         | 3080        |
| 70       | 7.8          | 226          | 13.1          | 4' 09"         | 2900        |
| 65       | 7.9          | 222          | 11.9          | 4' 15"         | 2400        |
| 60       | 8.0          | 218          | 10.7          | 4' 27"         | 2300        |
| 55       | 8.2          | 214          | 9.5           | 4' 33"         | 2240        |
| 50       | 8.4          | 210          | 8.3           | 4' 39"         | 2180        |
| 45       | 8.6          | 206          | 7.1           | 4' 45"         | 2120        |
| 40       | 8.8          | 202          | 5.9           | 4' 51"         | 2060        |
| 35       | 9.0          | 198          | 4.7           | 4' 57"         | 2000        |
| 30       | 9.2          | 194          | 3.5           | 5' 03"         | 1940        |
| 25       | 9.4          | 190          | 2.3           | 5' 09"         | 1880        |
| 20       | 9.6          | 186          | 1.1           | 5' 15"         | 1820        |
| 15       | 9.8          | 182          | -0.1          | 5' 21"         | 1760        |
| 10       | 10.0         | 178          | -1.3          | 5' 27"         | 1700        |
| 5        | 10.2         | 174          | -2.5          | 5' 33"         | 1640        |
| 0        | ≥10.3        | ≤173         | ≤-3.7         | ≥5' 3"         | ≤1580       |

### 女 14 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 800 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 100      | ≤7.7         | ≥200         | ≥23.4         | ≤3' 26"       | ≤3050       |
| 95       | 7.8          | 197          | 22.4          | 3' 32"        | 3000        |
| 90       | 7.9          | 194          | 21.4          | 3' 38"        | 2950        |
| 85       | 8.0          | 191          | 20.4          | 3' 44"        | 1800        |
| 80       | 8.1          | 188          | 19.4          | 3' 52"        | 2650        |
| 75       | 8.2          | 185          | 18.4          | 4' 00"        | 2400        |
| 70       | 8.3          | 182          | 17.4          | 4' 08"        | 2150        |
| 65       | 8.5          | 179          | 16.4          | 4' 16"        | 1800        |
| 60       | 8.7          | 176          | 15.4          | 4' 24"        | 1650        |
| 55       | 8.9          | 172          | 14.4          | 4' 34"        | 1630        |
| 50       | 9.1          | 168          | 13.2          | 4' 40"        | 1610        |
| 45       | 9.3          | 164          | 12.0          | 4' 48"        | 1590        |
| 40       | 9.5          | 160          | 10.6          | 4' 56"        | 1570        |
| 35       | 9.7          | 156          | 9.2           | 5' 04"        | 1550        |
| 30       | 9.9          | 152          | 7.8           | 5' 12"        | 1530        |
| 25       | 10.1         | 148          | 6.4           | 5' 20"        | 1510        |
| 20       | 10.3         | 144          | 5.0           | 5' 28"        | 1490        |
| 15       | 10.5         | 140          | 3.5           | 5' 36"        | 1470        |
| 10       | 10.7         | 136          | 2.0           | 5' 44"        | 1450        |
| 5        | 10.9         | 132          | 0.5           | 5' 52"        | 1430        |
| 0        | ≥11.0        | ≤131         | ≤0.4          | ≥6' 00"       | ≤1410       |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤7.0         | ≥260         | ≥21.0         | ≤3' 34"        | ≥4540       |
| 95       | 7.1          | 256          | 20.0          | 3' 40"         | 4420        |
| 90       | 7.2          | 252          | 19.0          | 3' 46"         | 4300        |
| 85       | 7.3          | 248          | 18.0          | 3' 52"         | 4050        |
| 80       | 7.4          | 244          | 17.0          | 3' 58"         | 3800        |
| 75       | 7.5          | 240          | 16.0          | 4' 04"         | 3500        |
| 70       | 7.6          | 236          | 15.0          | 4' 10"         | 3200        |
| 65       | 7.7          | 232          | 14.0          | 4' 16"         | 2900        |
| 60       | 7.8          | 228          | 13.0          | 4' 22"         | 2600        |
| 55       | 8.0          | 224          | 12.0          | 4' 28"         | 2535        |
| 50       | 8.2          | 220          | 11.0          | 4' 34"         | 2470        |
| 45       | 8.4          | 216          | 10.0          | 4' 40"         | 2405        |
| 40       | 8.6          | 212          | 9.0           | 4' 46"         | 2340        |
| 35       | 8.8          | 208          | 8.0           | 4' 52"         | 2275        |
| 30       | 9.0          | 204          | 7.0           | 4' 58"         | 2210        |
| 25       | 9.2          | 200          | 6.0           | 5' 04"         | 2145        |
| 20       | 9.4          | 196          | 4.8           | 5' 10"         | 2080        |
| 15       | 9.6          | 192          | 3.6           | 5' 16"         | 2015        |
| 10       | 9.8          | 188          | 2.4           | 5' 22"         | 1950        |
| 5        | 10.0         | 184          | 1.2           | 5' 26"         | 1885        |
| 0        | ≥10.1        | ≤183         | ≤0            | ≥5' 28"        | ≤1820       |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤7.7         | ≥202         | ≥25.4         | ≤3' 25"        | ≥3150       |
| 95       | 7.8          | 199          | 24.4          | 3' 31"         | 3100        |
| 90       | 7.9          | 196          | 23.4          | 3' 37"         | 3050        |
| 85       | 8.0          | 193          | 22.4          | 3' 43"         | 2900        |
| 80       | 8.1          | 190          | 21.4          | 3' 49"         | 2750        |
| 75       | 8.2          | 187          | 20.4          | 3' 55"         | 2500        |
| 70       | 8.3          | 184          | 19.4          | 4' 02"         | 2250        |
| 65       | 8.5          | 181          | 18.4          | 4' 09"         | 2000        |
| 60       | 8.7          | 178          | 17.4          | 4' 16"         | 1750        |
| 55       | 8.9          | 174          | 16.4          | 4' 23"         | 1730        |
| 50       | 9.1          | 170          | 15.2          | 4' 30"         | 1710        |
| 45       | 9.3          | 166          | 14.0          | 4' 37"         | 1690        |
| 40       | 9.5          | 162          | 12.6          | 4' 44"         | 1670        |
| 35       | 9.7          | 158          | 11.2          | 4' 51"         | 1650        |
| 30       | 9.9          | 154          | 9.8           | 4' 58"         | 1630        |
| 25       | 10.1         | 150          | 8.4           | 5' 05"         | 1610        |
| 20       | 10.3         | 146          | 7.0           | 5' 12"         | 1590        |
| 15       | 10.5         | 142          | 5.6           | 5' 19"         | 1570        |
| 10       | 10.7         | 138          | 4.2           | 5' 26"         | 1550        |
| 5        | 10.9         | 134          | 2.8           | 5' 33"         | 1530        |
| 0        | ≥11.0        | ≤133         | ≤2.7          | ≥5' 40"        | ≤1510       |

### 男 16 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤6.9         | ≥262         | ≥22.5         | ≤3' 29"        | ≥4740       |
| 95       | 7.0          | 258          | 21.5          | 3' 35"         | 4620        |
| 90       | 7.1          | 254          | 20.5          | 3' 41"         | 4500        |
| 85       | 7.2          | 250          | 19.5          | 3' 47"         | 4250        |
| 80       | 7.3          | 246          | 18.5          | 3' 53"         | 4000        |
| 75       | 7.4          | 242          | 17.5          | 3' 59"         | 3700        |
| 70       | 7.5          | 238          | 16.5          | 4' 05"         | 3400        |
| 65       | 7.6          | 234          | 15.5          | 4' 11"         | 3100        |
| 60       | 7.7          | 230          | 14.5          | 4' 17"         | 2800        |
| 55       | 7.8          | 226          | 13.5          | 4' 23"         | 2680        |
| 50       | 7.9          | 222          | 12.5          | 4' 29"         | 2660        |
| 45       | 8.0          | 218          | 11.5          | 4' 35"         | 2610        |
| 40       | 8.2          | 214          | 10.5          | 4' 41"         | 2520        |
| 35       | 8.4          | 210          | 9.5           | 4' 47"         | 2450        |
| 30       | 8.6          | 206          | 8.5           | 4' 53"         | 2380        |
| 25       | 8.8          | 202          | 7.5           | 4' 59"         | 2310        |
| 20       | 9.0          | 198          | 6.3           | 5' 05"         | 2240        |
| 15       | 9.2          | 194          | 5.1           | 5' 11"         | 2185        |
| 10       | 9.4          | 190          | 3.9           | 5' 17"         | 2100        |
| 5        | 9.6          | 186          | 2.7           | 5' 23"         | 2025        |
| 0        | ≥9.7         | ≤185         | ≤1.5          | ≥5' 24"        | ≤1950       |

### 女 16 岁测试项目评分表

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 800 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 100      | ≤7.7         | ≥204         | ≥27.4         | ≤3' 23"       | ≥3250       |
| 95       | 7.8          | 201          | 26.4          | 3' 28"        | 3200        |
| 90       | 7.9          | 198          | 25.4          | 3' 33"        | 3150        |
| 85       | 8.0          | 195          | 24.4          | 3' 38"        | 3000        |
| 80       | 8.1          | 192          | 23.4          | 3' 43"        | 2850        |
| 75       | 8.2          | 189          | 22.4          | 3' 49"        | 2600        |
| 70       | 8.3          | 186          | 21.4          | 3' 55"        | 2350        |
| 65       | 8.5          | 183          | 20.4          | 4' 01"        | 2100        |
| 60       | 8.7          | 180          | 19.4          | 4' 07"        | 1850        |
| 55       | 8.9          | 176          | 18.4          | 4' 13"        | 1830        |
| 50       | 9.1          | 172          | 17.2          | 4' 19" *      | 1810        |
| 45       | 9.3          | 168          | 16.0          | 4' 25"        | 1790        |
| 40       | 9.5          | 164          | 14.6          | 4' 32"        | 1770        |
| 35       | 9.7          | 160          | 13.2          | 4' 39"        | 1750        |
| 30       | 9.9          | 156          | 11.8          | 4' 46"        | 1730        |
| 25       | 10.1         | 152          | 10.4          | 4' 53"        | 1710        |
| 20       | 10.3         | 148          | 9.0           | 5' 01"        | 1690        |
| 15       | 10.5         | 144          | 7.6           | 5' 09"        | 1670        |
| 10       | 10.7         | 140          | 6.2           | 5' 17"        | 1650        |
| 5        | 10.9         | 136          | 4.8           | 5' 25"        | 1630        |
| 0        | ≥11.0        | ≤135         | ≤4.7          | ≥5' 33"       | ≤1610       |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 1000 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| 100      | ≤6.8         | ≥264         | ≥23.0         | ≤3' 27"        | ≥4940       |
| 95       | 6.9          | 260          | 22.0          | 3' 33"         | 4820        |
| 90       | 7.0          | 256          | 21.0          | 3' 39"         | 4700        |
| 85       | 7.1          | 252          | 20.0          | 3' 45"         | 4450        |
| 80       | 7.2          | 248          | 19.0          | 3' 51"         | 4200        |
| 75       | 7.3          | 244          | 18.0          | 3' 57"         | 3900        |
| 70       | 7.4          | 240          | 17.0          | 4' 03"         | 3600        |
| 65       | 7.5          | 236          | 16.0          | 4' 09"         | 3300        |
| 60       | 7.6          | 232          | 15.0          | 4' 15"         | 3100        |
| 55       | 7.7          | 228          | 14.0          | 4' 21"         | 2925        |
| 50       | 7.8          | 224          | 13.0          | 4' 27"         | 2850        |
| 45       | 7.9          | 220          | 12.0          | 4' 33"         | 2775        |
| 40       | 8.0          | 216          | 11.0          | 4' 39"         | 2700        |
| 35       | 8.2          | 212          | 10.0          | 4' 45"         | 2625        |
| 30       | 8.4          | 208          | 9.0           | 4' 51"         | 2550        |
| 25       | 8.6          | 204          | 8.0           | 4' 57"         | 2475        |
| 20       | 8.8          | 200          | 6.8           | 5' 03"         | 2400        |
| 15       | 9.0          | 196          | 5.6           | 5' 09"         | 2325        |
| 10       | 9.2          | 192          | 4.4           | 5' 15"         | 2250        |
| 5        | 9.4          | 188          | 3.2           | 5' 21"         | 2175        |
| 0        | ≥9.5         | ≤187         | ≤2            | ≥5' 22"        | ≤2100       |

| 项目<br>得分 | 50 米跑<br>(秒) | 立定跳远<br>(厘米) | 坐位体前屈<br>(厘米) | 800 米跑<br>(秒) | 肺活量<br>(毫升) |
|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 100      | ≤7.7         | ≥205         | ≥27.9         | ≤3' 23"       | ≥3350       |
| 95       | 7.8          | 202          | 26.9          | 3' 28"        | 3300        |
| 90       | 7.9          | 199          | 25.9          | 3' 33"        | 3250        |
| 85       | 8.0          | 196          | 24.9          | 3' 38"        | 3100        |
| 80       | 8.1          | 193          | 23.9          | 3' 43"        | 2950        |
| 75       | 8.2          | 190          | 22.9          | 3' 49"        | 2700        |
| 70       | 8.3          | 187          | 21.9          | 3' 55"        | 2450        |
| 65       | 8.5          | 184          | 20.9          | 4' 01"        | 2200        |
| 60       | 8.7          | 181          | 19.9          | 4' 07"        | 1950        |
| 55       | 8.9          | 177          | 18.9          | 4' 13"        | 1930        |
| 50       | 9.1          | 173          | 17.7          | 4' 19"        | 1910        |
| 45       | 9.3          | 169          | 16.5          | 4' 25"        | 1890        |
| 40       | 9.5          | 165          | 15.1          | 4' 32"        | 1870        |
| 35       | 9.7          | 161          | 13.7          | 4' 39"        | 1850        |
| 30       | 9.9          | 157          | 12.3          | 4' 46"        | 1830        |
| 25       | 10.1         | 153          | 10.9          | 4' 53"        | 1810        |
| 20       | 10.3         | 149          | 9.5           | 5' 01"        | 1790        |
| 15       | 10.5         | 145          | 8.1           | 5' 09"        | 1770        |
| 10       | 10.7         | 141          | 6.7           | 5' 17"        | 1750        |
| 5        | 10.9         | 137          | 5.3           | 5' 25"        | 1730        |
| 0        | ≥11.0        | ≤136         | ≤3.9          | ≥5' 33"       | ≤1710       |

(男) 最大摄氧量相对值评价表 (单位: 毫升/千克/分钟)

| 分数<br>年龄 | 60    | 70        | 80        | 90        | 100   |
|----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 11       | <30.0 | 33.0-35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | >45.0 |
| 12       | <30.0 | 30.0-37.6 | 37.7-45.0 | 45.1-55.0 | >55.0 |
| 13       | <31.0 | 31.0-41.0 | 41.1-51.0 | 51.1-55.0 | >55.0 |
| 14       | <31.0 | 31.0-42.0 | 42.1-52.0 | 52.1-57.0 | >57.0 |
| 15       | <32.0 | 32.0-42.0 | 42.1-52.0 | 52.1-57.0 | >57.0 |
| 16       | <32.0 | 31.0-42.0 | 42.1-52.0 | 52.1-57.0 | >57.0 |
| 17       | <33.0 | 33.0-41.0 | 41.1-49.0 | 49.1-54.0 | >54.0 |
| 18       | <33.0 | 33.0-41.0 | 41.1-49.0 | 49.1-54.0 | >54.0 |

(女) 最大摄氧量相对值评价表 (单位: 毫升/千克/分钟)

| 分数<br>年龄 | 60    | 70        | 80        | 90        | 100   |
|----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 11       | <25.0 | 25.1-30.0 | 30.1-35.0 | 35.1-45.0 | >45.0 |
| 12       | <30.0 | 30.1-35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-50.0 | >50.0 |
| 13       | <35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | 45.1-50.0 | >50.0 |
| 14       | <35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | 45.1-55.0 | >55.0 |
| 15       | <35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | 45.1-55.0 | >55.0 |
| 16       | <35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | 45.1-55.0 | >55.0 |
| 17       | <35.0 | 35.1-40.0 | 40.1-45.0 | 45.1-55.0 | >55.0 |

| 分数 \ 项目 | 闭眼单脚站 (单位: 秒) |       |
|---------|---------------|-------|
|         | 男             | 女     |
| 100     | > 98          | > 90  |
| 80      | 42-98         | 37-90 |
| 60      | 18-41         | 16-36 |
| 40      | 6-17          | 6-15  |
| 20      | 3-5           | 3-5   |

| 分数 \ 项目 | 灵敏性 T 测试 (单位: 秒) |           |
|---------|------------------|-----------|
|         | 男                | 女         |
| 100     | < 9.5            | < 10.5    |
| 80      | 9.5-10.5         | 10.5-11.5 |
| 60      | 10.5-11.5        | 11.5-12.5 |
| 40      | > 11.5           | > 12.5    |
| 20      | 3-5              | 3-5       |

| 分数 \ 项目 | 深蹲评价标准 (单位: 自重倍数) |          |
|---------|-------------------|----------|
|         | 男                 | 女        |
| 100     | > 1.2             | > 1.0    |
| 90      | 1.1-1.19          | 0.9-0.99 |
| 80      | 1.0-1.09          | 0.8-0.89 |
| 70      | 0.9-0.99          | 0.7-0.79 |
| 60      | 0.8-0.89          | 0.6-0.69 |
| 不及格     | < 0.8             | < 0.6    |

| 项目<br>得分 | 200 米混合泳<br>(秒) | 100 米自由泳<br>(秒) | 100 米蛙泳<br>(秒) | 100 米蝶泳<br>(秒) | 100 米仰泳<br>(秒) |
|----------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| 100      | ≤ 02: 29. 00    | ≤ 01: 03. 50    | ≤ 01: 20. 00   | ≤ 01: 10. 00   | ≤ 01: 12. 00   |
| 95       | 02: 30. 00      | 01: 04. 00      | 01: 20. 50     | 01: 10. 50     | 01: 12. 50     |
| 90       | 02: 31. 00      | 01: 04. 50      | 01: 21. 00     | 01: 11. 00     | 01: 13. 00     |
| 85       | 02: 32. 00      | 01: 05. 00      | 01: 21. 50     | 01: 11. 50     | 01: 13. 50     |
| 80       | 02: 33. 00      | 01: 05. 50      | 01: 22. 00     | 01: 12. 00     | 01: 14. 00     |
| 75       | 02: 34. 00      | 01: 06. 00      | 01: 22. 50     | 01: 12. 50     | 01: 14. 50     |
| 70       | 02: 35. 00      | 01: 06. 50      | 01: 23. 00     | 01: 13. 00     | 01: 15. 00     |
| 65       | 02: 36. 00      | 01: 07. 00      | 01: 24. 50     | 01: 14. 50     | 01: 15. 50     |
| 60       | 02: 37. 00      | 01: 07. 50      | 01: 25. 00     | 01: 15. 00     | 01: 16. 00     |
| 55       | 02: 38. 00      | 01: 08. 00      | 01: 25. 50     | 01: 15. 50     | 01: 16. 50     |
| 50       | 02: 39. 00      | 01: 08. 50      | 01: 26. 00     | 01: 16. 00     | 01: 17. 00     |
| 45       | 02: 40. 00      | 01: 09. 00      | 01: 26. 50     | 01: 16. 50     | 01: 17. 50     |
| 40       | 02: 41. 00      | 01: 09. 50      | 01: 27. 00     | 01: 17. 00     | 01: 18. 00     |
| 35       | 02: 42. 00      | 01: 10. 00      | 01: 27. 50     | 01: 17. 50     | 01: 18. 50     |
| 30       | 02: 43. 00      | 01: 10. 50      | 01: 28. 00     | 01: 18. 00     | 01: 19. 00     |
| 25       | 02: 44. 00      | 01: 11. 00      | 01: 28. 50     | 01: 18. 50     | 01: 19. 50     |
| 20       | 02: 45. 00      | 01: 11. 50      | 01: 29. 00     | 01: 19. 00     | 01: 20. 00     |
| 15       | 02: 46. 00      | 01: 12. 00      | 01: 29. 50     | 01: 19. 50     | 01: 20. 50     |
| 10       | 02: 47. 00      | 01: 12. 50      | 01: 30. 00     | 01: 20. 00     | 01: 21. 00     |
| 5        | 02: 48. 00      | 01: 13. 00      | 01: 30. 50     | 01: 20. 50     | 01: 21. 50     |
| 0        | ≥ 02: 49. 00    | ≥ 01: 13. 50    | ≥ 01: 31. 00   | ≥ 01: 21. 00   | ≥ 01: 22. 00   |

| 项目<br>得分 | 200 米混合泳<br>(秒) | 100 米自由泳<br>(秒) | 100 米蛙泳<br>(秒) | 100 米蝶泳<br>(秒) | 100 米仰泳<br>(秒) |
|----------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| 100      | ≤ 02: 38. 00    | ≤ 01: 05. 50    | ≤ 01: 28. 00   | ≤ 01: 12. 00   | ≤ 01: 17. 00   |
| 95       | 02: 39. 00      | 01: 06. 00      | 01: 28. 50     | 01: 12. 50     | 01: 17. 50     |
| 90       | 02: 40. 00      | 01: 06. 50      | 01: 29. 00     | 01: 13. 00     | 01: 18. 00     |
| 85       | 02: 41. 00      | 01: 07. 00      | 01: 29. 50     | 01: 13. 50     | 01: 18. 50     |
| 80       | 02: 42. 00      | 01: 07. 50      | 01: 30. 00     | 01: 14. 00     | 01: 19. 00     |
| 75       | 02: 43. 00      | 01: 08. 00      | 01: 30. 50     | 01: 14. 50     | 01: 19. 50     |
| 70       | 02: 44. 00      | 01: 08. 50      | 01: 31. 00     | 01: 15. 00     | 01: 20. 00     |
| 65       | 02: 45. 00      | 01: 09. 00      | 01: 31. 50     | 01: 15. 50     | 01: 20. 50     |
| 60       | 02: 46. 00      | 01: 09. 50      | 01: 32. 00     | 01: 16. 00     | 01: 21. 00     |
| 55       | 02: 47. 00      | 01: 10. 00      | 01: 32. 50     | 01: 16. 50     | 01: 21. 50     |
| 50       | 02: 48. 00      | 01: 10. 50      | 01: 33. 00     | 01: 17. 00     | 01: 22. 00     |
| 45       | 02: 49. 00      | 01: 11. 00      | 01: 33. 50     | 01: 17. 50     | 01: 22. 50     |
| 40       | 02: 50. 00      | 01: 11. 50      | 01: 34. 00     | 01: 18. 00     | 01: 23. 00     |
| 35       | 02: 51. 00      | 01: 12. 00      | 01: 34. 50     | 01: 18. 50     | 01: 23. 50     |
| 30       | 02: 52. 00      | 01: 12. 50      | 01: 35. 00     | 01: 19. 00     | 01: 24. 00     |
| 25       | 02: 53. 00      | 01: 13. 00      | 01: 35. 50     | 01: 19. 50     | 01: 24. 50     |
| 20       | 02: 54. 00      | 01: 13. 50      | 01: 36. 00     | 01: 20. 00     | 01: 25. 00     |
| 15       | 02: 55. 00      | 01: 14. 00      | 01: 36. 50     | 01: 20. 50     | 01: 25. 50     |
| 10       | 02: 56. 00      | 01: 14. 50      | 01: 37. 00     | 01: 21. 00     | 01: 26. 00     |
| 5        | 02: 57. 00      | 01: 15. 00      | 01: 37. 50     | 01: 21. 50     | 01: 26. 50     |
| 0        | ≥ 02: 58. 00    | ≥ 01: 15. 50    | ≥ 01: 38. 00   | ≥ 01: 22. 00   | ≥ 01: 27. 00   |