**附件：1 体能考核标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 18至24周岁（含） |
| 3000米跑 | 引体向上 | 3分钟 仰卧起坐 | 双杠杠端臂屈伸 | 立定跳远 | 100米跑 |
| 五级 | 20 | 14分30秒 | 22 | 50 | 22 | 2米5 | 13秒 |
| 四级 | 16 | 15分 | 20 | 45 | 20 | 2米4 | 13秒40 |
| 三级 | 12 | 15分30秒 | 18 | 40 | 18 | 2米3 | 13秒80 |
| 二级 | 8 | 16分 | 16 | 35 | 16 | 2米2 | 14秒20 |
| 一级 | 4 | 16分30秒 | 14 | 30 | 14 | 2米1 | 14秒60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 25至30周岁（含） |
| 3000米跑 | 引体向上 | 3分钟 仰卧起坐 | 双杠杠端臂屈伸 | 立定跳远 | 100米跑 |
| 五级 | 20 | 15分 | 20 | 50 | 20 | 2米5 | 13秒 |
| 四级 | 16 | 15分30秒 | 18 | 45 | 18 | 2米4 | 13秒40 |
| 三级 | 12 | 16分 | 16 | 40 | 16 | 2米3 | 13秒80 |
| 二级 | 8 | 16分30秒 | 14 | 35 | 14 | 2米2 | 14秒20 |
| 一级 | 4 | 17分 | 12 | 30 | 12 | 2米1 | 14秒60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 等级 | 得分 | 31至40周岁（含） |
| 3000米跑 | 引体向上 | 3分钟 仰卧起坐 | 双杠杠端臂屈伸 | 立定跳远 | 100米跑 |
| 五级 | 20 | 15分45秒 | 16 | 35 | 16 | 2米35 | 14秒20 |
| 四级 | 16 | 16分30 | 14 | 30 | 14 | 2米25 | 14秒60 |
| 三级 | 12 | 17分15秒 | 12 | 25 | 12 | 2米15 | 15秒 |
| 二级 | 8 | 18分 | 10 | 20 | 10 | 2米05 | 15秒40 |
| 一级 | 4 | 18分45秒 | 8 | 15 | 8 | 2米 | 15秒80 |
| 等级 | 得分 | 41至45周岁（含） |
| 3000米跑 | 引体向上 | 3分钟 仰卧起坐 | 双杠杠端臂屈伸 | 立定跳远 | 100米跑 |
| 五级 | 20 | 16分45秒 | 12 | 30 | 14 | 2米25 | 14秒60 |
| 四级 | 16 | 17分30 | 10 | 25 | 12 | 2米15 | 15秒 |
| 三级 | 12 | 18分15秒 | 8 | 20 | 10 | 2米05 | 15秒40 |
| 二级 | 8 | 19分 | 6 | 15 | 8 | 1米95 | 15秒80 |
| 一级 | 4 | 19分45秒 | 4 | 10 | 6 | 1米85 | 16秒20 |