**专职战斗员员体能考核标准**

|  |  |
| --- | --- |
|   标 准 内 容  | 评定结果  |
| 60  | 70  | 85  | 100  |
| 3000米  | 16分  | 15分  | 14分  | 13分以内  |
| 100米  | 16秒  | 15秒  | 14秒  | 13秒以内  |
| 俯卧撑  | 30个  | 40个  | 50个  | 60个  |
| 仰卧起坐  | 30个  | 40个  | 50个  | 60个  |
| 立定跳远  | 2.0  | 2.2  | 2.4  | 2.6  |
| **专职女文员体能考核标准**  |
|  800米  | 5分30秒  | 5分  | 4分30秒  | 4分  |
| 100米  | 17秒  | 16秒  | 15秒  | 14秒以内  |
| 跳绳  | 140个  | 150个  | 160个  | 170个  |
| 仰卧起坐  | 20个  | 30个  | 35个  | 40个  |
| 立定跳远  | 1.6  | 1.8  | 2.0  | 2.2  |
| 备注：其中下限不包含本数，上限包含本数，低于60分的标准不得分，男战斗员3000米、100米、俯卧撑、仰卧起做、定跳远坐按成绩的30%、20%、20%、20%、10%计入体能测试分。女文员800米、100米、俯卧撑、仰卧起做、跳绳按成绩的30%、20%、20%、20%、10%计入体能测试分。  |