**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。 | | | | |