|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 标准  项目 | 男 | | | | | 女 | | | | |
| 24岁以下 | 25-27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 | 24岁以下 | 25-27 | 28-30 | 31-33 | 34-36 |
| 3000米跑 | 13′40″ | 13′52″ | 14′28″ | 15′00″ | 15′40″ | 16′10″ | 16′23″ | 17′02″ | 17′41″ | 18′20″ |
| 30米×2  蛇形跑 | 21″2 | 21″5 | 21″9 | 22″2 | 22″6 | 22″6 | 22″9 | 23″2 | 23″5 | 23″8 |
| 仰卧起坐 | 46 | 43 | 41 | 39 | 35 | 41 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 单杠引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | \ | | | | |
| 单杠屈臂悬垂 | \ | | | | | 30″ | 29″ | 27″ | 24″ | 21″ |
| 备注：3000米跑的单位分别是分、秒，30米×2蛇形跑的单位是秒，仰卧起坐、单杠引体向上的单位是次，单杠屈臂悬垂的单位是分、秒/次；仰卧起坐、单杠屈臂悬垂的考核时间均为2分钟。 | | | | | | | | | | |

附件5：

人武部录用职工体能考核标准