

基础体能标准（男）

年龄 (岁)	统考项目 (4 项)				选考项目 (6 项)					
	体型 (BMI) = 体重 (KG) / 身高 (M) ²	1000 米跑 (49 岁以下) 1500 米健走 (50 岁以 上)	平板支撑 (秒)	仰卧卷腹 (次)	深蹲起 (次)	靠墙静蹲 (秒)	俯卧撑 (个)	开合跳 (次)	单杠悬垂 (秒)	引体向上 (个)
24 以下	17~26	3'55"	2'55"	40	85	2'	30	145	1'40"	9
25-29	17~27	4'15"	2'50"	38	80	1'55"	26	140	1'30"	8
30-34	17~28.2	4'25"	2'40"	35	75	1'50"	24	135	1'20"	7
35-39	17~28.2	4'35"	2'30"	32	65	1'40"	22	130	1'15"	6
40-44	17~29	4'40"	2'20"	30	55	1'30"	21	120	1'10"	5
45-49	17~29.2	4'45"	2'	26	50	1'10"	20	110	1'	4
50-54	17~29.8	13'40"	1'30"	22	30	50"	18	90	40"	3
55-59	17~30	14'	1'	15	20	30"	17	70	30"	2

备注: 仰卧卷腹、深蹲起、俯卧撑、开合跳、引体向上等项目测试时间为 2 分钟。

基础体能标准（女）

年龄 (岁)	统考项目 (4 项)				选考项目 (6 项)					
	体型 (BMI) = 体重 (KG) / 身高 (M) ²	800 米跑 (49 岁以下) 1500 米健走 (50 岁以上) (秒)	平板支撑 (秒)	仰卧卷腹 (次)	深蹲起 (次)	靠墙静蹲 (秒)	跪姿 俯卧撑 (个)	开合跳 (次)	仰卧举腿 (次)	单杠悬垂 (秒)
24 以下	17~24	3'55"	2'	32	75	1'30"	26	130	38	40"
25-29	17~25	4'10"	1'55"	30	70	1'25"	24	125	35	36"
30-34	17~26	4'20"	1'50"	28	65	1'15"	22	120	32	32"
35-39	17~26.2	4'30"	1'40"	25	55	1'	20	110	30	30"
40-44	17~27	4'45"	1'30"	22	45	50"	16	100	26	25"
45-49	17~27.2	5'10"	1'20"	20	40	40"	14	90	20	20"
50-54	17~27.8	14'30"	1'	16	25	30"	8	70	12	15"
55-59	17~28	14'45"	45"	12	20	25"	6	40	8	10"

备注: 仰卧卷腹、深蹲起、跪姿俯卧撑、开合跳、仰卧举腿等项目测试时间为 2 分钟。