

体能测试项目及标准

项目	体能测试成绩对应分值、测试办法									
1000 米跑 (分、秒)	分值	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分
	战斗员	6'00"	5'50"	5'40"	5'30"	5'20"	5'10"	5'00"	4'50"	4'40"
	驾驶员	6'30"	6'20"	6'10"	6'00"	5'50"	5'40"	5'30"	5'20"	5'10"
	1.分组考核。 2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完成 1000 米距离到达终点线，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。									
屈腿仰卧起坐 (次/3 分钟)	分值	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分
	战斗员	25	27	29	31	33	35	37	39	41
	驾驶员	20	22	24	26	28	30	32	34	36
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。臀部不得离地借力；打开还原时，头与肩膀不得触地，如发生上述动作，则该次动作不计数；3 分钟结束考核。									
俯卧撑 (次/2 分钟)	分值	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分
	战斗员	25	27	29	31	33	35	37	39	41
	驾驶员	15	17	19	21	23	25	27	29	31
	1.单个或分组考核。 2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。									

注：

1.体能测试总成绩=1000 米跑成绩×60%+2 分钟俯卧撑成绩×20%+3 分钟屈腿仰卧起坐成绩×20%