附件6：

****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米健步走（50岁以上）****  ****（秒）**** | ****平板支撑****  ****（秒）**** | ****仰卧卷腹****  ****（次）**** | ****深蹲起****  ****（次）**** | ****靠墙静蹲****  ****（秒）**** | ****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 | 115 | 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。 | | | | | | | | | | |

  体型：身高体重测量仪（电子称、机械称均可）。测量前，参考人员脱鞋，穿袜子（厚度不超过2mm），脱外套，取出兜内物品。测量时，参考人员不可随意挪动身体、踮脚尖。身体健壮型人员在BMI测试不合格的基础上，还可选择测体脂率，测算方式及测算表附后，如体脂率合格可算作该项目合格（不算作选考）。