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）。