

附件4

北京市公安局特警队员体能及身体素质标准

类别			项目	标准	优秀	良好	及格
体能标准	力量	上肢	引体向上（男）	引体下颚过杠，下垂两臂伸直	25个	15个	10个
		腰腹	仰卧起坐（女）	曲腿	60个	50个	40个
			杠铃深蹲	负重自身体重的80%，膝关节弯曲90度以下	15个	12个	8个
		下肢	立定跳远	男	2.7m	2.5m	2.3m
				女	2.2m	2m	1.8m
	速度	100米跑	男	12"80	13"50	14"50	
			女	14"50	15"50	16"50	
		4×10米折返跑	男	9"	10"	10"50	
			女	10"	11"	11"50	
	耐力	1000米跑	男	3'40"	4'00"	4'20"	
		800米跑	女	3'00"	3'20"	3'40"	
	弹跳	纵跳摸高	男	3.05m	2.95m	2.80m	
			女	2.60m	2.50m	2.40m	
身体素质标准	心理	通过走空中软梯，测试其心理克服恐惧和高空身体的控制能力					
	体质	通过指定专业机构运动损伤鉴定					