

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	引体下鄂过杠，下垂两臂伸直	25个	15个	10个
		腰腹	仰卧起坐	斜板45度（1分钟）	60个	50个	40个
				女（曲腿）	60个	50个	40个
			杠铃深蹲	60-80公斤（自身体重的80%），膝关节弯曲90度以下	15	12	8
		下肢	立定跳远	男	2.7m	2.5m	2.3m
				女	2.2m	2m	1.8m
		速度	100米	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″	
身体素质标准	弹跳	原地无助跑 双脚起跳	男	3.05m	2.95m	2.80m	
			女	2.60m	2.50m	2.40m	
	视力	左右裸眼视力在4.8以上					
	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	曾患有骨、关节、滑囊、韧带等方面运动损伤以及静脉曲张者除外						