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				