附件1

新入队员考核标准

|  |  |
| --- | --- |
| 科 目 | 考核标准 |
| 基础体能 | 科目 | 合格 |
| 3000米 | 14分 |
| 双杠杠端臂屈伸 | 10个 |
| 单杠引体向上 | 10个 |
| 俯卧撑（1分钟） | 30个 |
| 仰卧起坐（1分钟） | 30个 |
| 100米冲刺跑 | 15秒 |