

# 國軍基本體能訓測合格標準表

年齡		19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
區分	男	45	42	40	38	35	28	25	20	18
	女	32	31	30	27	23	20	18	16	14
仰臥起坐	男	41	40	37	34	30	26	22	20	16
	女	22	21	20	17	15	12	10	8	6
俯地挺身	男	1430	1445	1500	1540	1630	1650	1725	1800	1830
	女	1730	1735	1800	1830	1900	1940	2015	2100	2130

多元選項 (6歲以上及高專職類) 及替代項目 (傷病有醫師證明) 動作要求與合格標準	五公里健走	1. 健走時，大腿走路前抬，膝部放鬆前伸。 2. 腳跟先著地，兩臂微屈肘，前後擺動呼吸，口鼻並用緩吸輕呼，雙腳不得同時離地。 3. 依規定之路線與距離，獨自健走完全程。	區分	19歲以下	20-24歲	25-29歲	30-34歲	35-39歲	40-44歲	45-49歲	50-54歲	55-59歲
			男	3940	4020	4040	4120	4140	4220	4300	4400	4500
女	4340	4420	4450	4520	4550	4620	4700	4800	4900			
八百公尺游泳	1. 受測者，可運用路上健走方式或漂浮打水方式於水中行走及前進 2. 測驗時，不可運用各種輔助器材(浮板、划手、蛙鞋等)，且不得藉由他人之力輔助測驗。 3. 運用各種游泳姿勢或水中徒步方式，完成800公尺游泳計時即為其成績。	男	2500	2530	2600	2630	2700	2730	2800	2830	2900	
		女	2800	2830	2900	2930	3000	3030	3100	3130	3200	
五分鐘跳繩	1. 雙手握住跳繩把柄，將繩線置於腳後。 2. 聞口令開始時，運用雙腳立定向上跳躍方式，雙手揮動跳繩一圈為計次1次。 3. 5分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。 4. 當跳躍時，雙手揮動跳繩絆住未完成一圈者，或操作中把柄鬆脫者，不予計次。	男	550	530	515	509	499	483	478	462	452	
		女	450	430	415	409	399	383	378	362	352	
男子單槓引體向上	1. 預備姿勢：正握單槓，雙手約與肩同寬，懸垂直臂，兩腳不可觸地。 2. 1分鐘計次：引體向上至下顎超過橫槓，回復預備姿勢，計為一次；雙手伸直後始可繼續引體向上。 3. 未經口令藉上跳之勢引體向上、下顎未過槓或貼於槓上、恢復懸垂直臂再次上拉、藉擺振、蹬、踢助動引體均不計次。 4. 1分鐘內以正確姿勢完成之次數即為其成績。	男	5	5	4	4	3	3	2	2	1	
		女	22	20	18	16	14	12	10	8	6	
女子屈臂懸垂	1. 預備姿勢：反握單槓，距離約與肩同寬，雙手屈肘，準備好後始將助立物移開。 2. 不得下顎平貼於槓上或測驗時雙手距離過近。 3. 凡下顎低(平貼)於橫槓即算失敗停止計時。 4. 保持下顎於橫槓之上，計時換算成績。	女	22	20	18	16	14	12	10	8	6	