

附件三

體能測試項目標準

高結構(挑戰網)教練班

項目	男性	女性
負重磅攀爬	背負拯救包加重爬上高結構木棟 2 次	背負拯救包加重爬上高結構木棟 1 次
引體上升	垂直向上式三次 或上斜引體上升 15 次	上斜引體上升 7 次
俯臥挺身	14 / 30 秒	12 / 30 秒
1000 米耐力跑	8 分鐘	8 分鐘

緣繩下降教練班

俯臥撐	15 次/30 秒
背後臂屈伸(Arm dip)	15 次/30 秒
上斜引體上升	15 次/30 秒
1000 米耐力跑	8 分鐘

障礙賽道教練班

俯臥撐	15 次/30 秒
引體向上 (反手) (Chin up)	5 次
上斜引體上升	15 次/30 秒
仰臥起坐	15 次/30 秒
背後臂屈伸(Arm dip)	15 次/30 秒
波比跳(Burpees)	10 次/30 秒
2400 米耐力跑	13 分鐘