



# 信息通告

中国民用航空局飞行标准司

---

编 号：IB-FS-MED-01X

下发日期：2026 年 1 月 12 日

## 民航飞行学生 体能训练与锻炼指南 (试行)

---

# 民航飞行学生体能训练与锻炼指南

## （试行）

### 一、目的

为进一步规范飞行学生体能训练与锻炼，全面提升民航飞行学生身体素质，增强岗位胜任力，立足于飞行员职业特点与人才成长规律，制定《民航飞行学生体能训练与锻炼指南（试行）》（后文简称“指南”）。《指南》旨在通过建立科学、规范、系统的训练体系，为民航飞行学生在整个培养周期内的体能训练与自主锻炼提供基本遵循，为培养其终身锻炼习惯、长期维持最佳的岗位身心状态提供系统性指导。

### 二、适用范围

1. 本指南适用于飞行技术专业招生高校、民用航空器驾驶员培训学校等（后文简称“培养单位”）。各培养单位可参照本指南，结合学校实际情况开发具有飞行特色的体育课程（后文简称“航空体育”）。

2. 本指南适用于普通高校全日制本科飞行技术专业学生（全日制养成飞行学生），普通高校学生改学飞行技术专业学生（大改驾学生），普通高校毕业生改学飞行技术专业学生（大毕改学生）等（后文简称“民航飞行学生”）。民航飞行学生可参照本指南，结合个人情况开展自主锻炼。

本指南可作为飞行学生体能训练的指导规范，贯穿飞行学生培养全过程，亦可作为民航飞行员日常锻炼的参考。

### **三、定义**

#### **(一) 民航飞行学生体能训练**

民航飞行学生体能训练是指培养单位依据本指南，制定培养计划，开发航空体育课程，设计体能训练教学大纲，在飞行学生理论学习阶段统一组织实施的，具有明确培养目标与标准化考核要求的教学活动。民航飞行学生体能训练特征为：以飞行运行与训练情境为导向，贯穿训练目标设计、训练方法与手段选择、目标达成评估、制度化训练管理全流程。通过科学化、系统化的身体活动，全面提升飞行学生的基础体能和飞行应用体能，确保其身心能够胜任飞行运行与训练要求。

#### **(二) 民航飞行学生体能锻炼**

民航飞行学生体能锻炼指民航飞行学生在飞行技术训练阶段，参照本指南，利用闲暇时间自主开展的、以维持和提升岗位胜任力为目的的身体活动。民航飞行学生体能锻炼活动的特征为：自主化管理、弹性化实施、非强制监测、旨在养成终身锻炼习惯。通过持续、灵活的体能锻炼，长期维持最佳职业身心胜任状态，保障飞行学生持续符合航空医学体检鉴定标准。

### **四、体能训练与锻炼原则**

#### **(一) 科学性**

科学性遵循“目标导向、循证施策、量化管理”三个方面。一是目标导向：飞行学生训练与锻炼需围绕飞行所需的体能素质展开，避免脱离飞行实际的盲目训练，确保体能提升与飞行需求精准匹配。二是循证施策：依据航空生理学、航空心理学、运动生理学、运动训练学等多学科基础理论，制定科学的训练计划，保障训练设计的科学性，杜绝无效训练。三是量化管理：运用可穿戴式运动生理监测设备，对训练负荷、训练效果进行量化采集与分析，根据数据反馈动态调整训练计划，确保训练既达到预期成效，又符合人体运动科学规律，避免出现过度训练以及训练成效不足的情况。

## （二）针对性

针对性紧扣“需求精准、因材施教”开展。一是需求精准：民航飞行学生体能训练与锻炼需依据飞行运行与训练情境，精准构建职业身心需求指标体系，使训练目标始终符合岗位胜任力需求。二是因材施教：基于学生体能评估结果，针对不同学生的体能短板与优势项，制定“补短板、强优势”的差异化训练方案，避免无差别训练，确保每名学生的体能水平都能达到岗位胜任力需求。

## （三）安全性

安全性围绕“练前预防、练中监控、练后总结”构建全流程安全保障体系。一是练前预防：激励、引导飞行学生树立正确训

练（锻炼）目标与信心，消除学生畏难、抵触、消极情绪，从主观上强化安全意识；加强场地、器械及必要的应急医疗保障，从硬件层面为学生构建坚实的安全防护网；做好学生个体体能评估、训练方案等准备工作，避免“一刀切”。二是练中监控：做好目标控制、信息反馈、及时调整相关计划。训练的设计、组织与周期安排围绕预期目标展开，训练负荷的安排应服务于训练目标，不盲目追求大负荷训练，防止强度骤增导致运动损伤。应准确掌握每名飞行学生体能发展状况与负荷后的机体反应，运动技术质量与存在问题，心理活动的状态与变化，并了解其对体能训练的认知水平，依据掌握的信息对训练实施与要求做出合理地调整。三是练后总结：根据不足，拟定改进措施，以求做到既不断激励学生刻苦训练，又切实关心保障学生安全与身心健康。

## 五、体能训练与锻炼内容

### （一）飞行学生体能训练内容

表 1 民航飞行学生体能训练内容

类别		训练项目
基础 体能	耐力素质	1500 米跑、3000 米跑、5000 米跑
	力量素质	引体向上、跪姿俯卧撑、75 千克/45 千克六角杠铃硬拉、立定三级跳远、静力性腹背肌力量训练
	速度、灵敏素质	100 米跑、双杠运动、垫上运动、单杠运动、跳山羊
应用 体能	平衡/抗眩晕素质	活滚
	抗载荷素质	固滚
	抗精神负荷素质	旋梯

## (二) 飞行学生体能锻炼内容

表 2 民航飞行学生体能锻炼内容

内容		项目
基础 体能	耐力素质	5000 米跑（男子）、3000 米跑（女子）
	力量素质	引体向上（男子）、跪姿俯卧撑（女子）
		立定三级跳远
	速度、灵敏素质	100 米跑
应用 体能	平衡/抗眩晕素质	根据飞行运行与训练情境，有针对性地选择锻炼方法，开展自主锻炼。
	抗载荷素质	
	抗精神负荷素质	

## 六、体能训练与锻炼周期安排

民航飞行学生的体能训练与锻炼应深度融入培养单位人才培养的全过程。结合飞行人才培养规律，培养全过程可划分为“民航飞行学生理论学习阶段”与“民航飞行学生飞行技术训练阶段”两个培养阶段。

### (一) 民航飞行学生理论学习阶段

理论学习阶段分四个学期（即大于等于两学年），由各培养单位在“航空体育”课程设计阶段根据本指南进行统筹安排。采用“基础体能训练+飞行应用体能训练”的模式开展训练。

表 3 体能训练阶段训练项目开设建议

学期	开设项目	
	基础体能	应用体能
第一学期	女子：1500 米跑；跪姿俯卧撑；垫上运动 男子：3000 米跑；引体向上；垫上运动	旋梯
第二学期	女子：3000 米跑；45 千克六角杠铃硬拉；100 米跑 男子：5000 米；75 千克六角杠铃硬拉；100 米跑；双杠运动	活滚；固滚
第三学期	女子：3000 米跑；立定三级跳远；单杠运动 男子：5000 米跑；立定三级跳远；单杠运动	活滚；旋梯
第四学期	女子：3000 米跑；静力性腹背肌力量训练、跳山羊 男子：5000 米跑；静力性腹背肌力量训练、跳山羊	固滚；活滚

## （二）民航飞行学生飞行技术训练阶段

飞行技术训练阶段以个人自主锻炼为主，原则上锻炼场地由培养单位提供。民航飞行学生锻炼期间各培养单位可提供指导，飞行学生自主制定科学合理的锻炼计划。自主练习应遵照“体能锻炼原则”，关注自身本体感受，了解不科学运动可能产生的风险，明悉锻炼场地相关急救物资所在位置，明白相关急救物资使用方法，同时，建议两人及以上结伴开展练习活动，并开展互助及提醒。采用“基础体能训练+飞行应用体能训练”的模式开展练习，倡导每天适度锻炼 1 小时。

### 七、场地及安全保障

民航飞行学生所在培养单位应当为飞行学生提供运动器械、运动场（馆）等训练与锻炼所需设施设备。所提供设施设备，应当符合教育部、体育总局等部门的规定和要求。民航业特色航空体育专门训练器械（旋梯、固滚、活滚等），应定期进行维护和

检查，确保其具备安全性和可靠性。

各培养单位应确保公共体育场馆周围环境安全，应在公共练习区域配备各类应急医疗设备和药品（包括但不限于急救包、AED等）。积极做好课堂内外安全教育，主动防范运动不当所引发的人身健康风险。

## 八、评估

民航飞行学生理论学习阶段训练评估：各培养单位可以根据本单位人才培养计划和学生体能现状，有针对性地进行“航空体育”课程体能训练安排，体能评估应该包括基础身体素质和应用身体素质，以促进学生身体素质全面提升。民航飞行学生体能训练评价建议详见附件1。

单杠运动、双杠运动、垫上运动、跳山羊、活滚项目评价建议：1. 每个项目起评分均为100分，若考核过程中有未独立完成的动作，则起评分为100分减去该动作分值；2. 扣分维度从动作技术、动作节奏、动作姿态、精神面貌四个方面观测。其中动作节奏扣分不超过15分，动作姿态扣分不超过10分，精神面貌扣分不超过5分；3. 最终得分为起评分减去扣分总和。

民航飞行学生飞行技术训练阶段锻炼自评：学生根据《指南》提供的建议，对照开展自我评价，了解掌握自身锻炼水平，记录锻炼情况和自评结果，有针对性及时调整训练计划。民航飞行学生飞行技术训练阶段体能锻炼评价详见附件2。

## 九、飞行学生体能训练与锻炼项目

### (一) 1500 米跑/3000 米跑/5000 米跑

场地器材：400 米标准田径场、秒表、发令枪（或旗、口哨）。

评价方法：按最新《田径竞赛规则》中径赛项目的规定进行测试。受试者采用站立式起跑，听到“各就位”口令后，在起跑线后准备；听到起跑信号后出发，起跑后即可切入内道，受试者尽力跑完全程，躯干部位通过终点后停表。记录受试者完成规定距离的时间。

注意事项：①测试中，擅自离开跑道，不得继续参加测试。②手计时最终成绩按进位取整保留到整秒（例如：6：30.14 计为 6：31）；③受试者不得接受非测试人员的带跑，不得接受任何人员的推、拉等助力。④如评价标准建议中时间无对应分值，退位取分值。例如：6：31 取分值为 99 分。

### (二) 引体向上

场地器材：空旷场地、单杠、体操垫。

测试方法：受试者面向单杠自然站立准备，听到开始信号后，跳起（可申请辅助上杠）双手正握杠，直臂悬垂；静止后，屈臂向上引体至下颌超过杠面上缘，为完成 1 个。重复动作，记录受试者完成的个数。

注意事项：①测试过程中，受试者双手必须正握杠，脚不能触及地面，否则视为犯规并终止测试。②上拉时，下颌未超过杠面上缘；下放时，双臂未完全伸直，均不予计数。

### （三）跪姿俯卧撑

场地器材：空旷场地、体操垫、秒表。

测试方法：受试者双膝跪地、小腿交叉，腰背平直，肩、腰、大腿在同一直线上，手臂自然伸直，指尖向前，垂直撑于地面准备；听到开始信号后，向下屈肘至大臂与地面平行，双臂向上撑起，将身体撑回起始位置，为完成 1 个。重复动作，记录受试者 60 秒完成的个数。

注意事项：①下放时，大臂与地面平行。②撑起时，双臂伸直；动作过程中，不得翘臀。③动作过程中，出现除支撑点外的身体其他部位触地或翘臀，不予计数。

### （四）立定三级跳远

场地器材：平坦跑道、沙坑、皮尺或电子测距仪；在助跑道上设起跳线，起跳线到沙坑前沿距离为男子 5.5 米或 6.0 米，女子 4 米或 4.5 米。（受试者根据自己需要选择起跳线）

测试方法：受试者双脚站在起跳线后起跳，身体任何部位不得触线；第一跳原地双脚起跳，单脚落地；第二跳用落地脚起跳，向前跨出一步，以摆动腿落地；第三跳用落地的摆动脚起跳，双脚落入沙坑。动作完成后向前走出沙坑，不得穿钉鞋和带有胶钉的足球鞋进行考试。每人跳 2 次，每次均测量成绩。以受试者身体任何部位在落地区内的最近触地点，量至起跳线或起跳线的延长线，且测量线必须与起跳线及其延长线垂直。测量最小单位为 1 厘米，以 2 次试跳中较优一次成绩为最终测试成绩。

注意事项：①助跑道平坦有弹性的地面进行测试，如塑胶跑道，过滑的地面不宜进行考试。②不得穿皮鞋、凉鞋、赤足参与测试。③三跳需连贯，若两跳中间停顿，视为犯规，成绩无效。④起跳时，双脚同时用力，出现踩线、助跑、垫步或预跳动作，视为犯规，成绩无效。⑤如评价标准建议中距离无对应分值，退位取分值。例如：8.19 米取分值为 99 分。

#### （五）静力性腹背肌力量测试

场地器材：空旷场地，高不低于 40 厘米、长不低于 60 厘米，宽不低于 30 厘米类似于跳箱的非坚硬平台，秒表。

测试方法：①腹肌耐力测试：受试者仰卧于非坚硬平台上，躯干悬空，髌前上棘置于非坚硬平台边缘，双手交叉放在胸前，由同伴帮助固定小腿，保持躯干不低于水平位，可适当高于水平面，但不得超过  $30^{\circ}$ 。记录受试者完成规定动作的持续时间。

②背肌耐力测试：受试者俯卧于非坚硬平台上，躯干悬空，髌前上棘置于非坚硬平台边缘，双手交叉放在胸前，由同伴帮助固定小腿，保持躯干不低于水平位，可适当高于水平面，但不得超过  $30^{\circ}$ 。记录受试者完成规定动作的持续时间。

注意事项：①双手放置不正确，测试结束。②髌前上棘（不舍）以上部位未悬空，成绩无效。③腹、背低于水平或者超过水平位  $30^{\circ}$ ，测试结束。④腹、背耐力测试中间休息不低于 10 分钟。⑤手计时十分位秒数向前进位，最终成绩保留到整秒（例如：40.8 秒计为 40 秒），电子计时采用四舍五入最终成绩保留

到整秒。

#### (六) 75 千克/45 千克六角杠铃硬拉

场地器材：六角杠铃（杠杆自重为 25 千克，长度为 1820 毫米器械；卡箍、杠铃片规格参照国际举重联合会相关规定）、秒表。

测试方法：受试者双脚左右开立，站在六角杠铃中央，挺胸直背，屈膝、屈髋双手握杠准备；听到开始信号后，抬头挺胸，将杠铃垂直拉起至身体直立位，为完成 1 个；下放时，杠铃片需触碰地面。重复动作，记录受试者 30 秒完成的个数。

注意事项：①始终保持背部挺直，腹部收紧（可使用护腰等保护性护具，但不得使用助握带等可以获益的装备）。②拉起时，手臂伸直、身体站直。③下放时，将杠铃轻放于地面。④借助地面反弹力或身体其他部位完成提拉，不予计数。

#### (七) 100 米跑

场地器材：标准 100 米跑道、秒表、发令枪（或旗、口哨）。

动作规格：听到起跑口令后，采用分道跑，由起跑到起跑后的加速跑过渡到途中跑，最后向终点冲刺跑。

测试方法：采用站立式或蹲踞式起跑姿势，抢跑两次取消考试资格。其他规则按最新《田径竞赛规则》中径赛项目的规定进行测试；手计时百分位秒数向上进位到十分位，最终成绩保留到十分位（例如：13.11 计为 13.2），电子计时采用四舍五入最终

成绩保留到十分位。

注意事项：①在分道跑测试项目中，跑出自己的分道，如没有获得利益，也未阻挡他人，一般不取消测试成绩，否则取消测试成绩。②采用分道跑时，1只秒表最多允许计2道成绩。

#### （八）活滚

场地器材：平坦空旷场地、活滚。

测试方法：①侧滚：受试者位于活滚中准备，连续完成“启动制动（10分）——左/右旋转三圈（35分）——转换（一次制动）（10分）——右/左旋转三圈（35分）——制动后退下器械（10分）”。②挂膝后滚：受试者位于活滚外准备，连续完成“退步压杠进滚（15分）——后滚三圈（70分）——制动前上步压杠退滚结束（15分）”。③支撑穿杠：受试者位于活滚外准备，连续完成“踏杠上步压杠退滚出（10分）——支撑一圈（35分）——穿杠一圈（35分）——上步压杠退滚出（10分）”。④挂足前后滚：受试者位于活滚内，双手抓中杠脚穿小环准备，完成“启动制动（10分）——向前滚动三圈（35分）——转换（10分）——向后滚动三圈（35分）——制动后退下器械（10分）”。

注意事项：①原则上每人只有一次测试机会，如测试过程中有任何意外情况发生，受试者立即终止测试并向测评人员报告后，增加一次测试机会。②测试过程中允许一名学生全程保护，若受试者在整个过程中无脱落活滚等意外发生，保护者不得接触受试者与活滚，否则成绩无效。③男子测试动作为侧滚、挂膝后

滚、支撑穿杠，女子测试动作为挂膝后滚、挂足前后滚。

### （九）旋梯

场地器材：空旷场地、旋梯。

测试方法：受试者做好准备，当双脚离开地面时，测评人员开表计时，记录前 30 秒时间完成的圈数；制动完成后，即刻计时，记录后 30 秒时间另一方向完成的圈数。

注意事项：①原则上每人只有一次测试机会，如测试过程中有任何意外情况发生，受试者立即终止测试并向测评人员报告后，增加一次测试机会。②单面计时为 30 秒，先前/后旋转由受试者选择。③总成绩为两面转动圈数之和，若转动面圈数小于 10 圈则此转动面成绩记 0 圈，转动面多于 21 圈（男）/19 圈（女）记为 21 圈/19 圈。④中间方向转换阶段不能静止状态休息，否则测试结束。

### （十）固滚

场地器材：空旷场地、固滚。

测试方法：受试者位于固滚中准备，由静止开始，当受试者有启动动作时，测评人员开表计时，记录前 30 秒时间完成的圈数；制动完成后，即刻计时，记录后 30 秒时间另一方向完成的圈数。

注意事项：①原则上每人只有一次测试机会，如测试过程中有任何意外情况发生，受试者立即终止测试并向测评人员报告后，增加一次测试机会。②单面计时为 30 秒，先左/右侧面旋转

由受试者选择。③总成绩为两面转动圈数之和，若转动面圈数小于10圈则此转动面成绩记0圈，转动面多于26圈（男子）/22圈（女子）记为26圈/22圈。④中间方向转换阶段不能静止状态休息，否则测试结束。

### （十一）单杠运动

场地器材：单杠（男子不低于160厘米，女子不低于150厘米）、体操垫。

测试方法：①翻身上成支撑（男子15分/女子20分）：受试者位于杠下准备，连续完成“双手正握杠——蹬地摆腿翻身上杠——直臂压杠成支撑”。②单腿向前摆越成骑撑（男子15分/女子20分）：受试者由支撑开始，连续完成“重心左/右移——右/左腿向前摆越——右/左腿落杠成骑撑”。③骑撑前回环（男子20分）：受试者由骑撑开始，连续完成“双手反握——重心前移——前回环一周——还原成骑撑”。④转体180度成支撑（15分）：受试者由骑撑开始，连续完成“反握——左/右移重心——右/左腿向后摆越——同时转体180度——并腿成支撑”。⑤支撑后回环（男子20分/女子30分）：受试者由支撑开始，连续完成“支撑后摆——直臂压杆倒肩——腹部贴杠回环一周——还原成支撑”。⑥支撑后摆挺身下（男子15分）：受试者由支撑开始，连续完成“后摆至最高点——推杠展体——落地缓冲”。

前翻下（女子15分）：受试者由支撑开始连续完成“屈腕前倒——双臂引杠——落地缓冲”。

注意事项：①按照 1—6 顺序依次完成整套动作，动作 3 女子不需要完成。②原则上每人只有一次测试机会，如测试过程中出现失误（如掉杠、动作未完成等），受试者可申请重测一次。③测试过程中允许一名保护者预备保护，若受试者能独立完成全部动作，保护者不得触碰受试者或单杠，否则成绩无效。

## （十二）双杠运动

场地器材：双杠（高度不低于 165 厘米）、体操垫。

测试方法：①挂臂屈伸上成分腿坐（15 分）：受试者挂臂悬垂开始，连续完成“收腹举腿——快速伸髋压杠——分腿坐杠”。②分腿坐成肩倒立（30 分）：受试者由分腿坐开始，连续完成“上体前倾——屈臂提臀——展肩撑杠——伸髋并腿成肩倒立”。③肩倒立还原成分腿坐（10 分）：受试者由肩倒立开始，连续完成“含胸屈髋——分腿下落——手臂推直——还原成分腿坐”。④滚杠（30 分）：受试者由分腿坐开始，连续完成“一臂撑杠另一臂外旋握杠——上体前倾——双臂拉杠微收髋——滚杠一周——还原成分腿坐”。⑤后摆挺身下（15 分）：受试者由分腿坐开始，连续完成“进杠前摆——支撑后摆——顶肩推杠（重心左/右移出杠）——展髋挺身——落地缓冲”。

注意事项：①按照 1—5 顺序依次完成整套动作，女子不进行双杠练习及测试。②原则上每人只有一次测试机会，如测试过程中出现失误（如掉杠、动作未完成等），受试者可申请重测一次。③测试过程中允许一名保护者预备保护，若受试者能独立完

成全部动作，保护者不得触碰受试者或单杠，否则成绩无效。

### (十三) 山羊（分腿腾跃）

场地器材：山羊（男子 130 厘米/女子 120 厘米）、助跑道（长度 $\geq$ 15 米）、踏板（弹簧板）、体操垫。

测试方法：①助跑（10 分）：受试者从助跑道加速跑向踏板，步幅稳定，速度逐渐提升。②上板踏跳（15 分）：单脚上板，双脚同时踏跳，手臂快速上摆，身体腾空。③第一腾空（30 分）：含胸直臂前伸，分腿过山羊，分腿微收髋。④推手与第二腾空（30 分）：直臂快速顶肩推离器械，挺身展髋。⑤落地（15 分）：并腿落地缓冲。

注意事项：①助跑节奏流畅，踏跳有力，推手迅速，展髋幅度大，落地稳定。②每人 2 次试跳机会，取最好成绩。③测试中允许 1 名保护者站于落地垫侧方，但不得主动干预动作，否则成绩无效。

### (十四) 垫上运动

场地器材：标准体操垫（长 12m、宽 12m）、体操鞋。

测试方法：受试者从场地一侧开始，连续、流畅地完成以下八个规定动作，最终成站立姿势结束于场地中。

①侧手翻（男子 20 分/女子 25 分）：受试者由站立开始，连续完成“蹬地摆腿——直臂依次撑地——经侧翻成分腿站立姿势”。②前滚翻分腿起（5 分）：受试者由蹲撑开始，连续完成“屈臂低头——蹬地团身——收腹屈髋成分腿站立”。③头手倒立

(男子 20 分): 受试者由分腿站立姿势开始, 连续完成“双手与前额成正三角形撑地——前移重心——立腰分腿提臀——两腿经侧并腿成倒立”。④前滚翻 1 次 (5 分): 受试者由头手倒立姿势开始, 完成“收腹屈膝抱腿成蹲立”。⑤跳转 180 度 (男子 10 分/女子 15 分): 受试者由蹲站开始, 连续完成“双臂上摆垂直向上充分起跳——绕纵轴转动 180 度——落地缓冲”。⑥燕式平衡 (15 分): 受试者由两臂上举的直立姿势开始, 连续完成: “一脚向前一步, 另一腿缓慢后举, 上体前屈, 抬头挺胸, 两臂侧举平衡站立”。⑦后滚翻 2 次 (男子 15 分/女子 20 分): 受试者由蹲撑开始, 连续完成“重心前移——低头团身后倒——迅速屈臂抬肘翻腕置于肩上——两手推地翻转”, 完成两次。⑧挺身跳 (男子 10 分/女子 15 分): 受试者由蹲撑姿势开始, 连续完成“两臂后摆, 起跳时两臂前摆, 并腿展体, 落地缓冲”。

注意事项: ①在规定场地内, 按照 1—8 顺序依次完成整套动作, 动作 3 女子不需要完成。②原则上每人只有一次测试机会, 如测试过程中因任何意外导致动作失败, 经测评人员确认后可增加一次机会。③动作连接需流畅, 无明显停顿。

## 附件 1

## 民航飞行学生体能训练项目评价标准建议

项目 成绩 分值	女子 1500 米 跑 (分:秒)	3000 跑 (分:秒)		男子 5000 米 跑(分:秒)	100 米跑 (秒)		男子引 体向上 (个)	女子跪 姿俯卧 撑 (个)	男子 75 千 克/女子 45 千克六角 杠铃硬拉 (个)	静力性 腹背肌 力量 (秒)	立定三级跳 (米)		旋梯 (个)		固滚(个)	
		男子	女子		男子	女子					男子	女子	男子	女子	男子	女子
100	6:30	11:15	13:40	20:30	12.0	13.5	19	42	25	105	8.20	6.90	42	38	52	44
99	6:34	11:18	13:45	20:35							8.18	6.88				
98	6:36	11:21	14:48	20:40	12.1	13.6				104	8.16	6.86			51	43
97	6:38	11:24	14:51	20:45				41			8.14	6.84	41	37		
96	6:40	11:27	14:54	20:50	12.2	13.7			24	103	8.11	6.81			50	42
95	6:42	11:30	14:57	20:55			18				8.08	6.78				
94	6:44	11:33	15:00	21:00	12.3	13.8		40		102	8.05	6.75	40	36	49	41
93	6:46	11:36	15:04	21:05							8.02	6.72				
92	6:48	11:39	15:08	21:10	12.4	13.9			23	101	7.99	6.69			48	40
91	6:50	11:42	15:12	21:15				39			7.96	6.66	39	35		
90	6:52	11:45	15:16	21:20	12.5	14.0	17			100	7.93	6.63			47	39
89	6:54	11:48	15:20	21:25							7.90	6.60				
88	6:56	11:51	15:24	21:30	12.6	14.1		38	22	99	7.87	6.57	38	34	46	38
87	6:59	11:54	15:27	21:36							7.83	6.53				
86	7:02	11:57	15:31	21:42	12.7	14.2				98	7.79	6.49			45	37
85	7:05	12:00	15:35	21:48			16	37			7.75	6.45	37	33		
84	7:08	12:03	15:39	21:54	12.8	14.3			21	97	7.71	6.41			44	36
83	7:11	12:06	15:43	22:00							7.67	6.37				
82	7:14	12:09	15:47	22:06	12.9	14.4		36		96	7.63	6.33	36	32	43	35
81	7:17	12:12	15:51	22:12							7.59	6.29				
80	7:20	12:15	15:55	22:18	13.0	14.5	15		20	95	7.55	6.25			42	34

项目 成绩 分值	女子 1500米 跑 (分:秒)	3000跑(分:秒)		男子 5000米 跑(分:秒)	100米跑 (秒)		男子引 体向上 (个)	女子跪 姿俯卧 撑 (个)	男子75千 克/女子45 千克六角 杠铃硬拉 (个)	静力性 腹背肌 力量 (秒)	立定三级跳 (米)		旋梯(个)		固滚(个)	
		男子	女子		男子	女子					男子	女子	男子	女子	男子	女子
79	7:23	12:18	16:00	22:24				35			7.51	6.21	35	31		
78	7:26	12:21	16:05	22:30	13.1	14.6				94	7.47	6.17			41	33
77	7:29	12:24	16:10	22:36				34			7.43	6.13				
76	7:32	12:27	16:15	22:42	13.2	14.7			19	93	7.39	6.09	34	30	40	32
75	7:35	12:30	16:20	22:48			14				7.35	6.05				
74	7:38	12:34	16:26	22:54	13.3	14.8		33		92	7.31	6.01			39	31
73	7:41	12:38	16:32	23:00							7.27	5.97	33	29		
72	7:44	12:42	16:38	23:06	13.4	14.9			18	91	7.23	5.93			38	30
71	7:47	12:46	16:44	23:13				32			7.19	5.89				
70	7:50	12:50	16:50	23:20	13.5	15.0	13			90	7.15	5.85	32	28	37	29
69	7:53	12:54	16:56	23:27				31		89	7.11	5.81				
68	7:56	12:58	17:02	23:34	13.6	15.1			17	88	7.07	5.77	31	27	36	28
67	7:59	12:02	17:08	23:41						87	7.03	5.73				
66	8:02	13:06	17:14	23:48	13.7	15.2		30		86	6.99	5.69	30	26	35	27
65	8:05	13:10	17:20	23:55			12			85	6.95	5.65				
64	8:08	13:14	17:26	24:02	13.8	15.3			16	84	6.91	5.61	29	25	34	26
63	8:11	13:18	17:32	24:09				29		83	6.87	5.57				
62	8:14	13:22	17:38	24:16	13.9	15.4				82	6.83	5.53	28	24	33	25
61	8:17	13:26	17:44	24:23						81	6.79	5.49				
60	8:20	13:30	17:50	24:30	14.0	15.5	11	28	15	80	6.75	5.45	27	23	32	24
50	8:50	14:00	18:20	25:00	14.5	16.0	10	26	13	60	6.55	5.35	23	20	27	20
40	9:20	14:30	18:50	25:30	15.0	16.5	9	24	11	40	6.35	5.25	19	17	22	16
30	9:50	15:00	19:20	26:00	15.5	17.0	8	22	9	20	6.15	5.15	15	14	17	12
20	10:20	15:30	19:50	26:30	16.0	17.5	7	20	7		6.05	5.05	11	11	12	11
10	10:50	16:00	20:20	27:00	16.5	18.0	6	19	6		5.95	4.95	10	10	10	10

## 附件 2

# 民航飞行学生飞行技术训练阶段体能锻炼 评价建议

项目 成绩 等级	3000 米跑 (分:秒)		男子 5000 米跑 (分:秒)	男子引 体向上 (个)	女子跪姿 俯卧撑 (个)	立定三级跳远 (米)		100 米跑 (秒)	
	男子	女子				男子	女子	男子	女子
1	≤11:15	≤13:40	≤20:30	≥19	≥42	≥8.20	≥6.90	≤12.0	≤13.5
2	≤12:00	≤15:35	≤21:50	≥16	≥37	≥7.75	≥6.45	≤12.7	≤14.2
3	≤12:50	≤16:50	≤23:20	≥13	≥32	≥7.15	≥5.85	≤13.5	≤15.0
4	≤13:30	≤17:50	≤24:30	≥11	≥28	≥6.75	≥5.45	≤14.0	≤15.5
5	>13:30	>17:50	>24:30	<11	<28	<6.75	<5.45	>14.0	>15.5

备注: 1.建议不过度发展有氧耐力, 3000 米跑, 5000 米跑以不超过国家二级运动员标准为上限。

2.建议在集体运动项目(篮球、足球、排球等), 挥拍类运动项目(羽毛球、网球、匹克球、乒乓球等)中至少培养一项热爱的运动。