

## 自衛隊体力検定

\* 全種目が基準に達していないと、その級として認められない。I級の基準は以下の通り。

### 15歳～24歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	82回	80回	10分38秒	17回	510cm	60m
女性	47回	63回	13分6秒	30回(斜め)	380cm	29m

### 25歳～29歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	77回	75回	11分00秒	17回	510cm	60m
女性	44回	61回	13分28秒	30回(斜め)	380cm	29m

### 30歳～34歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	73回	71回	11分22秒	17回	510cm	60m
女性	42回	58回	13分50秒	30回(斜め)	380cm	29m

### 35歳～39歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	69回	67回	11分45秒	17回	510cm	60m
女性	39回	56回	14分13秒	30回(斜め)	380cm	29m

### 40 歳～44 歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	65 回	63 回	12 分 09 秒	17 回	510 cm	60m
女性	37 回	54 回	14 分 37 秒	30 回 (斜め)	380 cm	29m

### 45 歳～49 歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	61 回	59 回	12 分 34 秒	17 回	510 cm	60m
女性	35 回	52 回	15 分 1 秒	30 回 (斜め)	380 cm	29m

### 50 歳～54 歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	58 回	56 回	12 分 59 秒	17 回	510 cm	60m
女性	33 回	51 回	15 分 26 秒	30 回 (斜め)	380 cm	29m

### 55 歳～59 歳の基準

	腕立て伏せ	腹筋	3 km走	懸垂	幅跳び	ボール投げ
男性	55 回	53 回	13 分 25 秒	17 回	510 cm	60m
女性	31 回	49 回	15 分 52 秒	30 回 (斜め)	380 cm	29m