

PHẦN I. VĂN BẢN QUY PHẠM PHÁP LUẬT

BỘ QUỐC PHÒNG - BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

BỘ QUỐC PHÒNG -
BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO
VÀ DU LỊCH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 22 tháng 6 năm 2009

Số: 32/2009/TTLT-BQP-
BVHTTDL

THÔNG TƯ LIÊN TỊCH về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội

Căn cứ Luật thể dục, thể thao ngày 29 tháng 6 năm 2006;

Căn cứ Nghị định số 104/2008/NĐ-CP ngày 16 tháng 9 năm 2008 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Quốc phòng;

Căn cứ Nghị định số 185/2007/NĐ-CP ngày 25 tháng 12 năm 2007 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch;

Căn cứ Nghị định số 112/2007/NĐ-CP ngày 26 tháng 6 năm 2007 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật thể dục, thể thao,

Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch thống nhất tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội như sau:

I. ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC

1. Quân nhân từ 45 tuổi trở xuống bắt buộc phải được huấn luyện và kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực nhằm đánh giá trình độ thể lực của từng quân nhân và từng cấp đơn vị.

2. Quân nhân từ 46 tuổi trở lên tự rèn luyện duy trì thể lực để bảo đảm sức khỏe đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ trên cương vị công tác được đảm nhiệm.

II. TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC TRONG QUÂN ĐỘI, CÁCH ĐÁNH GIÁ

1. Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực:

a) Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của bộ đội lục quân và lực lượng mặt đất của quân đội (phụ lục I);

b) Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của lực lượng trên tàu (phụ lục II);

c) Tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của các thành phần bay (phụ lục III).

2. Cách đánh giá:

a) Đánh giá trình độ thể lực đối với cá nhân:

- **Giỏi:** 100% nội dung kiểm tra khá, giỏi, trong đó có ít nhất 60% nội dung đạt giỏi.

- **Khá:** 100% nội dung kiểm tra đạt yêu cầu, trong đó có ít nhất 60% nội dung đạt khá và giỏi.

- **Đạt yêu cầu:** Có ít nhất 80% nội dung kiểm tra đạt yêu cầu trở lên.

b) Đánh giá trình độ thể lực đối với tập thể:

- **Cấp đơn vị cơ sở:**

Giỏi: Có ít nhất 95% quân số kiểm tra đạt yêu cầu trở lên, trong đó có 50% trở lên đạt loại giỏi.

Khá: Có ít nhất 90% quân số kiểm tra đạt yêu cầu trở lên, trong đó có 50% trở lên đạt loại khá, giỏi.

Đạt yêu cầu: Có ít nhất 85% quân số kiểm tra đạt yêu cầu trở lên.

- **Cấp tiểu đoàn (hoặc đơn vị tương đương) trở lên:**

Giỏi: 100% số đơn vị cơ sở khá, giỏi trong đó có ít nhất 60% số đơn vị đạt loại giỏi.

Khá: 100% số đơn vị cơ sở đạt yêu cầu, trong đó có ít nhất 60% số đơn vị đạt loại khá, giỏi.

Đạt yêu cầu: Có 100% số đơn vị cơ sở đạt yêu cầu trở lên.

III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Chỉ huy các đơn vị trong toàn quân có trách nhiệm tổ chức huấn luyện, rèn luyện, kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho quân nhân và đơn vị thuộc quyền theo quy định.

2. Việc tổ chức kiểm tra, đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho quân nhân được thực hiện theo “Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong quân đội”.

Cục Quân huấn/Bộ Tổng Tham mưu phối hợp với Vụ Thể dục thể thao quân chủng, Tổng cục Thể dục thể thao báo cáo kết quả kiểm tra, đánh giá hàng năm

cho lãnh đạo Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

3. Hàng năm Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch phối hợp xem xét:

- Việc đầu tư về cơ sở vật chất bảo đảm cho công tác huấn luyện thể lực và phong trào thể dục thể thao của các đơn vị.

- Khen thưởng cho các đơn vị đạt thành tích xuất sắc trong công tác thể dục thể thao theo đề nghị của Cục Quân huấn/Bộ Tổng Tham mưu và Vụ Thể dục thể thao quần chúng, Tổng cục Thể dục thể thao.

- Những cá nhân, đơn vị không chấp hành quy định về kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực sẽ bị xử lý theo “Điều lệnh quản lý bộ đội” của quân đội.

KT. BỘ TRƯỞNG
BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO
VÀ DU LỊCH
THỨ TRƯỞNG THƯỜNG TRỰC

Nguyễn Danh Thái

4. Cục Quân huấn/Bộ Tổng Tham mưu và Vụ Thể dục thể thao quần chúng, Tổng cục Thể dục thể thao có trách nhiệm theo dõi, đôn đốc, kiểm tra các đơn vị thực hiện theo Thông tư này; trong quá trình thực hiện, nếu có vướng mắc cần báo cáo lãnh đạo Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch để giải quyết.

Hàng năm Bộ Quốc phòng và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch tổ chức đánh giá, rút kinh nghiệm về việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong quân đội để đề ra những chủ trương, biện pháp phối hợp theo yêu cầu và nhiệm vụ mới.

5. Thông tư này có hiệu lực sau 45 ngày, kể từ ngày ký và được đăng Công báo. Những quy định trước đây trái với Thông tư này đều bãi bỏ./.

KT. BỘ TRƯỞNG
BỘ QUỐC PHÒNG
THỨ TRƯỞNG

Thượng tướng Nguyễn Khắc Nghiên

**TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC CỦA BỘ ĐỘI LỰC QUÂN
VÀ LỰC LƯỢNG MẶT ĐẤT CỦA QUÂN ĐỘI**

(kèm theo Thông tư số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22 tháng 6 năm 2009)

Tiêu chuẩn	Nội dung	Đơn vị tính	Chiến sĩ nghĩa vụ			Học viên sĩ quan			Sĩ quan và QNCN dưới 36 tuổi			Sĩ quan và QNCN từ 36 đến 45 tuổi		
			Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt
1. Tổ chất sức nhanh	Chạy 100m	Giây	13"5	14"0	14"5	13"3	13"6	14"0	13"4	13"9	14"4	14"0	14"3	14"6
	Chạy 50m x 2	Giây	16"5	17"0	17"5	16"3	16"6	17"0	16"6	16"9	17"4	17"0	17"3	17"6
2. Tổ chất sức mạnh	Co tay xà đơn	Lần	21	17	13	23	19	15	22	18	14	17	14	11
	Chống tay xà kép	Lần	21	18	15	23	20	17	22	19	16	19	16	13
	Nâng tạ 25 kg	Lần	28	24	20	32	28	24	30	26	22			
	Nhảy xa	Mét	4,80	4,40	4,00	5,00	4,70	4,40	4,90	4,50	4,10	4,50	4,10	3,70
	Bật 3 bước chụm chân	Mét	7,50	7,10	6,70	7,70	7,30	6,90	7,60	7,20	6,80	7,20	6,80	6,40
3. Tổ chất sức bền	Chạy vũ trang 3000m	Phút	13'00	13'40	14'20	12'30	13'10	13'50	12'45	13'25	14'05			
	Chạy 3000m	Phút	12'00	12'40	13'20	11'30	12'10	12'50	11'45	12'25	13'05			
	1500m	Phút										6'00	6'30	7'00

Tiêu chuẩn	Nội dung	Đơn vị tính	Chiến sĩ nghĩa vụ			Học viên sĩ quan			Sĩ quan và QNCN dưới 36 tuổi			Sĩ quan và QNCN từ 36 đến 45 tuổi		
			Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt
4. Bài tập tổng hợp	Vượt v.cản 100m + 100m	Giây	1'20	1'25	1'30	1'15	1'20	1'25	1'17	1'22	1'27			
	Vượt v.cản K91	Giây	0'58	1'03	1'08	0'53	0'58	1'03	1'00	1'05	1'10			
5. Bơi tự do	Bơi tự do/ 3 phút	Mét	80	60	40	100	80	50	100	80	50	100	80	50

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC CỦA LỰC LƯỢNG TRÊN TÀU

(kèm theo Thông tư số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22 tháng 6 năm 2009)

Tiêu chuẩn	Nội dung	Đơn vị tính	CS nghĩa vụ QS, HV năm thứ nhất; SQ, QNCN từ 36 - 45 tuổi			HV năm thứ hai trở lên; SQ, QNCN < 36 tuổi		
			Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt
1. Tổ chất sức nhanh	Chạy 100m	Giây	13"8	14"1	14"4	13"5	13"8	14"1
	Chạy 50m x 2	Giây	16"8	17"1	17"4	16"5	16"8	17"1
2. Tổ chất sức mạnh	Cò tay xà đơn	Lần	23	19	15	25	21	17
	Nâng tạ 25kg	Lần	27	22	17	30	25	20
	Bật 3 bước chụm chân	Mét	7,50	7,10	6,70	7,70	7,30	6,90
3. Tổ chất sức bền	Chạy 3000m	Phút	11'30	12'10	12'50			
	Chạy 1500m	Phút	5'40	6'20	7'00	5'10	5'50	6'30
4. Bơi	Bơi tự do 500m	Phút	17	20	23	14	17	20
5. Đặc chủng	Đi cầu sóng	Mét	0,60	0,40	0,25	0,65	0,50	0,40
	Đu quay xuôi (ngược)	Vòng/1'	18	14	10	22(17)	18(13)	14(9)
	Vòng quay trụ	Vòng/1'	30	26	22	34	30	26
	Thang quay	Vòng/1'	35	30	25	40	35	30

Phụ lục III

TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THỂ LỰC CỦA CÁC THÀNH PHẦN BAY

(kèm theo Thông tư số 32/2009/TTLT-BQP-BVHTTDL ngày 22 tháng 6 năm 2009)

Tiêu chuẩn	Nội dung	Đơn vị tính	Học viên bay			Sĩ quan < 36 tuổi			Sĩ quan từ 36 - 45 tuổi		
			Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt	Giỏi	Khá	Đạt
1. Tổ chất sức nhanh	Chạy 100m	Giây	13"3	13"6	14"0	13"4	13"9	14"4	14"0	14"3	14"6
	Chạy 50m x 2	Giây	16"3	16"6	17"0	16"6	16"9	17"4	17"0	17"3	17"6
2. Tổ chất sức mạnh	Lên sấp xà đơn	Lần	12	9	7	9	7	5	7	5	3
	Ke bụng xà kép	Giây	30"0	26"0	22"0	28"0	24"0	20"0	24"0	20"0	16"0
3. Tổ chất sức bền	Chạy 3000m	Phút	11'30	12'10	12'50						
	Chạy 1500m	Phút				5'10	5'50	6'30	5'40	6'20	7'00
4. Bơi	Bơi tự do	Mét	150	125	100	120	95	70	90	70	50
5. Đặc chủng	Đu quay xuôi (ngược)	Vòng/1'	30(25)	25(20)	20(15)	25(20)	20(15)	15(10)	20(15)	15(10)	10(5)
	Thang quay	Vòng/1'	35	30	25	30	25	20	25	20	15
	Vòng quay trụ	Vòng/1'	50	45	40	45	40	35	40	35	30