附件1

测试项目

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年龄分组 | 项目类别 | | |
| 速度 | 力量 | 灵敏 |
| 青年组  （18-24岁） | 50米跑  30秒跳绳 | 引体向上（男）  1分钟仰卧起坐（女）  立定跳远 | 绕杆跑  十字象限跳 |
| 壮年组  （25-30岁） | 25米X4往返跑  30秒跳绳 | 仰卧撑（男）  1分钟仰卧起坐（女）  立定跳远 | 绕杆跑  十字象限跳 |