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 |