附件3：

综合体能考核标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分组  项目 | 第1 组  （24岁以下） | 第2组  （25-30岁） |
| 50米跑  （≦秒） | 7〞8 | 8〞0 |
| 引体向上  （≧个） | 11 | 7 |
| 4x10米折返跑  （≤秒） | 11″6 | 12″5 |
| 双杠臂屈伸  （≥个） | 13 | 8 |
| 立定跳远  （≧米） | 2.30 | 2.20 |
| 1000米跑  （≦分秒） | 3ˊ55〞 | 4ˊ15〞 |