体能测试项目和标准（暂行）

（一）男子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |

（二）女子组

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |