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 |
| 4×10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″ |