

# 体能测评项目和标准

## (1) 男子组

项目	标准
10 米×4 往返跑	≤13" 1
1000 米跑	≤4' 55"
俯卧撑 (次/3 分钟)	≥22 个

## (2) 女子组

项目	标准
10 米×4 往返跑	≤14" 1
800 米跑	≤4' 50"
平板支撑	≥1' 25"

体能测评项目中，10 米×4 往返跑测评最多不超过 2 次，男子 1000 米跑或女子 800 米跑项目只测评一次。男子俯卧撑测评过程中，除手脚外身体其他部位触及地面，视为考核结束，女子平板支撑测评时，在软垫上俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面；除手脚外身体其他部位触及地面，结束考核。

