

附件 3

体能测试项目和标准

(一) 男子组

项 目	标 准	
	30 岁 (含) 以下	31 岁 (含) 以上
10 米×4 往返跑	≤13"1	≤13"4
1000 米跑	≤4'25"	≤4'35"
纵跳摸高	≥265 厘米	

(二) 女子组

项 目	标 准	
	30 岁 (含) 以下	31 岁 (含) 以上
10 米×4 往返跑	≤14"1	≤14"4
800 米跑	≤4'20"	≤4'30"
纵跳摸高	≥230 厘米	