

附件 3：

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
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	