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X4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X4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |