附件3

**体能测试标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **男子组** | **女子组** |
| 项目 | 标准 | 项目 | 标准 |
| 30岁（含以下 | 31岁（含）以上 | 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13’’1 | ≤13’’4 | 10米×4往返跑 | ≤14’’1 | ≤14’’4 |
| 1000米跑 | ≤4’25’’ | ≤4’35’’ | 800米跑 | ≤4’20’’ | ≤4’30’’ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | 纵跳摸高 | ≥230厘米 |

**10米×4往返跑：**



**男子1000米跑、女子800米跑：**



**纵跳摸高：**

