体能测试项目及标准：

（1）男子组

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 合格标准 | 测试要求 |
| 1 | 10米×4往返跑 | ≤13"1 | 单次确定成绩 |
| 2 | 纵跳摸高 | ≥265厘米 | 不超过三次 |
| 3 | 俯卧撑 | 20个/分钟 | 单次确定成绩 |

（2）女子组

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 合格标准 | 测试要求 |
| 1 | 10米×4往返跑 | ≤14"1 | 单次确定成绩 |
| 2 | 纵跳摸高 | ≥230厘米 | 不超过三次 |
| 3 | 仰卧起坐 | 20个/分钟 | 单次确定成绩 |