附件4：

**体能测试项目及合格标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **一、男子组** |  |
| **项 目** | **合格标准** |
| 举重物（20kg杠铃） | 15次 |
| 10米×4往返跑 | 12"6（含）以下 |
| 1000米跑 | 4'50"（含）以下 |
| 立定跳远 | 2.0米（含）以上 |
| 引体向上 | 8个 |
| **二、女子组** |  |
| **项 目** | **合格标准** |
| 举重物（12.5kg杠铃） | 18次 |
| 10米×4往返跑 | 13"6（含）以下 |
| 800米跑 | 4'30"（含）以下 |
| 立定跳远 | 1.5米（含）以上 |
| 仰卧起坐 | 30个（限1分钟） |

男子举重和1000米跑两项为必测项，其他三项可自选二项进行测试。女子举重和800米跑两项为必测项，其他三项可自选二项进行测试。