|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1、男子组 |  |  |
| 项目 | 30岁（含）以下男性 | 31岁（含）以上 |
| 立定跳远 | 2.13米 | 2.09米 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ |
| 2、女子组 |  |  |
| 项目 | 30岁（含）以下女性 | 31岁（含）以上 |
| 仰卧起 | 15个 | 15个 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ |