体能测试项目和标准如下：

**1.男子组**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 纵跳摸高 | ≥260厘米 | |
| 10米×4往返跑 | ≤14〞0 | ≤14〞3 |
| 1000米跑 | ≤4＇45〞 | ≤4＇55〞 |

**2.女子组**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 | | |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 | |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | | |
| 10米×4往返跑 | ≤15〞0 | | ≤15〞3 |
| 800米跑 | ≤4＇45〞 | | ≤4＇55〞 |