**附件：4**

**体能测试标准（男）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 标准 |
| 1 | 1500米 | 7分20秒 |
| 2 | 5×10 米折返 | 30秒 |
| 3 | 俯卧撑 | 34个/2分钟 |
| 4 | 引体向上 | 6个/2分钟 |

**体能测试标准（女）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 标准 |
| 1 | 800米 | 4分30秒 |
| 2 | 跳绳 | 90次/1分钟 |
| 3 | 仰卧起做 | 36个/2分钟 |
| 4 | 双腿深蹲起立 | 72个/2分钟 |