**附件2：**

体能测试内容及标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年  龄  准  标  目  科 | 100米跑  （秒） | 中长跑  （分钟） | 俯卧撑  （次/3分钟） | 仰卧起坐  （次/3分钟） | 单杠引体向上  （次） | 双杠臂屈伸  （次） | 立定跳远  （米） |
| 20－29岁 | 15″ | 15′ | 50 | 50 | 10 | 12 | 2.3 |
| 30－34岁 | 15″50 | 16′ | 40 | 40 | 8 | 8 | 2.2 |
| 35－39岁 | 16″ | 17′ | 30 | 30 | 6 | 6 | 2.1 |
| 注：俯卧撑、仰卧起坐、单杠引体向上、双杠臂屈伸、立定跳远，五项选三项。 | | | | | | | |