男子青年一组（24岁以下） 男子青年二组（25岁至30岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 |  | 项目 | 标准 |
| 10米×4往返跑 | 12″5（合格） | 10米×4往返跑 | 12″8（合格） |
| 1000米跑 | 4′10″（合格） | 1000米跑 | 4′25″（合格） |
| 引体向上 | 7个（合格） | 引体向上 | 6个（合格） |
| 纵跳摸高 | 270厘米（合格） | 纵跳摸高 | 265厘米（合格） |

注：四项均合格则认定为体能测试合格

女子青年二组（24岁以下） 女子青年二（25岁至30岁）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 标准 |  | 项目 | 标准 |
| 10米×4往返跑 | 13″5（合格） | 10米×4往返跑 | 13″8（合格） |
| 800米跑 | 4′10″（合格） | 800米跑 | 4′25″（合格） |
| 仰卧起坐 | 1′30个（合格） | 仰卧起坐 | 1′26个（合格） |
| 纵跳摸高 | 230厘米（合格） | 纵跳摸高 | 225厘米（合格） |

注：四项均合格则认定为体能测试合格