|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 男子组项目 | 标     准 | | 次数 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤13″1 | ≤13″4 | ≤ 2 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ | ≤4′35″ | 1 |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 | | ≤ 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 女子组项目 | 标     准 | | 次数 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″1 | ≤14″4 | ≤ 2 |
| 800米跑 | ≤4′20″ | ≤4′30″ | 1 |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 | | ≤ 3 |