**男体能测评项目和标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤15″1 | ≤16″ |
| 1000米跑 | ≤5′ | ≤5′20″ |
| 纵跳摸高 | ≥245厘米 |