体能测评的项目和标准如下：

**1.男子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤14″0 | ≤14″3 |
| 1000米跑 | ≤4′40″ | ≤4′50″ |
| 纵跳摸高 | ≥265厘米 |

**2.女子组**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 30岁（含）以下 | 31岁（含）以上 |
| 10米×4往返跑 | ≤15″0 | ≤15″3 |
| 800米跑 | ≤4′35″ | ≤4′45″ |
| 纵跳摸高 | ≥230厘米 |