体能测试达标标准

|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 达标标准 |
| 10米×4往返跑 | ≤12″8 |
| 1000米跑 | ≤4′25″ |
| 俯卧撑（1分钟） | ≥24次 |
| 立定跳远 | ≥2.29米 |