一、4×10折返跑

　　合格标准:

　　30岁以下男性小于或等于13秒1;

　　31岁以上男性小于或等于13秒4;

　　30岁以下女性小于或等于14秒1;

　　31岁以上女性小于或等于14秒4;

　　二、纵跳摸高

　　合格标准:

　　男性:大于或等于265厘米;

　　女性:大于或等于230厘米;

　　原地起跳，触摸到高度线或者测试条的视为合格;测试不超过三次。