体能测试：3000米跑、100米跑、俯卧撑、仰卧起坐。每个项目设达标成绩25分，总分100分（达标即通过）。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 3000米 | 100米 | 仰卧起坐 | 俯卧撑 |
| 达标成绩 | 15分钟 | 15秒 | 50个/3分钟 | 50个/3分钟 |