

男子单杠引体向上

	入职	20-24 岁	25-27 岁	28-30 岁	31-33 岁	34-36 岁	37-39 岁	40-42 岁	43-45 岁	46-48 岁	49-51 岁
100 分	14	15	16	15	14	13	12	16	15	14	13
95 分	12	13	14	13	12	11	10	14	13	12	11
90 分	10	11	12	11	10	9	8	12	11	10	9
85 分	9	10	11	10	9	8	7	11	10	9	8
80 分	8	9	10	9	8	7	6	10	9	8	7
75 分	7	8	9	8	7	6	5	9	8	7	6
70 分	6	7	8	7	6	5	4	8	7	6	5
65 分	5	6	7	6	5	4	3	7	6	5	4
60 分	4	5	6	5	4	3	2	6	5	4	3
55 分	3	4	5	4	3	2	1	5	4	3	2
50 分	2	3	4	3	2	1	/	4	3	2	1
40 分	1	2	3	2	1	/	/	3	2	1	/

男子 3000 米评分标准(分钟)

	入职	20-24 岁	25-27 岁	28-30 岁	31-33 岁	34-36 岁	37-39 岁	40-42 岁	43-45 岁	46-48 岁	49-51 岁
100 分	12'40"	12'05"	11'30"	12'05"	12'40"	13'15"	13'50"	14'25"	15'00"	15'35"	16'10"
95 分	12'50"	12'15"	11'40"	12'15"	12'50"	13'25"	14'00"	14'35"	15'10"	15'45"	16'20"
90 分	13'00"	12'25"	11'50"	12'25"	13'00"	13'35"	14'10"	14'45"	15'20"	15'55"	16'30"
85 分	13'20"	12'45"	12'10"	12'45"	13'20"	13'55"	14'30"	15'05"	15'40"	16'15"	16'50"
80 分	13'40"	13'05"	12'30"	13'05"	13'40"	14'15"	14'50"	15'25"	16'00"	16'35"	17'10"
75 分	14'00"	13'25"	12'50"	13'25"	14'00"	14'35"	15'10"	15'45"	16'20"	16'55"	17'30"
70 分	14'20"	13'45"	13'10"	13'45"	14'20"	14'55"	15'30"	16'05"	16'40"	17'15"	17'50"
65 分	14'40"	14'05"	13'30"	14'05"	14'40"	15'15"	15'50"	16'25"	17'00"	17'35"	18'10"
60 分	15'00"	14'25"	13'50"	14'25"	15'00"	15'35"	16'10"	16'45"	17'20"	17'55"	18'30"
55 分	15'30"	14'55"	14'20"	14'55"	15'30"	16'05"	16'40"	17'15"	17'50"	18'25"	19'00"
50 分	16'00"	15'25"	14'50"	15'25"	16'00"	16'35"	17'10"	17'45"	18'20"	18'55"	19'30"
40 分	16'30"	15'55"	15'20"	15'55"	16'30"	17'05"	17'40"	18'15"	18'50"	19'25"	20'00"

男子 5×10 米折返评分标准(秒)

	入职	20-24 岁	25-27 岁	28-30 岁	31-33 岁	34-36 岁	37-39 岁	40-42 岁	43-45 岁	46-48 岁	49-51 岁
100 分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"
95 分	22"50	21"50	20"50	21"50	22"50	23"50	24"50	25"50	26"50	27"50	28"50
90 分	23"	22"	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"
85 分	23"50	22"50	21"50	22"50	23"50	24"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50
80 分	24"	23"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"
75 分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"
70 分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"
65 分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"
60 分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"
55 分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"
50 分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"
40 分	31"	30"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"