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″ |