男子3000m评分标准（分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 |
| 100分 | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ |
| 95分 | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ |
| 90分 | 12′25″ | 11′50″ | 12′25″ | 13′00″ | 14′15″ | 14′50″ |
| 85分 | 12′45″ | 12′10″ | 12′45″ | 13′20″ | 14′35″ | 15′10″ |
| 80分 | 13′05″ | 12′30″ | 13′05″ | 13′40″ | 14′55″ | 15′30″ |
| 75分 | 13′25″ | 12′50″ | 13′25″ | 14′00″ | 15′15″ | 15′50″ |
| 70分 | 13′45″ | 13′10″ | 13′45″ | 14′20″ | 15′35″ | 16′10″ |
| 65分 | 14′05″ | 13′30″ | 14′05″ | 14′40″ | 16′05″ | 16′40″ |
| 60分 | 14′25″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 16′35″ | 17′10″ |
| 55分 | 14′55″ | 14′20″ | 14′55″ | 15′30″ | 17′05″ | 17′40″ |
| 50分 | 15′25″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 17′35″ | 18′10″ |
| 40分 | 15′55″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 18′05″ | 18′40″ |

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 |
| 100分 | 73 | 76 | 73 | 70 | 67 | 64 |
| 95分 | 70 | 73 | 70 | 67 | 64 | 61 |
| 90分 | 67 | 70 | 67 | 64 | 61 | 58 |
| 85分 | 64 | 67 | 64 | 61 | 58 | 55 |
| 80分 | 61 | 64 | 61 | 58 | 55 | 52 |
| 75分 | 58 | 61 | 58 | 55 | 52 | 49 |
| 70分 | 55 | 58 | 55 | 52 | 49 | 46 |
| 65分 | 52 | 55 | 52 | 49 | 46 | 43 |
| 60分 | 49 | 52 | 49 | 46 | 43 | 40 |
| 55分 | 46 | 49 | 46 | 43 | 40 | 37 |
| 50分 | 43 | 46 | 43 | 40 | 37 | 34 |
| 40分 | 40 | 43 | 40 | 37 | 34 | 31 |

男子双杠臂屈伸评分标准（次/2分钟）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20-24岁 | 25-27岁 | 28-30岁 | 31-33岁 | 34-36岁 | 37-39岁 |
| 100分 | 30 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 95分 | 28 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 90分 | 26 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 85分 | 24 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 80分 | 22 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 75分 | 20 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 70分 | 18 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 65分 | 16 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 60分 | 14 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 55分 | 12 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| 50分 | 10 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 40分 | 9 | 11 | 9 | 7 | 6 | 5 |