

男子屈腿仰卧起坐评分标准（次 /3 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	52-54岁	55 岁以上
100 分	70	73	76	73	70	67	64	61	58	55	52	49	/
95 分	67	70	73	70	67	64	61	58	55	52	49	46	/
90 分	64	67	70	67	64	61	58	55	52	49	46	43	/
85 分	61	64	67	64	61	58	55	52	49	46	43	40	/
80 分	58	61	64	61	58	55	52	49	46	43	40	37	/
75 分	55	58	61	58	55	52	49	46	43	40	37	34	/
70 分	52	55	58	55	52	49	46	43	40	37	34	31	/
65 分	49	52	55	52	49	46	43	40	37	34	31	28	/
60 分	46	49	52	49	46	43	40	37	34	31	28	25	22

男子俯卧撑评分标准（次 /2 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	52-54岁	55 岁以上
100 分	68	70	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	/
95 分	62	64	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	/
90 分	56	58	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	/
85 分	50	52	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	/
80 分	46	48	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	/
75 分	42	44	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	/
70 分	38	40	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	/
65 分	36	38	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	/
60 分	34	36	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18

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	52-54岁	55 岁以上
100 分	22"	21"	20"	21"	22"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	/
95 分	22"50	21"50	20"50	21"50	22"50	23"50	24"50	25"50	26"50	27"50	28"50	29"50	/
90 分	23"40	22"40	21"40	22"40	23"40	24"40	25"40	26"40	27"40	28"40	29"40	30"40	/
85 分	25"	24"	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	/
80 分	26"	25"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	/
75 分	27"	26"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	/
70 分	28"	27"	26"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	/
65 分	29"	28"	27"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	/
60 分	30"	29"	28"	29"	30"	31"	32"	33"	34"	35"	36"	37"	38"

男子1500m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	52-54岁	55 岁以上
100 分	6'00"	5'40"	5'20"	5'40"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	/
95 分	6'10"	5'50"	5'30"	5'50"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	/
90 分	6'20"	6'00"	5'40"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	/
85 分	6'30"	6'10"	5'50"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	/
80 分	6'40"	6'20"	6'00"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	/
75 分	6'50"	6'30"	6'10"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"	/
70 分	7'00"	6'40"	6'20"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"	/
65 分	7'10"	6'50"	6'30"	6'50"	7'10"	7'30"	7'50"	8'10"	8'30"	8'50"	9'10"	9'30"	/
60 分	7'20"	7'00"	6'40"	7'00"	7'20"	7'40"	8'00"	8'20"	8'40"	9'00"	9'20"	9'40"	10'00"

女子跳绳评分标准（次 /1 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	46-49岁	50 岁以上
100 分	130	135	140	135	130	125	120	115	110	105	/
95 分	125	130	135	130	125	120	115	110	105	100	/
90 分	120	125	130	125	120	115	110	105	100	95	/
85 分	115	120	125	120	115	110	105	100	95	90	/
80 分	110	115	120	115	110	105	100	95	90	85	/
75 分	105	110	115	110	105	100	95	90	85	80	/
70 分	100	105	110	105	100	95	90	85	80	75	/
65 分	95	100	105	100	95	90	85	80	75	70	/
60 分	90	95	100	95	90	85	80	75	70	65	60

女子屈腿仰卧起坐评分标准（次 /3 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	46-49岁	50 岁以上
100 分	60	63	66	63	60	57	54	51	48	45	/
95 分	57	60	63	60	57	54	51	48	45	42	/
90 分	54	57	60	57	54	51	48	45	42	39	/
85 分	51	54	57	54	51	48	45	42	39	36	/
80 分	48	51	54	51	48	45	42	39	36	33	/
75 分	45	48	51	48	45	42	39	36	33	30	/
70 分	42	45	48	45	42	39	36	33	30	27	/
65 分	39	42	45	42	39	36	33	30	27	24	/
60 分	36	39	42	39	36	33	30	27	24	21	18

女子800m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	46-49岁	50 岁以上
100 分	3'50"	3'45"	3'40"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	/
95 分	3'55"	3'50"	3'45"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	/
90 分	4'00"	3'55"	3'50"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	/
85 分	4'05"	4'00"	3'55"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	/
80 分	4'10"	4'05"	4'00"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	/
75 分	4'15"	4'10"	4'05"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	/
70 分	4'20"	4'15"	4'10"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	/
65 分	4'25"	4'20"	4'15"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"	/
60 分	4'30"	4'25"	4'20"	4'25"	4'30"	4'35"	4'40"	4'45"	4'50"	4'55"	5'05"