女子青年一组（25岁以下，含学员组）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″2 | 3′23″ | 2.10 |
| 95 | 10″5 | 3′26″ | 2.06 |
| 90 | 10″8 | 3′29″ | 2.02 |
| 85 | 11″1 | 3′32″ | 1.98 |
| 80 | 11″4 | 3′35″ | 1.94 |
| 75 | 11″7 | 3′40″ | 1.90 |
| 70 | 12″0 | 3′45″ | 1.86 |
| 65 | 12″3 | 3′50″ | 1.82 |
| 60 | 12″6 | 3′55″ | 1.78 |
| 55 | 12″9 | 4′00″ | 1.74 |
| 50 | 13″2 | 4′05″ | 1.70 |
| 45 | 13″5 | 4′10″ | 1.66 |
| 40 | 13″8 | 4′15″ | 1.62 |
| 35 | 14″1 | 4′20″ | 1.58 |
| 30 | 14″4 | 4′25″ | 1.56 |
| 25 | 14″7 | 4′30″ | 1.54 |
| 20 | 15″0 | 4′35″ | 1.52 |
| 15 | 15″3 | 4′40″ | 1.50 |
| 10 | 15″6 | 4′45″ | 1.48 |
| 5 | 15″9 | 4′50″ | 1.46 |

女子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 11″1 | 3′30″ | 2.06 |
| 95 | 11″4 | 3′35″ | 2.02 |
| 90 | 11″7 | 3′40″ | 1.98 |
| 85 | 12″0 | 3′45″ | 1.94 |
| 80 | 12″3 | 3′50″ | 1.90 |
| 75 | 12″6 | 3′55″ | 1.86 |
| 70 | 12″9 | 4′00″ | 1.82 |
| 65 | 13″2 | 4′05″ | 1.78 |
| 60 | 13″5 | 4′10″ | 1.74 |
| 55 | 13″8 | 4′15″ | 1.70 |
| 50 | 14″1 | 4′20″ | 1.66 |
| 45 | 14″4 | 4′25″ | 1.62 |
| 40 | 14″7 | 4′30″ | 1.58 |
| 35 | 15″0 | 4′35″ | 1.54 |
| 30 | 15″3 | 4′40″ | 1.50 |
| 25 | 15″6 | 4′45″ | 1.46 |
| 20 | 15″9 | 4′50″ | 1.42 |
| 15 | 16″2 | 4′55″ | 1.38 |
| 10 | 16″5 | 5′00″ | 1.34 |
| 5 | 16″8 | 5′05″ | 1.30 |
|  |  |  |  |

女子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 11″4 | 3′40″ | 1.98 |
| 95 | 11″7 | 3′45″ | 1.94 |
| 90 | 12″0 | 3′50″ | 1.90 |
| 85 | 12″3 | 3′55″ | 1.86 |
| 80 | 12″6 | 4′00″ | 1.82 |
| 75 | 12″9 | 4′05″ | 1.78 |
| 70 | 13″2 | 4′10″ | 1.74 |
| 65 | 13″5 | 4′15″ | 1.70 |
| 60 | 13″8 | 4′20″ | 1.66 |
| 55 | 14″1 | 4′25″ | 1.62 |
| 50 | 14″4 | 4′30″ | 1.58 |
| 45 | 14″7 | 4′35″ | 1.54 |
| 40 | 15″0 | 4′40″ | 1.50 |
| 35 | 15″3 | 4′45″ | 1.46 |
| 30 | 15″6 | 4′50″ | 1.42 |
| 25 | 15″9 | 4′55″ | 1.38 |
| 20 | 16″2 | 5′00″ | 1.34 |
| 15 | 16″5 | 5′05″ | 1.30 |
| 10 | 16″8 | 5′10″ | 1.26 |
| 5 | 17″1 | 5′15″ | 1.22 |
|  |  |  |  |

女子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 12″0 | 3′50″ | 1.94 |
| 95 | 12″3 | 3′55″ | 1.90 |
| 90 | 12″6 | 4′00″ | 1.86 |
| 85 | 12″9 | 4′05″ | 1.82 |
| 80 | 13″2 | 4′10″ | 1.78 |
| 75 | 13″5 | 4′15″ | 1.74 |
| 70 | 13″8 | 4′20″ | 1.70 |
| 65 | 14″1 | 4′25″ | 1.66 |
| 60 | 14″4 | 4′30″ | 1.62 |
| 55 | 14″7 | 4′35″ | 1.58 |
| 50 | 15″0 | 4′40″ | 1.54 |
| 45 | 15″3 | 4′45″ | 1.50 |
| 40 | 15″6 | 4′50″ | 1.46 |
| 35 | 15″9 | 4′55″ | 1.42 |
| 30 | 16″2 | 5′00″ | 1.38 |
| 25 | 16″5 | 5′05″ | 1.34 |
| 20 | 16″8 | 5′10″ | 1.30 |
| 15 | 17″1 | 5′15″ | 1.26 |
| 10 | 17″4 | 5′20″ | 1.22 |
| 5 | 17″7 | 5′25″ | 1.18 |

女子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 800米跑 | 1分钟跳绳 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″5 | 4′05″ | 138 | 1.86 |
| 95 | 12″8 | 4′10″ | 136 | 1.82 |
| 90 | 13″1 | 4′15″ | 134 | 1.78 |
| 85 | 13″4 | 4′20″ | 132 | 1.74 |
| 80 | 13″7 | 4′25″ | 130 | 1.70 |
| 75 | 14″0 | 4′30″ | 128 | 1.66 |
| 70 | 14″3 | 4′35″ | 126 | 1.62 |
| 65 | 14″6 | 4′40″ | 124 | 1.58 |
| 60 | 14″9 | 4′45″ | 122 | 1.54 |
| 55 | 15″2 | 4′50″ | 121 | 1.50 |
| 50 | 15″5 | 4′55″ | 120 | 1.46 |
| 45 | 15″8 | 5′00″ | 119 | 1.42 |
| 40 | 16″1 | 5′05″ | 118 | 1.38 |
| 35 | 16″4 | 5′10″ | 117 | 1.34 |
| 30 | 16″7 | 5′15″ | 116 | 1.30 |
| 25 | 17″0 | 5′20″ | 115 | 1.26 |
| 20 | 17″3 | 5′25″ | 114 | 1.22 |
| 15 | 17″6 | 5′30″ | 113 | 1.18 |
| 10 | 17″9 | 5′35″ | 112 | 1.14 |
| 5 | 18″2 | 5′40″ | 111 | 1.10 |
|  |  |  |  |  |

 女子中年二组（46岁至50岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1500米  健步走 | 1分钟跳绳 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （次） | （米） |
| 100 | 12″9 | 13′40″ | 133 | 1.82 |
| 95 | 13″2 | 13′45″ | 131 | 1.78 |
| 90 | 13″5 | 13′50″ | 129 | 1.74 |
| 85 | 13″8 | 13′55″ | 127 | 1.70 |
| 80 | 14″1 | 14′00″ | 125 | 1.66 |
| 75 | 14″4 | 14′05″ | 123 | 1.62 |
| 70 | 14″7 | 14′10″ | 121 | 1.58 |
| 65 | 15″0 | 14′15″ | 119 | 1.54 |
| 60 | 15″3 | 14′20″ | 117 | 1.50 |
| 55 | 15″6 | 14′25″ | 116 | 1.46 |
| 50 | 15″9 | 14′30″ | 115 | 1.42 |
| 45 | 16″2 | 14′35″ | 114 | 1.38 |
| 40 | 16″5 | 14′40″ | 113 | 1.34 |
| 35 | 16″8 | 14′45″ | 112 | 1.30 |
| 30 | 17″1 | 14′50″ | 111 | 1.26 |
| 25 | 17″4 | 14′55″ | 110 | 1.22 |
| 20 | 17″7 | 15′00″ | 109 | 1.18 |
| 15 | 18″0 | 15′05″ | 108 | 1.14 |
| 10 | 18″3 | 15′10″ | 107 | 1.10 |
| 5 | 18″6 | 15′15″ | 106 | 1.06 |
|  |  |  |  |  |

男子青年一组（25岁以下，含学员组）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定  跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 9″2 | 3′26″ | 2.69 |
| 95 | 9″5 | 3′28″ | 2.65 |
| 90 | 9″8 | 3′30″ | 2.61 |
| 85 | 10″1 | 3′32″ | 2.57 |
| 80 | 10″4 | 3′35″ | 2.53 |
| 75 | 10″7 | 3′40″ | 2.49 |
| 70 | 11″0 | 3′45″ | 2.45 |
| 65 | 11″3 | 3′50″ | 2.41 |
| 60 | 11″6 | 3′55″ | 2.37 |
| 55 | 11″9 | 4′00″ | 2.33 |
| 50 | 12″2 | 4′05″ | 2.29 |
| 45 | 12″5 | 4′10″ | 2.25 |
| 40 | 12″8 | 4′15″ | 2.21 |
| 35 | 13″1 | 4′20″ | 2.17 |
| 30 | 13″4 | 4′25″ | 2.13 |
| 25 | 13″7 | 4′30″ | 2.09 |
| 20 | 14″0 | 4′35″ | 2.05 |
| 15 | 14″3 | 4′40″ | 2.01 |
| 10 | 14″6 | 4′45″ | 1.97 |
| 5 | 14″9 | 4′50″ | 1.93 |

男子青年二组（26岁至30岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″1 | 3′35″ | 2.65 |
| 95 | 10″4 | 3′40″ | 2.61 |
| 90 | 10″7 | 3′45″ | 2.57 |
| 85 | 11″0 | 3′50″ | 2.53 |
| 80 | 11″3 | 3′55″ | 2.49 |
| 75 | 11″6 | 4′00″ | 2.45 |
| 70 | 11″9 | 4′05″ | 2.41 |
| 65 | 12″2 | 4′10″ | 2.37 |
| 60 | 12″5 | 4′15″ | 2.33 |
| 55 | 12″8 | 4′20″ | 2.29 |
| 50 | 13″1 | 4′25″ | 2.25 |
| 45 | 13″4 | 4′30″ | 2.21 |
| 40 | 13″7 | 4′35″ | 2.17 |
| 35 | 14″0 | 4′40″ | 2.13 |
| 30 | 14″3 | 4′45″ | 2.09 |
| 25 | 14″6 | 4′50″ | 2.05 |
| 20 | 14″9 | 4′55″ | 2.01 |
| 15 | 15″2 | 5′00″ | 1.97 |
| 10 | 15″5 | 5′05″ | 1.93 |
| 5 | 15″8 | 5′10″ | 1.89 |
|  |  |  |  |

男子青年三组（31岁至35岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 10″4 | 3′45″ | 2.61 |
| 95 | 10″7 | 3′50″ | 2.57 |
| 90 | 11″0 | 3′55″ | 2.53 |
| 85 | 11″3 | 4′00″ | 2.49 |
| 80 | 11″6 | 4′05″ | 2.45 |
| 75 | 11″9 | 4′10″ | 2.41 |
| 70 | 12″2 | 4′15″ | 2.37 |
| 65 | 12″5 | 4′20″ | 2.33 |
| 60 | 12″8 | 4′25″ | 2.29 |
| 55 | 13″1 | 4′30″ | 2.25 |
| 50 | 13″4 | 4′35″ | 2.21 |
| 45 | 13″7 | 4′40″ | 2.17 |
| 40 | 14″0 | 4′45″ | 2.13 |
| 35 | 14″3 | 4′50″ | 2.09 |
| 30 | 14″6 | 4′55″ | 2.05 |
| 25 | 14″9 | 5′00″ | 2.01 |
| 20 | 15″2 | 5′05″ | 1.97 |
| 15 | 15″5 | 5′15″ | 1.93 |
| 10 | 15″8 | 5′20″ | 1.89 |
| 5 | 16″1 | 5′25″ | 1.85 |

男子青年四组（36岁至40岁）评分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 立定  跳远 |
| （秒） | （分′秒） | （米） |
| 100 | 11″0 | 3′55″ | 2.57 |
| 95 | 11″3 | 4′00″ | 2.53 |
| 90 | 11″6 | 4′05″ | 2.49 |
| 85 | 11″9 | 4′10″ | 2.45 |
| 80 | 12″2 | 4′15″ | 2.41 |
| 75 | 12″5 | 4′20″ | 2.37 |
| 70 | 12″8 | 4′25″ | 2.33 |
| 65 | 13″1 | 4′30″ | 2.29 |
| 60 | 13″4 | 4′35″ | 2.25 |
| 55 | 13″7 | 4′40″ | 2.21 |
| 50 | 14″0 | 4′45″ | 2.17 |
| 45 | 14″3 | 4′50″ | 2.13 |
| 40 | 14″6 | 4′55″ | 2.09 |
| 35 | 14″9 | 5′00″ | 2.05 |
| 30 | 15″2 | 5′05″ | 2.01 |
| 25 | 15″5 | 5′10″ | 1.97 |
| 20 | 15″8 | 5′15″ | 1.93 |
| 15 | 16″1 | 5′20″ | 1.89 |
| 10 | 16″4 | 5′25″ | 1.85 |
| 5 | 16″7 | 5′30″ | 1.81 |

男子中年一组（41岁至45岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟  跳绳 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | (次) | （米） |
| 100 | 11″3 | 4′00″ | 148 | 2.53 |
| 95 | 11″6 | 4′05″ | 146 | 2.49 |
| 90 | 11″9 | 4′10″ | 144 | 2.45 |
| 85 | 12″2 | 4′15″ | 142 | 2.41 |
| 80 | 12″5 | 4′20″ | 140 | 2.37 |
| 75 | 12″8 | 4′25″ | 138 | 2.33 |
| 70 | 13″1 | 4′30″ | 136 | 2.29 |
| 65 | 13″4 | 4′35″ | 134 | 2.25 |
| 60 | 13″7 | 4′40″ | 132 | 2.21 |
| 55 | 14″0 | 4′45″ | 131 | 2.17 |
| 50 | 14″3 | 4′50″ | 130 | 2.13 |
| 45 | 14″6 | 4′55″ | 129 | 2.09 |
| 40 | 14″9 | 5′00″ | 128 | 2.05 |
| 35 | 15″2 | 5′05″ | 127 | 2.01 |
| 30 | 15″5 | 5′10″ | 126 | 1.97 |
| 25 | 15″8 | 5′15″ | 125 | 1.93 |
| 20 | 16″1 | 5′20″ | 124 | 1.89 |
| 15 | 16″4 | 5′25″ | 123 | 1.85 |
| 10 | 16″7 | 5′30″ | 122 | 1.81 |
| 5 | 17″0 | 5′35″ | 121 | 1.77 |

男子中年二组（46岁至50岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 1000米跑 | 1分钟  跳绳 | 立定  跳远 |
| （秒） | （分′秒） | (次) | （米） |
| 100 | 11″6 | 4′05″ | 139 | 2.49 |
| 95 | 11″9 | 4′10″ | 138 | 2.45 |
| 90 | 12″2 | 4′15″ | 137 | 2.41 |
| 85 | 12″5 | 4′20″ | 136 | 2.37 |
| 80 | 12″8 | 4′25″ | 135 | 2.33 |
| 75 | 13″1 | 4′30″ | 134 | 2.29 |
| 70 | 13″4 | 4′35″ | 133 | 2.25 |
| 65 | 13″7 | 4′40″ | 132 | 2.21 |
| 60 | 14″0 | 4′45″ | 131 | 2.17 |
| 55 | 14″3 | 4′50″ | 130 | 2.13 |
| 50 | 14″6 | 4′55″ | 129 | 2.09 |
| 45 | 14″9 | 5′00″ | 128 | 2.05 |
| 40 | 15″2 | 5′05″ | 127 | 2.01 |
| 35 | 15″5 | 5′10″ | 126 | 1.97 |
| 30 | 15″8 | 5′15″ | 125 | 1.93 |
| 25 | 16″1 | 5′20″ | 124 | 1.89 |
| 20 | 16″4 | 5′25″ | 123 | 1.85 |
| 15 | 16″7 | 5′30″ | 122 | 1.81 |
| 10 | 17″0 | 5′35″ | 121 | 1.77 |
| 5 | 17″3 | 5′40″ | 120 | 1.73 |

男子中年三组（51岁至55岁）评分表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10米×4往返跑 | 2000米  健步走 | 1分钟跳绳 | 立定跳远 |
| （秒） | （分′秒） | (次) | （米） |
| 100 | 12″2 | 18′00″ | 137 | 2.45 |
| 95 | 12″5 | 18′05″ | 136 | 2.41 |
| 90 | 12″8 | 18′10″ | 135 | 2.37 |
| 85 | 13″1 | 18′15″ | 134 | 2.33 |
| 80 | 13″4 | 18′20″ | 133 | 2.29 |
| 75 | 13″7 | 18′25″ | 132 | 2.25 |
| 70 | 14″0 | 18′30″ | 131 | 2.21 |
| 65 | 14″3 | 18′35″ | 130 | 2.17 |
| 60 | 14″6 | 18′40″ | 129 | 2.13 |
| 55 | 14″9 | 18′45″ | 128 | 2.09 |
| 50 | 15″2 | 18′50″ | 127 | 2.05 |
| 45 | 15″5 | 18′55″ | 126 | 2.01 |
| 40 | 15″8 | 19′00″ | 125 | 1.97 |
| 35 | 16″1 | 19′05″ | 124 | 1.93 |
| 30 | 16″4 | 19′10″ | 123 | 1.89 |
| 25 | 16″7 | 19′15″ | 122 | 1.85 |
| 20 | 17″0 | 19′20″ | 121 | 1.81 |
| 15 | 17″3 | 19′25″ | 120 | 1.77 |
| 10 | 17″6 | 19′30″ | 119 | 1.73 |
| 5 | 17″9 | 19′35″ | 118 | 1.69 |
|  |  |  |  |  |