|  |  |
| --- | --- |
| 项目 | 标准 |
| 1000米跑/800米跑 | 男 | 女 |
| 满分为3'30"，每慢一秒减一分，依此类推确定最后成绩。 | 满分为3'30"，每慢一秒减一分，依此类推确定最后成绩。 |
| 立定跳远 | 2.4米满分，每少1厘米减1分，依此类推确定最后成绩。 | 1.9米满分，每少1厘米减1分，依此类推确定最后成绩。 |
| 俯卧撑 | 满分60个/2分钟，每少1个减1分，依此类推确定最后成绩。 | 满分15个/2分钟，每少1个减5分，依此类推确定最后成绩。 |