附件2

女子平板支撑评分标准（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 | 46-49岁 | 50 岁以上 |
| 100 分 | 1′45″ | 1′50″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | / |
| 95 分 | 1′40″ | 1′45″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | / |
| 90 分 | 1′35″ | 1′40″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | / |
| 85 分 | 1′30″ | 1′35″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | / |
| 80 分 | 1′25″ | 1′30″ | 1′35″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | / |
| 75 分 | 1′20″ | 1′25″ | 1′30″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | / |
| 70 分 | 1′15″ | 1′20″ | 1′25″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | / |
| 65 分 | 1′10″ | 1′15″ | 1′20″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | 45″ | / |
| 60 分 | 1′05″ | 1′10″ | 1′15″ | 1′10″ | 1′05″ | 1′00″ | 55″ | 50″ | 45″ | 40″ | 35″ |

男子平板支撑评分标准（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 | 2′50″ | 2′55″ | 3′00″ | 2′55″ | 2′50″ | 2′45″ | 2′40″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | / |
| 95 分 | 2′45″ | 2′50″ | 2′55″ | 2′50″ | 2′45″ | 2′40″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | / |
| 90 分 | 2′40″ | 2′45″ | 2′50″ | 2′45″ | 2′40″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | / |
| 85 分 | 2′35″ | 2′40″ | 2′45″ | 2′40″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | / |
| 80 分 | 2′30″ | 2′35″ | 2′40″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | 1′55″ | / |
| 75 分 | 2′25″ | 2′30″ | 2′35″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | 1′55″ | 1′50″ | / |
| 70 分 | 2′20″ | 2′25″ | 2′30″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | / |
| 65 分 | 2′15″ | 2′20″ | 2′25″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | / |
| 60 分 | 2′10″ | 2′15″ | 2′20″ | 2′15″ | 2′10″ | 2′05″ | 2′00″ | 1′55″ | 1′50″ | 1′45″ | 1′40″ | 1′35″ | 1′30″ |

男子双腿深蹲起立评分标准（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 | 96 | 100 | 104 | 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | / |
| 95 分 | 92 | 96 | 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | / |
| 90 分 | 88 | 92 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | / |
| 85 分 | 86 | 90 | 94 | 90 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | / |
| 80 分 | 84 | 88 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | / |
| 75 分 | 82 | 86 | 90 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | 54 | / |
| 70 分 | 80 | 84 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | / |
| 65 分 | 78 | 82 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | 54 | 50 | / |
| 60 分 | 76 | 80 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 |

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″ |

男子单杠引体向上（40周岁以下）/40公斤坐姿下拉（40周岁以上）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 | 16 | 17 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | / |
| 95 分 | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | / |
| 90 分 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | / |
| 85 分 | 11 | 12 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | / |
| 80 分 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | / |
| 75 分 | 9 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | / |
| 70 分 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | / |
| 65 分 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | / |
| 60 分 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

男子双杠臂屈伸评分标准（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 | 30 | 32 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | / |
| 95 分 | 28 | 30 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | / |
| 90 分 | 26 | 28 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | / |
| 85 分 | 24 | 26 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | / |
| 80 分 | 22 | 24 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | / |
| 75 分 | 20 | 22 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | / |
| 70 分 | 18 | 20 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | / |
| 65 分 | 16 | 18 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | / |
| 60 分 | 14 | 16 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

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 |

女子双腿深蹲起立评分标准（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 | 46-49岁 | 50 岁以上 |
| 100 分 | 92 | 96 | 100 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | / |
| 95 分 | 88 | 92 | 96 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | / |
| 90 分 | 84 | 88 | 92 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | / |
| 85 分 | 82 | 86 | 90 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | / |
| 80 分 | 80 | 84 | 88 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | / |
| 75 分 | 78 | 82 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | / |
| 70 分 | 76 | 80 | 84 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | / |
| 65 分 | 74 | 78 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 58 | 54 | / |
| 60 分 | 72 | 76 | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 |

男子3000m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 | 12′30″ | 11′55″ | 11′20″ | 11′55″ | 12′30″ | 13′15″ | 13′50″ | 14′25″ | 15′00″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ | / |
| 95 分 | 12′40″ | 12′05″ | 11′30″ | 12′05″ | 12′40″ | 13′35″ | 14′10″ | 14′45″ | 15′20″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ | / |
| 90 分 | 12′50″ | 12′15″ | 11′40″ | 12′15″ | 12′50″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′05″ | 15′40″ | 16′15″ | 16′50″ | 17′25″ | / |
| 85 分 | 13′10″ | 12′35″ | 12′00″ | 12′35″ | 13′10″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′25″ | 16′00″ | 16′35″ | 17′10″ | 17′45″ | / |
| 80 分 | 13′30″ | 12′55″ | 12′20″ | 12′55″ | 13′30″ | 14′35″ | 15′10″ | 15′45″ | 16′20″ | 16′55″ | 17′30″ | 18′05″ | / |
| 75 分 | 13′50″ | 13′15″ | 12′40″ | 13′15″ | 13′50″ | 14′55″ | 15′30″ | 16′05″ | 16′40″ | 17′15″ | 17′50″ | 18′25″ | / |
| 70 分 | 14′10″ | 13′35″ | 13′00″ | 13′35″ | 14′10″ | 15′15″ | 15′50″ | 16′25″ | 17′00″ | 17′35″ | 18′10″ | 18′45″ | / |
| 65 分 | 14′30″ | 13′55″ | 13′20″ | 13′55″ | 14′30″ | 15′35″ | 16′10″ | 16′45″ | 17′20″ | 17′55″ | 18′30″ | 19′05″ | / |
| 60 分 | 14′50″ | 14′15″ | 13′40″ | 14′15″ | 14′50″ | 15′55″ | 16′30″ | 17′05″ | 17′40″ | 18′15″ | 18′50″ | 19′25″ | 20′00″ |

女子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 | 46-49岁 | 50岁以上 |
| 100 分 | 7′50″ | 7′35″ | 7′20″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | / |
| 95 分 | 7′55″ | 7′40″ | 7′25″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | / |
| 90 分 | 8′00″ | 7′45″ | 7′30″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | / |
| 85 分 | 8′05″ | 7′50″ | 7′35″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | 9′20″ | / |
| 80 分 | 8′10″ | 7′55″ | 7′40″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | 9′25″ | / |
| 75 分 | 8′15″ | 8′00″ | 7′45″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | 9′30″ | / |
| 70 分 | 8′20″ | 8′05″ | 7′50″ | 8′05″ | 8′20″ | 8′35″ | 8′50″ | 9′05″ | 9′20″ | 9′35″ | / |
| 65 分 | 8′25″ | 8′10″ | 7′55″ | 8′10″ | 8′25″ | 8′40″ | 8′55″ | 9′10″ | 9′25″ | 9′40″ | / |
| 60 分 | 8′30″ | 8′15″ | 8′00″ | 8′15″ | 8′30″ | 8′45″ | 9′00″ | 9′15″ | 9′30″ | 9′45″ | 10′00″ |