3000米评分标准  
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 |
| 100分 | 12＇40″ | 12＇05″ | 11＇30″ | 12＇05″ | 12＇40″ | 13＇15″ | 13＇50″ | 14＇25″ | 15＇00″ | 15＇35″ | 16＇10″ |
| 95分 | 12＇50″ | 12＇15″ | 11＇40″ | 12＇15″ | 12＇50″ | 13＇25″ | 14＇00″ | 14＇35″ | 15＇10″ | 15＇45″ | 16＇20″ |
| 90分 | 13＇00″ | 12＇25″ | 11＇50″ | 12＇25″ | 13＇00″ | 13＇35″ | 14＇10″ | 14＇45″ | 15＇20″ | 15＇55″ | 16＇30″ |
| 85分 | 13＇20″ | 12＇45″ | 12＇10″ | 12＇45″ | 13＇20″ | 13＇55″ | 14＇30″ | 15＇05″ | 15＇40″ | 16＇15″ | 16＇50″ |
| 80分 | 13＇40″ | 13＇05″ | 12＇30″ | 13＇05″ | 13＇40″ | 14＇15″ | 14＇50″ | 15＇25″ | 16＇00″ | 16＇35″ | 17＇10″ |
| 75分 | 14＇00″ | 13＇25″ | 12＇50″ | 13＇25″ | 14＇00″ | 14＇35″ | 15＇10″ | 15＇45″ | 16＇20″ | 16＇55″ | 17＇30″ |
| 70分 | 14＇20″ | 13＇45″ | 13＇10″ | 13＇45″ | 14＇20″ | 14＇55″ | 15＇30″ | 16＇05″ | 16＇40″ | 17＇15″ | 17＇50″ |
| 65分 | 14＇40″ | 14＇05″ | 13＇30″ | 14＇05″ | 14＇40″ | 15＇15″ | 15＇50″ | 16＇25″ | 17＇00″ | 17＇35″ | 18＇10″ |
| 60分 | 15＇00″ | 14＇25″ | 13＇50″ | 14＇25″ | 15＇00″ | 15＇35″ | 16＇10″ | 16＇45″ | 17＇20″ | 17＇55″ | 18＇30″ |
| 55分 | 15＇30″ | 14＇55″ | 14＇20″ | 14＇55″ | 15＇30″ | 16＇05″ | 16＇40″ | 17＇15″ | 17＇50″ | 18＇25″ | 19＇00″ |
| 50分 | 16＇00″ | 15＇25″ | 14＇50″ | 15＇25″ | 16＇00″ | 16＇35″ | 17＇10″ | 17＇45″ | 18＇20″ | 18＇55″ | 19＇30″ |
| 40分 | 16＇30″ | 15＇55″ | 15＇20″ | 15＇55″ | 16＇30″ | 17＇05″ | 17＇40″ | 18＇15″ | 18＇50″ | 19＇25″ | 20＇20″ |

单杠引体向上 (不满40周岁)

40公斤坐姿下拉（年满40周岁）  
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 |
| 100分 | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 95分 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 90分 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 85分 | 9 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 80分 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 75分 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 70分 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 65分 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 60分 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 55分 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 50分 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | / | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40分 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | / | / | 3 | 2 | 1 | / |

30米拖重  
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 |
| 100分 | 20″ | 19″ | 18″ | 19″ | 20″ | 21″ | 22″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ |
| 95分 | 21″ | 20″ | 19″ | 20″ | 21″ | 22″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ |
| 90分 | 22″ | 21″ | 20″ | 21″ | 22″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ |
| 85分 | 23″ | 22″ | 21″ | 22″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ |
| 80分 | 24″ | 23″ | 22″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ |
| 75分 | 25″ | 24″ | 23″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ |
| 70分 | 26″ | 25″ | 24″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ |
| 65分 | 27″ | 26″ | 25″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ |
| 60分 | 28″ | 27″ | 26″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ |
| 55分 | 29″ | 28″ | 27″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ |
| 50分 | 30″ | 29″ | 28″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ |
| 40分 | 31″ | 30″ | 29″ | 30″ | 31″ | 32″ | 33″ | 34″ | 35″ | 36″ | 37″ |