|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目      成绩 | 60分 | 65分 | 70分 | 75分 | 80分 | 85分 | 90分 | 95分 | 100分 |
| **俯卧撑（1分钟）** | 26 | 30 | 33 | 37 | 40 | 44 | 48 | 52 | 55 |
| **立定跳远** | 2.33米 | 2.35米 | 2.37米 | 2.39米 | 2.41米 | 2.43米 | 2.45米 | 2.47米 | 2.49米 |
| **10米X4往返跑** | 12″5 | 12″1 | 11″7 | 11″3 | 11″ | 10″8 | 10″6 | 10″4 | 10″2 |
| **100米跑** | 15″8 | 15″4 | 15″ | 14″6 | 14″2 | 13″8 | 13″5 | 13″2 | 13″ |
| **1000米跑** | 4′25″ | 4′15″ | 4′05″ | 3′55″ | 3′45″ | 3′40″ | 3′35″ | 3′30″ |  |