

## 附录 2

### 通用训练课目考核标准

#### 2-1 男子课目

##### 1. 男·单杠引体向上（39 岁以下）/俯卧撑（40 岁以上）（次）

年龄 分数	24 岁 以下	25~27	28~30	31~33	34~36	37~39	40~42	43~45	46~48	49~51	52~54	55~57	58~59
100	30	28	26	23	20	17	73	69	68	66	65	62	44
95	27	25	23	20	17	15	65	62	61	59	58	55	39
90	24	22	20	17	14	13	57	55	54	52	51	48	34
85	21	19	17	15	12	11	51	49	48	46	44	42	29
80	18	16	14	13	11	10	45	43	42	40	38	36	25
75	15	14	12	11	10	9	39	37	36	34	32	30	20
70	14	13	11	10	9	8	34	31	30	28	26	24	15
65	12	11	10	9	8	7	29	28	25	23	20	18	12
60	11	10	9	8	7	6	28	27	24	22	19	17	11
55	10	9	8	7	6	5	27	26	23	21	18	16	10
备注	1.单杠引体向上超出 100 分后每递增 1 次增加 1 分；俯卧撑超出 100 分后每递增 2 次增加 1 分。 2.俯卧撑考核时间为 2 分钟。												



#### 4. 男・3000 米跑 (分、秒)

年龄 分数	24 岁 以下	25~27	28~30	31~33	34~36	37~39	40~42	43~45	46~48	49~51	52~54	55~57	58~59
100	11'30"	11'42"	12'18"	12'54"	13'30"	14'06"	14'48"	15'30"	16'12"	16'54"	17'36"	18'18"	19'00"
95	11'55"	12'07"	12'43"	13'19"	13'55"	14'31"	15'13"	15'55"	16'37"	17'19"	18'01"	18'43"	19'25"
90	12'10"	12'22"	12'58"	13'34"	14'10"	14'46"	15'28"	16'10"	16'52"	17'34"	18'16"	18'58"	19'40"
85	12'25"	12'37"	13'13"	13'49"	14'25"	15'01"	15'43"	16'25"	17'07"	17'49"	18'31"	19'13"	19'55"
80	12'40"	12'52"	13'28"	14'04"	14'40"	15'16"	15'58"	16'40"	17'22"	18'08"	18'50"	19'32"	20'14"
75	12'55"	13'07"	13'43"	14'19"	14'55"	15'31"	16'13"	16'55"	17'37"	18'19"	19'01"	19'43"	20'25"
70	13'10"	13'22"	13'58"	14'34"	15'10"	15'45"	16'28"	17'10"	17'52"	18'34"	19'16"	19'58"	20'40"
65	13'30"	13'42"	14'18"	14'44"	15'30"	15'50"	16'48"	17'30"	18'12"	18'54"	19'36"	20'18"	21'00"
60	13'35"	13'47"	14'23"	14'55"	15'35"	15'55"	16'53"	17'35"	18'17"	18'59"	19'41"	20'23"	21'05"
55	13'40"	13'52"	14'28"	15'00"	15'40"	16'00"	16'58"	17'40"	18'22"	19'04"	19'46"	20'28"	21'10"
备注	超出 100 分后每递减 5 秒增加 1 分。												

3. 男·30米×2蛇形跑(秒)

年龄 分数	24岁 以下	25~27	28~30	31~33	34~36	37~39	40~42	43~45	46~48	49~51	52~54	55~57	58~59
100	18"1	18"3	18"5	18"7	18"9	19"1	19"3	19"5	19"7	19"9	20"6	21"1	21"3
95	18"7	18"9	19"1	19"3	19"5	19"8	20"0	20"2	20"4	20"7	20"9	21"3	21"7
90	19"0	19"3	19"5	19"7	19"9	20"1	20"2	20"4	20"6	20"9	21"1	21"5	22"0
85	19"2	19"5	19"7	19"9	20"1	20"2	20"4	20"6	20"8	21"1	21"4	22"0	22"3
80	19"5	19"8	20"0	20"1	20"2	20"5	20"6	20"7	20"9	21"3	21"7	22"2	22"7
75	19"7	20"0	20"2	20"3	20"5	20"8	21"0	21"3	21"5	21"7	22"0	22"5	23"0
70	19"9	20"2	20"4	20"7	20"9	21"1	21"2	21"5	21"7	21"8	22"2	23"3	23"7
65	20"1	20"4	20"7	21"1	21"3	21"4	21"6	21"8	22"0	22"4	22"8	23"5	24"0
60	20"4	20"8	21"1	21"3	21"7	21"8	22"3	22"4	22"6	22"8	23"4	23"8	24"5
55	21"2	21"5	21"9	22"2	22"6	22"7	22"9	23"3	23"9	24"0	24"5	24"8	25"4
备注	超出 100 分后每递减 0.1 秒增加 1 分。												