|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **年龄**  **标准**  **项目** | **18-23**  **周岁** | **24-26**  **周岁** | **27-30**  **周岁** |
| **俯卧撑（次）** | **40** | **35** | **30** |
| **1分钟仰卧起坐（次）** | **40** | **35** | **30** |
| **引体向上（次）** | **10** | **8** | **7** |
| **100M** | **14″00** | **14″45** | **15″20** |
| **3000M** | **13′30″** | **14′10″** | **14′50″** |