

内容		得分												
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40	
初 级	俯卧撑	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	
	引体向上	18	17	16	15	14	13	12	10	8	7	6	5	
中 级	双臂屈伸	20	19	18	17	16	14	12	10	9	8	7	6	
	卧推 (体重kg)	51-56	45		40		35		30		25		20	
		56-60	50		45		40		35		30		25	
		61-70	55		50		45		40		35		30	
		71-80	60		55		50		45		40		35	
		80 以上	65		60		55		50		45		40	
高 级	卧推 (体重kg)	51-56	47.5		42.5		37.5		32.5		27.5		22.5	
		56-60	52.5		47.5		42.5		37.5		32.5		27.5	
		61-70	57.5		52.5		47.5		42.5		37.5		32.5	
		71-80	62.5		57.5		52.5		47.5		42.5		37.5	
		80 以上	67.5		62.5		57.5		52.5		47.5		42.5	
	深蹲 (体重kg)	51-56	50		45		40		35		30		25	
		56-60	55		50		45		40		35		30	
		61-70	60		55		50		45		40		35	
		71-80	65		60		55		50		45		40	
		80 以上	70		65		60		55		50		45	

吴爱平