各项目成绩得分换算如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 科目  分数（分） | 3000米（分） | 单杠引体向上（个） | 双杠臂屈伸（个） | 200米负重折返跑（秒） |
| 100 | 12′00 〞 | 20 | 20 | 50〞 |
| 95 | 12′10 〞 | 19 | 19 | 51〞 |
| 90 | 12′20 〞 | 18 | 18 | 52〞 |
| 86 | 12′30 〞 | 17 | 17 | 53〞 |
| 82 | 12′40 〞 | 16 | 16 | 54〞 |
| 78 | 12′50 〞 | 15 | 15 | 55〞 |
| 74 | 13′00 〞 | 14 | 14 | 56〞 |
| 70 | 13′10 〞 | 13 | 13 | 57〞 |
| 68 | 13′20 〞 | 12 | 12 | 58〞 |
| 66 | 13′30 〞 | 11 | 11 | 59〞 |
| 64 | 13′40 〞 | 10 | 10 | 60〞 |
| 62 | 13′50 〞 | 9 | 9 | 61〞 |
| 60 | 14′00 〞 | 8 | 8 | 62〞 |