一、单杠引体向上

1.考核标准：两手正握单杠，双手间距比肩稍宽，呈直臂悬垂姿势。做引体动作时下颌超过杠面，做臂悬垂动作时两臂自然伸直。从双手握刚开始，到双手离杠为考试结束，以连续完成的引体次数计取成绩。

2.评分标准：完成10个的，计25分;在此基础上每增加1个增加2.5分，以此类推，20个或以上的记满分50分。低于10个的计零分。

二、3000米跑

1.考核标准：从队员听到信号开始起跑并计时，至按要求跑完3000米所用的时间为其考核成绩，成绩精确到秒。

2.评分标准：13分40秒完成的计25分，在此基础上每快1秒加0.5分，以此类推，12分50秒以内记满分50分。