

體能鍛鍊（男）

(2024 年 8 月版)

技能（60%）							平時分	筆試	
考試	分數	*2400 米 跑	分數	<u>平板</u>	<u>引體向上</u> <u>(正握)</u>	*** <u>坐體前伸</u>	20%	20%	
		18%		14%	14%	14%			
	18	9’30”或以內	14	> 3’01	10	44			
	17	10’00”							
	16	10’30”	13	2’46” - 3’00”	9	40			
	15	11’00”							
	14	11’30”	12	2’31” - 2’45”	8	37			
	13	12’00”							
	12	12’30”	11	2’16” - 2’30”	7	34			
	11	13’00”							
	10	13’30”	10	2’01” - 2’15”	6	31			
	9	14’00”							
	8	14’30”	9	1’46” - 2’00”	5	28			
	7	15’00”							
	6	15’30”	8	1’31” - 1’45”	4	25			
	5	16’00”							
	4	16’30”	7	1’11” - 1’30”	3	22			
	3	17’00”							
	2	17’30”	6	51” - 1’10”	2	19			
	1	18’00”							
			5	31” - 50”	1	16			
			4	21” - 30”	**12 次 屈膝水平引體向上	13			
			3	11” - 20”	**9 次 屈膝水平引體向上	11			
		2	6” - 10”	**6 次 屈膝水平引體向上	9				
		1	< 5”	**3 次 屈膝水平引體向上	< 9				
考試次數 (每項目取最高成績)		1		1	1	3			
註		* 2400 米跑 - 不可穿著釘鞋 ** 屈膝水平引體向上 - 橫杆高度為 0.8/0.9 米，每次向上時胸口需觸碰杆部 *** 坐體前伸 - 指尖前伸至腳掌垂直面時為 23cm							

體能鍛鍊（女）

(2024 年 8 月版)

技能（60%）							平時分	筆試
分數	*1600 米跑	分數	<u>平板</u>	** <u>屈膝水平引體向上 (正握)</u>	*** <u>坐體前伸</u>			
	18%		14%	14%	14%	20%	20%	
考試	18	7'45"或以內	14	>2'31"	10	45		
	17	8'00"						
	16	8'30"	13	2'16" – 2'30"	9	42		
	15	8'45"						
	14	9'00"	12	2'01" – 2'15"	8	39		
	13	9'15"						
	12	9'30"	11	1'46" - 2'00"	7	36		
	11	9'45"						
	10	10'00"	10	1'31" - 1'45"	6	33		
	9	10'15"						
	8	10'30"	9	1'16" - 1'30"	5	29		
	7	10'45"						
	6	11'00"	8	1'01" - 1'15"	4	26		
	5	11'15"						
	4	11'30"	7	46" - 1'00"	3	23		
	3	11'45"						
	2	12'00"	6	36" - 45"	2	20		
	1	12'15"						
			5	26" - 35"	1	17		
			4	16" - 25"		14		
			3	11" - 15"		11		
		2	6" - 10"		9			
		1	< 5"		< 9			
考試次數 (每項目取最高成績)		1		1	1	3		
註		* 1600 米跑 - 不可穿著釘鞋 ** 屈膝水平引體向上 - 橫杆高度為 0.8/0.9 米，每次向上時胸口需觸碰杆部 *** 坐體前伸 - 指尖前伸至腳掌垂直面時為 23cm						