|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 仰臥起坐 | 坐姿體前彎 | 立定跳遠 | 心肺耐力 |
| 男 | 最低標準 | 34 | 27 | 169 | 3分50秒 |
| 較佳標準 | 35 | 29 | 172 | 3分43秒 |
| 女 | 最低標準 | 30 | 33 | 147 | 4分21秒 |
| 較佳標準 | 31 | 35 | 150 | 4分15秒 |