

臺北市立弘道國中 109 學年度體育績優招生體能測驗常模表

一分鐘仰臥起坐常模表(15%)			10 公尺+20 公尺折返跑(15%)		
分數	男	女	分數	男	女
15	45 ↑	40 ↑	15	11' 00 ↓	12' 00 ↓
14	44	39	14	11' 01-11' 32	12' 01-12' 32
13	43	38	13	11' 33-12' 05	12' 33-13' 05
12	41-42	36-37	12	12' 06-12' 37	13' 06-13' 37
11	40	35	11	12' 38-13' 10	13' 38-14' 10
10	38-39	33-34	10	13' 11-13' 43	14' 11-14' 43
9	37	32	9	13' 44-14' 15	14' 44-15' 15
8	35-36	30-31	8	14' 16-14' 48	15' 16-15' 48
7	34	29	7	14' 49-15' 21	15' 49-16' 21
6	32-33	27-28	6	15' 22-15' 53	16' 22-16' 53
5	31	26	5	15' 54-16' 25	16' 54-17' 25
4	29-30	24-25	4	16' 26-17' 57	17' 26-17' 57
3	28	23	3	17' 58-18' 29	17' 58-18' 29
2	26-27	21-22	2	18' 30-18' 59	18' 30-18' 59
1	25 ↓	20 ↓	1	19' 00 ↑	20" 00 ↑