

中國香港攀山及攀登總會有限公司  
HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

體能測試項目評分表

精英隊

分數	垂直縱跳 (cm)		引體上升 (次)		背肌耐力 (秒)		垂吊抬腿 (秒)		指力垂吊 (秒)		握力相對力量		3000 米跑 (min)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	≥ 53	≥ 39	≥ 40	≥ 29	≥ 155	≥ 135	≥ 67	≥ 55	≥ 85	≥ 76	0.43	0.28	≤ 12' 00	≤ 12' 30
9	52	38	39	28	150	130	64	52	83	74	0.42	0.27	12' 15	12' 45
8	51	37	38	27	145	125	61	49	81	72	0.41	0.26	12' 30	13' 00
7	50	36	37	26	140	120	58	46	79	70	0.40	0.25	12' 50	13' 20
6	49	35	36	25	135	115	55	43	77	68	0.39	0.24	13' 10	13' 40
5	48	34	35	24	130	110	52	40	75	66	0.38	0.23	13' 30	14' 00
4	47	33	34	23	125	105	49	37	73	64	0.37	0.22	13' 50	14' 20
3	46	32	33	22	120	100	46	34	71	62	0.36	0.21	14' 10	14' 40
2	45	31	32	21	115	95	43	31	69	60	0.35	0.20	14' 30	15' 00
1	44	30	31	20	110	90	40	28	67	58	0.34	0.19	14' 50	15' 20

青年隊

分數	垂直縱跳 (cm)		引體上升 (次)		背肌耐力 (秒)		垂吊抬腿 (秒)		指力垂吊 (秒)		握力相對力量		3000 米跑 (min)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	≥ 53	≥ 39	≥ 30	≥ 24	≥ 135	≥ 105	≥ 57	≥ 48	≥ 85	≥ 76	0.43	0.28	≤ 13' 10	≤ 13' 40
9	52	38	29	23	130	100	54	45	83	74	0.42	0.27	13' 25	13' 55
8	51	37	28	22	125	95	51	42	81	72	0.41	0.26	13' 40	14' 10
7	50	36	27	21	120	90	48	39	79	70	0.40	0.25	14' 00	14' 30
6	49	35	26	20	115	85	45	36	77	68	0.39	0.24	14' 20	14' 50
5	48	34	25	19	110	80	42	33	75	66	0.38	0.23	14' 40	15' 10
4	47	33	24	18	105	75	39	30	73	64	0.37	0.22	15' 00	15' 30
3	46	32	23	17	100	70	36	27	71	62	0.36	0.21	15' 20	15' 50
2	45	31	22	16	95	65	33	24	69	60	0.35	0.20	15' 40	16' 10
1	44	30	21	15	90	60	30	21	67	58	0.34	0.19	16' 00	16' 30

區隊

分數	垂直縱跳 (cm)		引體上升 (次)		背肌耐力 (秒)		垂吊抬腿 (秒)		指力垂吊 (秒)		握力相對力量		3000 米跑 (min)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
10	≥ 37	≥ 37	≥ 13	≥ 13	≥ 75	≥ 75	≥ 37	≥ 37	≥ 60	≥ 60	0.28	0.28	≤ 15' 10	≤ 15' 40
9	36	36	12	12	70	70	34	34	58	58	0.27	0.27	15' 25	15' 55
8	35	35	11	11	65	65	31	31	56	56	0.26	0.26	15' 40	16' 10
7	34	34	10	10	60	60	28	28	54	54	0.25	0.25	16' 00	16' 30
6	33	33	9	9	55	55	25	25	52	52	0.24	0.24	16' 20	16' 50
5	32	32	8	8	50	50	22	22	50	50	0.23	0.23	16' 40	17' 10
4	31	31	7	7	45	45	19	19	48	48	0.22	0.22	17' 00	17' 30
3	30	30	6	6	40	40	16	16	46	46	0.21	0.21	17' 20	17' 50
2	29	29	5	5	35	35	13	13	44	44	0.20	0.20	17' 40	18' 10
1	28	28	4	4	30	30	10	10	42	42	0.19	0.19	18' 00	18' 30