

上肢肌群-2 分鐘俯地挺身

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	80	48	62	40	40	24
99	79	47	61	39	39	23
98	78	46	60	38	38	22
97	77	45	59	37	37	21
96	76	44	58	36	36	20
95	75	43	57	35	35	19
94	74	42	56	34	34	18
93	73	41	55	33	33	17
92	72	40	54	32	32	16
91	71	39	53	31	31	15
90	70	38	52	30	30	14
89	69	37	51	29		
88	68	36	50	28		
87	67	35	49	27	29	
86	66	34	48	26		
85	65	33	47	25		13
84	64	32	46	24	28	
83	63	31	45	23		
82	62	30	44	22		
81	61	29	43	21	27	
80	60	28	42	20		12
79	59		41			
78	58	27	40		26	
77	57		39			
76	56		38	19		
75	55	26			25	11
74	54		37			
73	53					
72	52	25	36	18	24	
71	51					
70	50		35			10
69	49	24			23	
68	48		34	17		

67	47					
66	46	23	33		22	
65	45					9
64	44		32	16		
63	43	22			21	
62	42		31			
61	41					
60	40	21	30	15	20	8
59	39					
58	38		29			
57	37					
56	36	20	28		19	
55	35			14		
54	34		27			
53	33					
52	32	19	26		18	
51	31					
50	30		25	13		7
49	29					
48	28	18	24		17	
47	27					
46	26		23			
45	25			12		
44	24	17	22		16	
43	23					
42	22		21			
41	21					
40	20	16	20	11	15	6

上肢肌群-男子引體向上/女子屈臂懸垂

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	15	00'50"	12	00'44"	8	00'34"
99		00'48"		00'42"		00'32"
98		00'46"		00'40"		00'30"
97		00'44"		00'38"		00'28"
96	14	00'42"		00'36"		00'26"
95		00'40"	11	00'34"		00'24"
94		00'38"		00'32"		00'22"
93		00'36"		00'30"		00'20"
92	13	00'34"		00'28"	7	00'18"
91		00'32"	10	00'26"		00'16"
90		00'30"		00'24"		00'14"
89		00'28"		00'22"		
88	12					
87						
86		00'27"	9	00'21"		
85						00'13"
84	11				6	
83		00'26"		00'20"		
82			8			
81						
80	10	00'25"		00'19"		00'12"
79						
78						
77			7			
76	9	00'24"		00'18"	5	
75						00'11"
74						
73			6			
72	8	00'23"		00'17"		
71						
70						00'10"
69						
68	7	00'22"	5	00'16"	4	

67						
66						
65						00'09"
64	6	00'21"	4	00'15"	3	
63						
62						
61						
60	5	00'20"	3	00'14"	2	00'08"
59						
58						
57					1	
56		00'18"				00'07"
55	4		2	00'13"		
54						
53						
52		00'16"				00'06"
51						
50	3			00'12"		
49						
48		00'14"	1			00'05"
47						
46						
45	2			00'11"		
44		00'12"				00'04"
43						
42						
41						
40	1	00'10"		00'10"		00'03"

上肢肌群-壺鈴平舉

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	82	55	67	48	48	36
99	81	54	66	47	47	35
98	80	53	65	46	46	34
97	79	52	64	45	45	33
96	78	51	63	44	44	32
95	77	50	62	43	43	31
94	76	49	61	42	42	30
93	75	48	60	41	41	29
92	74	47	59	40	40	28
91	73	46	58	39	39	27
90	72	45	57	38	38	26
89	71					
88	70		56	37	37	
87	69	44				
86	68					
85	67		55			25
84	66	43		36	36	
83	65					
82	64		54			
81		42				
80				35	35	24
79	63		53			
78		41				
77						
76	62		52	34	34	
75		40				23
74						
73	61		51			
72		39		33	33	
71						
70	60		50			22
69		38				
68	59		49	32	32	

67						
66	58	37	48			
65						21
64	57		47	31	31	
63		36				
62	56		46			
61						
60	55	35	45	30	30	20
59	54	34	44	29	29	19
58	53	33	43	28	28	18
57	52	32	42	27	27	17
56	51	31	41	26	26	16
55	50	30	40	25	25	15
54	49	29	39	24	24	14
53	48	28	38	23	23	13
52	47	27	37	22	22	12
51	46	26	36	21	21	11
50	45	25	35	20	20	10
49	44	24	34	19	19	9
48	43	23	33	18	18	8
47	42	22	32	17	17	7
46	41	21	31	16	16	6
45	40	20	30	15	15	5
44	39	19	29	14	14	4
43	38	18	28	13	13	3
42	37	17	27	12	12	2
41	36	16	26	11	11	1
40	35	15	25	10	10	

腹部核心肌群-平板撐體

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	04'00"	03'50"	03'50"	03'30"	03'30"	03'25"
99	03'57"	03'47"	03'47"	03'27"	03'27"	03'22"
98	03'54"	03'44"	03'44"	03'24"	03'24"	03'19"
97	03'50"	03'40"	03'40"	03'20"	03'20"	03'15"
96	03'47"	03'37"	03'37"	03'17"	03'17"	03'12"
95	03'44"	03'34"	03'34"	03'14"	03'14"	03'09"
94	03'41"	03'31"	03'31"	03'11"	03'11"	03'06"
93	03'37"	03'27"	03'27"	03'07"	03'07"	03'02"
92	03'34"	03'24"	03'24"	03'04"	03'04"	02'59"
91	03'31"	03'21"	03'21"	03'01"	03'01"	02'56"
90	03'28"	03'18"	03'18"	02'58"	02'58"	02'53"
89	03'24"	03'14"	03'14"	02'54"	02'54"	02'49"
88	03'21"	03'11"	03'11"	02'51"	02'51"	02'46"
87	03'18"	03'08"	03'08"	02'48"	02'48"	02'43"
86	03'15"	03'05"	03'05"	02'45"	02'45"	02'40"
85	03'11"	03'01"	03'01"	02'41"	02'41"	02'36"
84	03'08"	02'58"	02'58"	02'38"	02'38"	02'33"
83	03'05"	02'55"	02'55"	02'35"	02'35"	02'30"
82	03'01"	02'51"	02'51"	02'31"	02'31"	02'26"
81	02'58"	02'48"	02'48"	02'28"	02'28"	02'23"
80	02'55"	02'45"	02'45"	02'25"	02'25"	02'20"
79	02'52"	02'42"	02'42"	02'22"	02'22"	02'17"
78	02'49"	02'39"	02'39"	02'19"	02'19"	02'14"
77	02'45"	02'35"	02'35"	02'15"	02'15"	02'10"
76	02'42"	02'32"	02'32"	02'12"	02'12"	02'07"
75	02'39"	02'29"	02'29"	02'09"	02'09"	02'04"
74	02'35"	02'25"	02'25"	02'05"	02'05"	02'00"
73	02'32"	02'22"	02'22"	02'02"	02'02"	01'57"
72	02'29"	02'19"	02'19"	01'59"	01'59"	01'54"
71	02'26"	02'16"	02'16"	01'56"	01'56"	01'51"
70	02'22"	02'12"	02'12"	01'52"	01'52"	01'47"
69	02'19"	02'09"	02'09"	01'49"	01'49"	01'44"
68	02'16"	02'06"	02'06"	01'46"	01'46"	01'41"

67	02'13"	02'03"	02'03"	01'43"	01'43"	01'38"
66	02'09"	01'59"	01'59"	01'39"	01'39"	01'34"
65	02'06"	01'56"	01'56"	01'36"	01'36"	01'31"
64	02'03"	01'53"	01'53"	01'33"	01'33"	01'28"
63	02'00"	01'50"	01'50"	01'30"	01'30"	01'25"
62	01'57"	01'47"	01'47"	01'27"	01'27"	01'22"
61	01'53"	01'43"	01'43"	01'23"	01'23"	01'18"
60	01'50"	01'40"	01'40"	01'20"	01'20"	01'15"
59						
58	01'49"	01'39"	01'39"	01'19"	01'19"	01'14"
57						
56	01'48"	01'38"	01'38"	01'18"	01'18"	01'13"
55						
54	01'47"	01'37"	01'37"	01'17"	01'17"	01'12"
53						
52	01'46"	01'36"	01'36"	01'16"	01'16"	01'11"
51						
50	01'45"	01'35"	01'35"	01'15"	01'15"	01'10"
49						
48	01'44"	01'34"	01'34"	01'14"	01'14"	01'09"
47						
46	01'43"	01'33"	01'33"	01'13"	01'13"	01'08"
45						
44	01'42"	01'32"	01'32"	01'12"	01'12"	01'07"
43						
42	01'41"	01'31"	01'31"	01'11"	01'11"	01'06"
41						
40	01'40"	01'30"	01'30"	01'10"	01'10"	01'05"



腹部核心肌群-仰臥捲腹

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	70	62	67	60	65	58
99	69	61	66	59	64	57
98	68	60	65	58	63	56
97	66	58	63	56	61	54
96	65	57	62	55	60	53
95	64	56	61	54	59	52
94	63	55	60	53	58	51
93	61	53	58	51	56	49
92	60	52	57	50	55	48
91	59	51	56	49	54	47
90	58	50	55	48	53	46
89	56	48	53	46	51	44
88	55	47	52	45	50	43
87	54	46	51	44	49	42
86	53	45	50	43	48	41
85	51	43	48	41	46	39
84	50	42	47	40	45	38
83	49	41	46	39	44	37
82	47	39	44	37	42	35
81	46	38	43	36	41	34
80	45	37	42	35	40	33
79	44	36	41	34	39	32
78	43	35	40	33	38	31
77	41	33	38	31	36	29
76	40	32	37	30	35	28
75	39	31	36	29	34	27
74	37	29	34	27	32	25
73	36	28	33	26	31	24
72	35	27	32	25	30	23
71	34	26	31	24	29	22
70	32	24	29	22	27	20
69	31	23	28	21	26	19
68	30	22	27	20	25	18

67	29	21	26	19	24	17
66	27	19	24	17	22	15
65	26	18	23	16	21	14
64	25	17	22	15	20	13
63	24	16	21	14	19	12
62	23	15	20	13	18	11
61	21	13	18	11	16	9
60	20	12	17	10	15	8
59						
58	19	11	16		14	
57				9		7
56	18	10	15		13	
55						
54	17	9	14	8	12	6
53						
52	16	8	13		11	
51				7		5
50	15	7	12		10	
49						
48	14	6	11	6	9	4
47						
46	13	5	10		8	
45				5		3
44	12	4	9		7	
43						
42	11	3	8	4	6	2
41						
40	10	2	7	1	5	1

心肺耐力-3000 公尺跑步

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	12'30"	15'20"	14'15"	16'45"	15'45"	18'45"
99	12'32"	15'22"	14'17"	16'47"	15'47"	18'47"
98	12'35"	15'25"	14'20"	16'50"	15'50"	18'50"
97	12'38"	15'28"	14'23"	16'53"	15'53"	18'53"
96	12'41"	15'31"	14'26"	16'56"	15'56"	18'56"
95	12'44"	15'34"	14'29"	16'59"	15'59"	18'59"
94	12'47"	15'37"	14'32"	17'02"	16'02"	19'02"
93	12'52"	15'42"	14'37"	17'07"	16'07"	19'07"
92	12'55"	15'45"	14'40"	17'10"	16'10"	19'10"
91	12'58"	15'48"	14'43"	17'13"	16'13"	19'13"
90	13'01"	15'51"	14'46"	17'16"	16'16"	19'16"
89	13'04"	15'54"	14'49"	17'19"	16'19"	19'19"
88	13'09"	15'59"	14'54"	17'24"	16'24"	19'24"
87	13'12"	16'02"	14'57"	17'27"	16'27"	19'27"
86	13'15"	16'05"	15'00"	17'30"	16'30"	19'30"
85	13'18"	16'08"	15'03"	17'33"	16'33"	19'33"
84	13'23"	16'13"	15'08"	17'38"	16'38"	19'38"
83	13'26"	16'16"	15'11"	17'41"	16'41"	19'41"
82	13'29"	16'19"	15'14"	17'44"	16'44"	19'44"
81	13'32"	16'22"	15'17"	17'47"	16'47"	19'47"
80	13'35"	16'25"	15'20"	17'50"	16'50"	19'50"
79	13'40"	16'30"	15'25"	17'55"	16'55"	19'55"
78	13'43"	16'33"	15'28"	17'58"	16'58"	19'58"
77	13'46"	16'36"	15'31"	18'01"	17'01"	20'01"
76	13'49"	16'39"	15'34"	18'04"	17'04"	20'04"
75	13'54"	16'44"	15'39"	18'09"	17'09"	20'09"
74	13'57"	16'47"	15'42"	18'12"	17'12"	20'12"
73	14'00"	16'50"	15'45"	18'15"	17'15"	20'15"
72	14'03"	16'53"	15'48"	18'18"	17'18"	20'18"
71	14'06"	16'56"	15'51"	18'21"	17'21"	20'21"
70	14'11"	17'01"	15'56"	18'26"	17'26"	20'26"
69	14'14"	17'04"	15'59"	18'29"	17'29"	20'29"
68	14'17"	17'07"	16'02"	18'32"	17'32"	20'32"

67	14'20"	17'10"	16'05"	18'35"	17'35"	20'35"
66	14'25"	17'15"	16'10"	18'40"	17'40"	20'40"
65	14'28"	17'18"	16'13"	18'43"	17'43"	20'43"
64	14'31"	17'21"	16'16"	18'46"	17'46"	20'46"
63	14'34"	17'24"	16'19"	18'49"	17'49"	20'49"
62	14'37"	17'27"	16'22"	18'52"	17'52"	20'52"
61	14'40"	17'30"	16'25"	18'55"	17'55"	20'55"
60	14'45"	17'35"	16'30"	19'00"	18'00"	21'00"
59	14'50"	17'40"	16'35"	19'05"	18'05"	21'05"
58	14'55"	17'45"	16'40"	19'10"	18'10"	21'10"
57	15'00"	17'50"	16'45"	19'15"	18'15"	21'15"
56	15'05"	17'55"	16'50"	19'20"	18'20"	21'20"
55	15'10"	18'00"	16'55"	19'25"	18'25"	21'25"
54	15'15"	18'05"	17'00"	19'30"	18'30"	21'30"
53	15'20"	18'10"	17'05"	19'35"	18'35"	21'35"
52	15'25"	18'15"	17'10"	19'40"	18'40"	21'40"
51	15'30"	18'20"	17'15"	19'45"	18'45"	21'45"
50	15'35"	18'25"	17'20"	19'50"	18'50"	21'50"
49	15'40"	18'30"	17'25"	19'55"	18'55"	21'55"
48	15'45"	18'35"	17'30"	20'00"	19'00"	22'00"
47	15'50"	18'40"	17'35"	20'05"	19'05"	22'05"
46	15'55"	18'45"	17'40"	20'10"	19'10"	22'10"
45	16'00"	18'50"	17'45"	20'15"	19'15"	22'15"
44	16'05"	18'55"	17'50"	20'20"	19'20"	22'20"
43	16'10"	19'00"	17'55"	20'25"	19'25"	22'25"
42	16'15"	19'05"	18'00"	20'30"	19'30"	22'30"
41	16'20"	19'10"	18'05"	20'35"	19'35"	22'35"
40	16'25"	19'15"	18'10"	20'40"	19'40"	22'40"

心肺耐力-5 分鐘跳繩

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	770	630	739	599	702	562
99	764	625	733	594	696	557
98	758	620	727	589	690	552
97	752	615	721	584	684	547
96	746	610	715	579	678	542
95	740	605	709	574	672	537
94	734	600	703	569	666	532
93	728	595	697	564	660	527
92	722	590	691	559	654	522
91	716	585	685	554	648	517
90	710	580	679	549	642	512
89	704	575	673	544	636	507
88	698	570	667	539	630	502
87	692	565	661	534	624	497
86	686	560	655	529	618	492
85	680	555	649	524	612	487
84	674	550	643	519	606	482
83	668	545	637	514	600	477
82	662	540	631	509	594	472
81	656	535	625	504	588	467
80	650	530	619	499	582	462
79	644	525	613	494	576	457
78	638	520	607	489	570	452
77	632	515	601	484	564	447
76	626	510	595	479	558	442
75	620	505	589	474	552	437
74	614	500	583	469	546	432
73	608	495	577	464	540	427
72	602	490	571	459	534	422
71	596	485	565	454	528	417
70	590	480	559	449	522	412
69	584	475	553	444	516	407
68	578	470	547	439	510	402

67	572	465	541	434	504	397
66	566	460	535	429	498	392
65	560	455	529	424	492	387
64	554	450	523	419	486	382
63	548	445	517	414	480	377
62	542	440	511	409	474	372
61	536	435	505	404	468	367
60	530	430	499	399	462	362
59	528	428	497	397	460	360
58	526	426	495	395	458	358
57	524	424	493	393	456	356
56	522	422	491	391	454	354
55	520	420	489	389	452	352
54	518	418	487	387	450	350
53	516	416	485	385	448	348
52	514	414	483	383	446	346
51	512	412	481	381	444	344
50	510	410	479	379	442	342
49	508	408	477	377	440	340
48	506	406	475	375	438	338
47	504	404	473	373	436	336
46	502	402	471	371	434	334
45	500	400	469	369	432	332
44	498	398	467	367	430	330
43	496	396	465	365	428	328
42	494	394	463	363	426	326
41	492	392	461	361	424	324
40	490	390	459	359	422	322

心肺耐力-5 公里健走

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	30'20"	35'00"	32'20"	36'30"	35'40"	39'38"
99	30'35"	35'14"	32'34"	36'44"	35'54"	39'52"
98	30'50"	35'28"	32'48"	36'58"	36'08"	40'06"
97	31'05"	35'42"	33'02"	37'12"	36'22"	40'20"
96	31'20"	35'56"	33'16"	37'26"	36'36"	40'34"
95	31'35"	36'10"	33'30"	37'40"	36'50"	40'48"
94	31'50"	36'24"	33'44"	37'54"	37'04"	41'02"
93	32'05"	36'38"	33'58"	38'08"	37'18"	41'16"
92	32'20"	36'52"	34'12"	38'22"	37'32"	41'30"
91	32'35"	37'06"	34'26"	38'36"	37'46"	41'44"
90	32'50"	37'20"	34'40"	38'50"	38'00"	41'58"
89	33'05"	37'34"	34'54"	39'04"	38'14"	42'12"
88	33'20"	37'48"	35'08"	39'18"	38'28"	42'26"
87	33'35"	38'02"	35'22"	39'32"	38'42"	42'40"
86	33'50"	38'16"	35'36"	39'46"	38'56"	42'54"
85	34'05"	38'30"	35'50"	40'00"	39'10"	43'08"
84	34'20"	38'44"	36'04"	40'14"	39'24"	43'22"
83	34'35"	38'58"	36'18"	40'28"	39'38"	43'36"
82	34'50"	39'12"	36'32"	40'42"	39'52"	43'50"
81	35'05"	39'26"	36'46"	40'56"	40'06"	44'04"
80	35'20"	39'40"	37'00"	41'10"	40'20"	44'18"
79	35'35"	39'54"	37'14"	41'24"	40'34"	44'32"
78	35'50"	40'08"	37'28"	41'38"	40'48"	44'46"
77	36'05"	40'22"	37'42"	41'52"	41'02"	45'00"
76	36'20"	40'36"	37'56"	42'06"	41'16"	45'14"
75	36'35"	40'50"	38'10"	42'20"	41'30"	45'28"
74	36'50"	41'04"	38'24"	42'34"	41'44"	45'42"
73	37'05"	41'18"	38'38"	42'48"	41'58"	45'56"
72	37'20"	41'32"	38'52"	43'02"	42'12"	46'10"
71	37'35"	52'46"	39'06"	43'16"	42'26"	46'24"
70	37'50"	42'00"	39'20"	43'30"	42'40"	46'38"
69	38'05"	42'14"	39'34"	43'44"	42'54"	46'52"
68	38'20"	42'28"	39'48"	43'58"	43'08"	47'06"

67	38'35"	42'42"	40'02"	44'12"	43'22"	47'20"
66	38'50"	42'56"	40'16"	44'26"	43'36"	47'34"
65	39'05"	43'10"	40'30"	44'40"	43'50"	47'48"
64	39'20"	43'24"	40'44"	44'54"	44'04"	48'02"
63	39'35"	43'38"	40'58"	45'08"	44'18"	48'16"
62	39'50"	43'52"	41'12"	45'22"	44'32"	48'30"
61	40'05"	44'06"	41'26"	45'36"	44'36"	48'44"
60	40'20"	44'20"	41'40"	45'50"	45'00"	49'00"
59	40'34"	44'34"	41'54"	46'04"	45'14"	49'14"
58	40'48"	44'48"	42'08"	46'18"	45'28"	49'28"
57	41'02"	45'02"	42'22"	46'32"	45'42"	49'42"
56	41'16"	45'16"	42'36"	46'46"	45'56"	49'56"
55	41'30"	45'30"	42'50"	47'00"	46'10"	50'10"
54	41'44"	45'44"	43'04"	47'14"	46'24"	50'24"
53	41'58"	45'58"	43'18"	47'28"	46'38"	50'38"
52	42'12"	46'12"	43'32"	47'42"	46'52"	50'52"
51	42'26"	46'26"	43'46"	47'56"	47'06"	51'06"
50	42'40"	46'40"	44'00"	48'10"	47'20"	51'20"
49	42'54"	46'54"	44'14"	48'24"	47'34"	51'34"
48	43'08"	47'08"	44'28"	48'38"	47'48"	51'48"
47	43'22"	47'22"	44'42"	48'52"	48'02"	52'02"
46	43'36"	47'36"	44'56"	49'06"	48'16"	52'16"
45	43'50"	47'50"	45'10"	49'20"	48'30"	52'30"
44	44'04"	48'04"	45'24"	49'34"	48'44"	52'44"
43	44'18"	48'18"	45'38"	49'48"	48'58"	52'58"
42	44'32"	48'32"	45'52"	50'02"	49'12"	53'12"
41	44'46"	48'46"	46'06"	50'16"	49'26"	53'26"
40	45'00"	49'00"	46'20"	50'30"	49'40"	53'40"



心肺耐力-800 公尺游走

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	15'30"	18'30"	17'00"	20'00"	18'30"	21'30"
99	15'45"	18'45"	17'15"	20'15"	18'45"	21'45"
98	16'00"	19'00"	17'30"	20'30"	19'00"	22'00"
97	16'15"	19'15"	17'45"	20'45"	19'15"	22'15"
96	16'30"	19'30"	18'00"	21'00"	19'30"	22'30"
95	16'45"	19'45"	18'15"	21'15"	19'45"	22'45"
94	17'00"	20'00"	18'30"	21'30"	20'00"	23'00"
93	17'15"	20'15"	18'45"	21'45"	20'15"	23'15"
92	17'30"	20'30"	19'00"	22'00"	20'30"	23'30"
91	17'45"	20'45"	19'15"	22'15"	20'45"	23'45"
90	18'00"	21'00"	19'30"	22'30"	21'00"	24'00"
89	18'15"	21'15"	19'45"	22'45"	21'15"	24'15"
88	18'30"	21'30"	20'00"	23'00"	21'30"	24'30"
87	18'45"	21'45"	20'15"	23'15"	21'45"	24'45"
86	19'00"	22'00"	20'30"	23'30"	22'00"	25'00"
85	19'15"	22'15"	20'45"	23'45"	22'15"	25'15"
84	19'30"	22'30"	21'00"	24'00"	22'30"	25'30"
83	19'45"	22'45"	21'15"	24'15"	22'45"	25'45"
82	20'00"	23'00"	21'30"	24'30"	23'00"	26'00"
81	20'15"	23'15"	21'45"	24'45"	23'15"	26'15"
80	20'30"	23'30"	22'00"	25'00"	23'30"	26'30"
79	20'45"	23'45"	22'15"	25'15"	23'45"	26'45"
78	21'00"	24'00"	22'30"	25'30"	24'00"	27'00"
77	21'15"	24'15"	22'45"	25'45"	24'15"	27'15"
76	21'30"	24'30"	23'00"	26'00"	24'30"	27'30"
75	21'45"	24'45"	23'15"	26'15"	24'45"	27'45"
74	22'00"	25'00"	23'30"	26'30"	25'00"	28'00"
73	22'15"	25'15"	23'45"	26'45"	25'15"	28'15"
72	22'30"	25'30"	24'00"	27'00"	25'30"	28'30"
71	22'45"	25'45"	24'15"	27'15"	25'45"	28'45"
70	23'00"	26'00"	24'30"	27'30"	26'00"	29'00"
69	23'15"	26'15"	24'45"	27'45"	26'15"	29'15"
68	23'30"	26'30"	25'00"	28'00"	26'30"	29'30"

67	23'45"	26'45"	25'15"	28'15"	26'45"	29'45"
66	24'00"	27'00"	25'30"	28'30"	27'00"	30'00"
65	24'15"	27'15"	25'45"	28'45"	27'15"	30'15"
64	24'30"	27'30"	26'00"	29'00"	27'30"	30'30"
63	24'45"	27'45"	26'15"	29'15"	27'45"	30'45"
62	25'00"	28'00"	26'30"	29'30"	28'00"	31'00"
61	25'15"	28'15"	26'45"	29'45"	28'15"	31'15"
60	25'30"	28'30"	27'00"	30'00"	28'30"	31'30"
59	25'42"	28'42"	27'12"	30'12"	28'42"	31'42"
58	25'54"	28'54"	27'24"	30'24"	25'54"	31'54"
57	26'06"	29'06"	27'36"	30'36"	29'06"	32'06"
56	26'18"	29'18"	27'48"	30'48"	29'18"	32'18"
55	26'30"	29'30"	28'00"	31'00"	29'30"	32'30"
54	26'42"	29'42"	28'12"	31'12"	29'42"	32'42"
53	26'54"	29'54"	28'24"	31'24"	29'54"	32'54"
52	27'06"	30'06"	28'36"	31'36"	30'06"	33'06"
51	27'18"	30'18"	28'48"	31'48"	30'18"	33'18"
50	27'30"	30'30"	29'00"	32'00"	30'30"	33'30"
49	27'42"	30'42"	29'12"	32'12"	20'42"	33'42"
48	27'54"	30'54"	29'24"	32'24"	30'54"	33'54"
47	28'06"	31'06"	29'36"	32'36"	31'06"	34'06"
46	28'18"	31'18"	29'48"	32'48"	31'18"	34'18"
45	28'30"	31'30"	30'00"	33'00"	31'30"	34'30"
44	28'42"	31'42"	30'12"	33'12"	31'42"	34'42"
43	28'54"	31'54"	30'24"	33'24"	31'54"	34'54"
42	29'06"	32'06"	30'36"	33'36"	32'06"	35'06"
41	29'18"	32'18"	30'48"	33'48"	32'18"	35'18"
40	29'30"	32'30"	31'00"	34'00"	32'30"	35'30"

心肺耐力-20 公尺折返跑

年齡層	29 歲以下		30-44 歲		45 歲以上	
	青年期		壯年期		中年期	
分數	男	女	男	女	男	女
100	102	91	94	88	80	75
99	101	90	92	86	79	74
98	100	89	90	84	78	73
97	99	88	88	82	77	72
96	98	87	87	81	76	71
95	97	86	86	80	75	70
94	96	85	85	79	74	68
93	95	84	84	78	73	66
92	94	83	83	77	72	64
91	93	82	82	76	71	62
90	92	81	81	75	70	60
89	91	79		74	69	59
88		77	80	73	68	58
87	90	75	79	72	67	57
86	89			71	66	56
85		73	78	70	65	55
84	88	72	77	69	64	54
83	87	71		68	63	53
82			76	67	62	52
81	86	70	75	66	61	51
80	85	69		65	60	50
79		68	74	64	59	49
78	84	67	73	63	58	48
77	83			62	57	47
76		66	72	61	56	46
75	82	65	71	60	55	45
74	81	64		59	54	44
73		63	70	58	53	43
72	80	62	69	57	52	42
71	79			56	51	41
70		61	68	55	50	40
69	78	60	67	54	49	39
68	77	59		53	48	38

67		58	66	52	47	37
66	76	57	65	51	46	36
65	75	56		50	45	35
64		55	64	49	44	34
63	74	55	63	48	43	33
62	73	54		47	42	32
61			62	46	41	31
60	72	53	61	45	40	30
59	71	52	60	44	39	29
58	70	51	59	43	38	28
57	69	50	58	42	37	27
56	68	49	57	41	36	26
55	67	48	56	40	35	25
54	66	47	55	39	34	24
53	64	46	54	38	33	23
52	64	45	53	37	32	22
51	63	44	52	36	31	21
50	62	43	51	35	30	20
49	61	42	50	34	29	19
48	60	41	49	33	28	18
47	59	40	48	32	27	17
46	58	39	47	31	26	16
45	57	38	46	30	25	15
44	56	37	45	29	24	14
43	55	36	44	28	23	13
42	54	35	43	27	22	12
41	53	34	42	26	21	11
40	52	33	41	25	20	10