




三分鐘登階

五分等級/年齡 (歲)		待加強	中等	 銅牌	 銀牌	 金牌
男生	18	~50.3	50.4~54.3	54.4~59.0	59.1~66.4	66.5~
	19	~50.6	50.7~54.8	54.9~59.7	59.8~64.6	64.7~
	20-25	~50.6	50.6~55.8	55.9~59.9	60.0~67.3	67.4~
	26-30	~49.1	49.2~53.0	53.1~56.4	56.5~62.1	62.2~
女生	18	~47.7	47.8~50.2	50.3~55.0	55.1~61.2	61.3~
	19	~47.8	47.9~51.7	51.8~56.7	56.8~61.6	61.7~
	20-25	~47.9	48.0~51.4	51.5~56.5	56.6~63.9	64.0~
	26-30	~49.0	49.1~52.5	52.6~56.5	56.6~61.4	61.