

测量项目(中学)

1. 体高*
2. 体重*
3. 一分钟仰卧起坐
4. 坐前伸
5. 九分钟耐力跑 或 15 米渐进式心肺耐力跑
6. 直体掌上压(中学男生) / 屈膝掌上压(中学女生) 或
倾斜式引体向上

*体高及体重只作参考，毋须计算得分。