

測量項目計分表 -- 中學女生

十二歲或以下女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	146.7	150.5	154.1	157.5	160.5
	體重 (千克)*	36.0	39.8	44.2	50.8	58.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	18.6	22.9	28.5	37.0	44.3
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	10	16	23	29	34
	坐前伸 (厘米)	18	23	29	34	40
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1070	1160	1260	1370	1500
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	17	20	28	36	49
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	4	9	17
	仰臥引體上升 (次)	0	0	3	7	11
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十三歲女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	149.2	152.8	156.7	160.5	164.2
	體重 (千克)*	39.6	43.1	47.2	53.3	62.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	20.6	24.8	30.4	37.8	44.7
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	12	18	24	30	36
	坐前伸 (厘米)	20	25	30	36	41
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1070	1150	1260	1360	1480
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	19	22	30	37	49
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	4	11	19
	仰臥引體上升 (次)	0	0	3	7	11
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十四歲女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	151.4	154.2	157.5	161.2	164.5
	體重 (千克)*	41.3	44.4	48.9	54.7	60.8
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	21.7	26.3	31.5	38.6	45.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	10	17	23	31	36
	坐前伸 (厘米)	18	24	31	37	42
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1060	1160	1260	1370	1460
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	19	22	29	36	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	1	5	12	20
	仰臥引體上升 (次)	0	0	3	7	11
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十五歲女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	151.5	155.3	158.6	162.5	166.0
	體重 (千克)*	42.3	46.4	51.2	56.7	64.2
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	23.0	27.0	33.1	39.1	45.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	11	17	24	31	37
	坐前伸 (厘米)	17	25	31	37	43
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1080	1170	1260	1370	1470
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	18	21	29	35	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	1	6	13	21
	仰臥引體上升 (次)	0	0	2	7	10
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十六歲女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	152.4	155.1	158.8	162.5	166.5
	體重 (千克)*	42.8	46.4	51.3	57.5	65.3
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	22.3	27.0	33.0	40.3	48.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	12	18	24	30	36
	坐前伸 (厘米)	19	25	32	38	43
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1070	1150	1280	1370	1500
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	18	22	28	37	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	5	12	20
	仰臥引體上升 (次)	0	0	2	6	10
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十七歲女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	152.1	154.7	158.8	162.3	165.1
	體重 (千克)*	42.8	46.6	51.1	56.7	64.6
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	22.2	26.3	32.7	40.1	46.7
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	12	19	25	31	38
	坐前伸 (厘米)	18	26	32	39	43
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1080	1170	1270	1390	1490
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	19	23	30	36	45
	屈膝掌上壓 (次)	0	2	7	15	22
	仰臥引體上升 (次)	0	0	2	6	12
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十八歲或以上女生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	152.1	155.9	158.8	163.0	167.1
	體重 (千克)*	43.6	47.5	52.8	59.8	67.9
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	23.9	27.6	35.6	43.8	51.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	9	17	23	29	36
	坐前伸 (厘米)	19	27	34	39	44
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1000	1140	1280	1360	1460
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	17	20	30	39	49
	屈膝掌上壓 (次)	0	1	6	13	20
	仰臥引體上升 (次)	0	0	3	8	13
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						