

測量項目計分表---小學女生

六歲或以下女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	112.5	114.5	118.3	121.5	125.1
	*體重 (千克)	18.0	19.4	21.3	24.1	27.3
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	13.9	16.7	20.3	24.8	30.9
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	1	7	15	20
	坐前伸 (厘米)	16	19	26	30	34
	六分鐘耐力跑/行(米)	640	700	750	810	860
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	8	9	11	13	17
	手握力 (千克)	10.5	13	15.5	18	21
	仰臥引體上升(次)	0	1	5	10	13
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

七歲女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	116.0	119.0	123.0	127.1	130.0
	*體重 (千克)	19.3	21.0	23.3	25.8	30.0
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	14.5	17.2	20.5	24.9	31.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	5	13	19	24
	坐前伸 (厘米)	17	20	26	30	34
	六分鐘耐力跑/行(米)	680	740	800	860	900
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	9	10	13	18	23
	手握力 (千克)	12.5	15	18	21	23.5
	仰臥引體上升(次)	0	2	6	11	16
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

測量項目計分表---小學女生

八歲女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	122.2	125.5	129.5	133.7	137.5
	*體重 (千克)	21.5	23.7	26.1	30.8	37.0
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	14.6	17.7	21.8	29.8	37.9
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	3	9	15	21	26
	坐前伸 (厘米)	17	21	26	30	34
	六分鐘耐力跑/行(米)	680	740	800	870	930
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	10	12	15	20	29
	手握力 (千克)	16	18	21	24	27.5
	仰臥引體上升(次)	0	1	5	12	16
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

九歲女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	123.6	130.0	136.2	143.4	149.5
	*體重 (千克)	22.8	25.9	30.7	38.0	45.9
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	14.3	17.5	23.7	31.8	40.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	12	19	25	30
	坐前伸 (厘米)	20	24	25	29	30
	九分鐘耐力跑/行(米)	860	1030	1190	1310	1420
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	10	14	20	30	41
	手握力 (千克)	18	21	25	30	36
	仰臥引體上升(次)	0	1	6	11	16
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

測量項目計分表---小學女生

十歲女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	132.8	137.8	142.0	146.7	151.5
	*體重 (千克)	26.6	29.9	34.6	40.1	48.5
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	16.2	19.8	25.5	32.2	40.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	7	13	20	25	30
	坐前伸 (厘米)	18	21	26	30	35
	九分鐘耐力跑/行(米)	1000	1090	1200	1310	1430
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	13	17	21	30	37
	手握力 (千克)	21	24	28.5	33	37.5
	仰臥引體上升(次)	0	1	4	10	15
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

十一歲女生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	139.3	144.6	148.9	154.3	159.0
	*體重 (千克)	30.6	34.8	39.9	47.0	56.7
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	17.2	20.7	26.2	34.7	44.1
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	8	15	22	28	34
	坐前伸 (厘米)	17	21	25	30	34
	九分鐘耐力跑/行(米)	1050	1120	1210	1310	1470
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	14	18	24	32	45
	手握力 (千克)	24.5	29	33	39	44.5
	仰臥引體上升(次)	0	1	4	8	13
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

測量項目計分表---小學女生

十二歲或以上女生

項目	百份位值 (%)				
	10	25	50	75	90
*體高 (厘米)	143.2	150.0	153.9	158.0	161.2
*體重 (千克)	33.0	38.8	45.6	50.5	56.0
* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	19.1	23.5	29.7	37.1	44.5
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐(一分鐘內次數)	11	17	20	28	33
坐前伸 (厘米)	14	23	28	32	35
九分鐘耐力跑/行(米)	970	1090	1190	1280	1420
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	13	17	22	32	41
手握力 (千克)	27	32	39	44	48
仰臥引體上升(次)	0	1	4	7	11
總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。					