

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。					

測量項目計分表---小學男生

六歲或以下男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	112.5	115.3	118.9	122.8	126.3
	*體重 (千克)	18.4	19.9	21.8	24.6	28.3
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	12.1	14.1	17.0	21.2	28.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	4	10	16	20
	坐前伸 (厘米)	11	17	22	28	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	630	720	790	860	920
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	7	9	12	16	21
	手握力 (千克)	12	14.5	17	20.5	23
	仰臥引體上升(次)	0	1	4	9	13
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

七歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	117.0	120.0	123.8	127.9	132.0
	*體重 (千克)	20.0	21.6	23.9	27.3	33.1
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	12.6	14.4	17.5	22.7	31.9
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	1	5	14	19	24
	坐前伸 (厘米)	12	18	25	29	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	660	750	840	900	960
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	9	11	14	20	28
	手握力 (千克)	14	16.5	19.5	22.5	26
	仰臥引體上升(次)	0	1	6	11	15
	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---小學男生

八歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	122.5	125.5	130.1	134.6	138.3
	*體重 (千克)	22.2	24.1	27.4	32.2	38.5
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	12.8	15.1	19.2	26.3	38.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	10	18	24	30
	坐前伸 (厘米)	12	17	23	29	33
	六分鐘耐力跑/行(米)	700	780	860	940	1010
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	10	13	19	28	40
	手握力 (千克)	18	20	23	27	30
	仰臥引體上升(次)	0	2	6	12	17
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

九歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	128.4	132.2	135.8	140.0	143.6
	*體重 (千克)	24.6	27.6	31.6	38.1	45.4
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	13.3	17.0	23.8	33.2	43.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	6	13	19	25	31
	坐前伸 (厘米)	13	18	23	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	960	1070	1210	1350	1470
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	10	14	20	31	42
	手握力 (千克)	20	22.5	26	29.5	33
	仰臥引體上升(次)	0	2	6	12	17
	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---小學男生

十歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	132.4	136.5	141.0	145.8	149.7
	*體重 (千克)	26.9	30.1	34.9	43.2	50.7
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	13.7	17.7	25.5	36.0	45.8
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	6	13	21	28	33
	坐前伸 (厘米)	13	18	23	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	1000	1120	1250	1390	1520
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	12	17	25	36	52
	手握力 (千克)	22	26	29.5	33.5	38
	仰臥引體上升(次)	0	1	6	12	18
	總得分					
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						

十一歲男生

項目	成績及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*體高 (厘米)	137.8	142.5	147.3	152.9	158.7
	*體重 (千克)	29.7	34.2	40.6	48.8	57.3
	* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	13.9	18.1	26.0	37.6	48.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	仰臥起坐(一分鐘內次數)	10	17	23	30	36
	坐前伸 (厘米)	12	17	22	28	33
	九分鐘耐力跑/行(米)	1050	1170	1300	1450	1600
	15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	15	20	30	44	56
	手握力 (千克)	26	29	33	39	44
	仰臥引體上升(次)	0	1	6	12	17
	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---小學男生

十二歲或以上男生

項目	百份位值 (%)				
	10	25	50	75	90
*體高 (厘米)	139.5	145.7	152.5	158.4	165.8
*體重 (千克)	30.8	35.2	42.7	50.4	58.9
* 三頭肌及小腿內側 皮摺厚度合計 (毫米)	12.6	17.2	22.1	31.2	42.4
水平級別及得分	1	2	3	4	5
仰臥起坐(一分鐘內次數)	14	20	27	33	41
坐前伸 (厘米)	17	22	25	30	33
九分鐘耐力跑/行(米)	1070	1210	1380	1530	1770
15 米 漸進式心肺耐力跑(次)	15	24	34	50	74
手握力 (千克)	27.5	31	36.5	43	51
仰臥引體上升(次)	0	2	10	15	25
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 -- 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						

測量項目計分表 -- 中學男生

十二歲或以下男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	143.9	149.4	155.4	160.1	165.2
	體重 (千克)*	33.4	38.5	46.1	52.8	61.7
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	12.6	16.2	23.2	32.9	41.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	13	19	25	31	36
	坐前伸 (厘米)	11	16	20	25	31
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1070	1210	1350	1500	1630
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	19	27	37	50	66
	掌上壓 (次)	0	0	2	9	16
	仰臥引體上升 (次)	0	2	7	13	20
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十三歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	151.7	157.2	162.8	167.4	171.6
	體重 (千克)*	39.3	43.9	50.5	59.5	70.8
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	12.9	15.3	20.8	31.5	41.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	15	22	28	33	39
	坐前伸 (厘米)	12	17	22	28	34
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1080	1250	1390	1560	1720
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	21	32	44	61	78
	掌上壓 (次)	0	0	5	12	20
	仰臥引體上升 (次)	0	4	10	17	22
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十四歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	158.8	162.5	167.0	172.0	175.8
	體重 (千克)*	43.8	48.6	54.6	63.3	75.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.9	14.7	19.6	27.9	39.3
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	18	25	31	37	43
	坐前伸 (厘米)	11	16	22	29	34
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1180	1300	1460	1630	1790
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	28	38	51	66	82
	掌上壓 (次)	0	2	8	15	23
	仰臥引體上升 (次)	2	6	13	19	24
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十五歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	162.3	165.7	170.0	173.8	177.5
	體重 (千克)*	47.1	51.4	57.5	65.3	77.1
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.7	14.5	19.0	28.2	39.4
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	26	32	37	44
	坐前伸 (厘米)	11	17	23	29	36
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1190	1320	1470	1630	1790
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	30	41	51	66	82
	掌上壓 (次)	0	5	11	20	26
	仰臥引體上升 (次)	4	9	15	21	26
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分						

十六歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	163.4	166.6	170.4	174.9	178.1
	體重 (千克)*	48.1	52.9	58.9	67.4	77.5
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.0	13.4	17.7	26.7	36.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	26	32	38	45
	坐前伸 (厘米)	12	17	24	31	37
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1200	1340	1490	1640	1800
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	33	42	53	70	83
	掌上壓 (次)	0	5	13	22	30
	仰臥引體上升 (次)	3	11	17	22	27
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十七歲男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	163.5	166.7	171.0	175.0	179.0
	體重 (千克)*	49.5	54.6	60.8	69.1	78.5
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側)(毫米) *	11.1	13.7	18.6	26.8	35.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	19	26	32	38	44
	坐前伸 (厘米)	12	18	26	32	37
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1210	1360	1530	1680	1840
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	32	42	55	73	90
	掌上壓 (次)	1	8	15	24	31
	仰臥引體上升 (次)	5	11	18	23	30
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						

十八歲或以上男生

項目	成績及得分	百分位值(%)				
		10	25	50	75	90
	體高 (厘米) *	164.7	168.0	171.1	175.9	180.6
	體重 (千克)*	51.0	56.9	62.9	70.4	82.0
	皮摺厚度合計(三頭肌及小腿內側) (毫米) *	10.3	13.3	17.8	26.8	33.2
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐 (次)	20	25	31	38	44
	坐前伸 (厘米)	10	18	26	33	39
	九分鐘耐力跑/行 (米)	1200	1370	1520	1680	1840
	15 米漸進式心肺耐力跑 (次)	32	43	56	72	90
	掌上壓 (次)	4	10	19	23	30
	仰臥引體上升 (次)	9	15	21	24	30
*體高、體重及皮摺厚度只作參考, 毋須計算得分						