

香港小学生体适能常模表（男生6岁或以下）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 (次)	10/11	1	4	5	6	8	11	13	15	16	18	22	11.32	7.88
	15/16	0	3	4	5	7	10	12	15	16	17	20	10.26	7.66
	23/24	0	3	5	7	10	13	15	17	18	19	22	11.90	7.80
坐前伸 (厘米)	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	22.9	24.0	25.0	26.5	28.0	28.3	31.0	23.88	5.35
	15/16	11.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	26.0	28.0	28.0	30.0	33.0	22.68	7.69
	23/24	16.0	19.0	20.0	20.0	22.0	24.0	25.0	26.0	27.0	29.0	31.0	22.30	4.6
手握力 左+右 (千克)	10/11	11.0	12.5	13.5	14.0	15.5	17.0	18.0	19.5	20.0	20.5	23.0	16.74	5.08
	15/16	12.0	13.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.5	20.0	20.5	21.0	23.0	17.60	4.95
	23/24	12.5	13.5	14.0	14.5	15.5	16.5	17.5	19.0	19.5	20.0	21.5	17.00	3.60
六分钟跑/步行 (米)	10/11	640	690	710	720	750	780	800	810	830	850	900	774.08	108.01
	15/16	630	690	720	740	770	790	820	840	860	880	920	782.70	118.40
	23/24	640	690	710	720	750	770	800	830	840	860	890	760.60	123.10
十五米渐进式 心肺耐力跑 (转数)	10/11	5	7	8	8	9	9	9	10	10	10	11	8.75	3.21
	15/16	7	9	9	10	11	12	13	15	16	18	21	13.33	6.70
	23/24	7	9	9	9	9	10	10	12	12	13	16	10.90	4.60
倾斜式引体向上 (次)	10/11	0	1	2	2	3	4	6	8	8	10	13	5.55	5.08
	15/16	0	0	0	1	2	4	5	8	9	10	13	5.22	5.23
立定跳远 (厘米)	15/16	80	90	90	100	100	110	110	120	120	120	130	105.83	18.95
身高 (厘米)	10/11	111.1	114.0	115.0	115.9	117.2	118.5	120.1	121.4	122.0	123.0	126.2	118.10	7.48
	15/16	112.5	114.4	115.3	115.9	117.4	118.9	120.4	121.7	122.8	123.7	126.3	119.15	5.37
	23/24	113.0	115.0	115.4	116.1	118.0	119.0	120.4	122.0	122.5	123.6	125.5	119.00	5.00
体重 (千克)	10/11	18.7	19.7	20.1	20.6	21.3	22.2	23.2	24.3	25.1	26.0	29.4	23.16	4.53
	15/16	18.4	19.5	19.9	20.3	20.9	21.8	22.5	23.8	24.6	25.5	28.3	22.75	4.42
	23/24	18.0	19.1	19.6	20.1	20.9	21.5	22.2	23.5	24.1	24.5	27.3	22.20	4.10
腰围 (厘米)	15/16	47.3	48.6	49.2	49.8	50.4	51.3	52.3	53.3	54.3	56.0	59.6	52.63	5.38
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 (毫米)	10/11	12.0	13.8	14.5	15.1	16.3	17.8	19.0	21.5	23.3	25.5	31.0	19.86	7.90
	15/16	12.1	13.6	14.1	14.7	15.7	17.0	18.4	20.0	21.2	22.7	28.8	19.23	8.18
脂肪百分比	23/24	5.4	7.8	8.4	8.9	10.2	11.4	13.0	14.5	15.2	16.2	20.9	13.00	6.80

香港小学生体适能常模表（男生7岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 (次)	10/11	3	7	9	10	12	14	16	19	20	22	25	14.27	7.86
	15/16	1	4	5	7	11	14	16	18	19	21	24	13.07	8.54
	23/24	4	9	11	12	14	17	19	21	22	23	26	16.50	8.30
坐前伸 (厘米)	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	26.0	27.5	28.0	29.0	32.0	24.31	5.98
	15/16	12.0	16.0	18.0	19.0	21.0	25.0	27.0	28.0	29.0	30.0	33.0	23.43	7.94
	23/24	16.0	18.0	20.0	21.0	23.0	25.0	26.0	28.0	28.0	29.0	32.0	25.50	6.40
手握力 左+右 (千克)	10/11	11.5	15.0	16.5	17.5	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	27.0	19.58	5.65
	15/16	14.0	16.0	16.5	17.0	18.0	19.5	21.0	22.0	22.5	23.5	26.0	19.72	4.55
	23/24	14.0	16.5	17.0	17.5	18.5	19.5	20.5	22.0	23.0	23.5	26.0	20.00	4.90
六分钟跑/步行 (米)	10/11	660	720	730	750	790	800	830	860	880	890	960	808.15	113.59
	15/16	660	730	750	770	800	840	860	890	900	920	960	822.49	121.21
	23/24	670	720	740	760	800	820	850	880	890	900	940	812.50	110.20
十五米渐进式 心肺耐力跑 (转数)	10/11	8	9	9	9	9	10	10	11	11	12	15	10.46	3.74
	15/16	9	10	11	11	13	14	16	19	20	21	28	16.39	8.20
	23/24	9	9	10	10	11	12	13	15	16	18	22	14.00	7.10
倾斜式引体向上 (次)	10/11	0	2	3	3	4	5	6	9	10	11	14	6.41	4.99
	15/16	0	1	1	2	4	6	8	10	11	12	15	6.83	5.99
立定跳远 (厘米)	15/16	90	100	100	110	110	120	120	130	130	130	140	115.15	18.34
身高 (厘米)	10/11	118.1	120.4	121.0	122.0	123.5	124.7	126.5	128.0	128.6	129.8	132.8	124.82	6.32
	15/16	117.0	119.2	120.0	120.9	122.5	123.8	125.0	127.0	127.9	129.0	132.0	124.13	5.79
	23/24	117.2	119.4	120.0	121.1	123.0	124.2	125.8	127.5	128.4	129.1	132.1	124.40	6.00
体重 (千克)	10/11	20.5	21.7	22.1	22.6	23.9	25.1	26.7	28.6	30.0	31.1	34.9	26.67	6.03
	15/16	20.0	21.1	21.6	22.0	22.9	23.9	25.0	26.3	27.3	28.2	33.1	25.31	5.78
	23/24	19.7	21.0	21.4	21.8	22.9	23.8	24.7	26.3	27.3	28.3	33.5	25.30	5.90
腰围 (厘米)	15/16	48.5	49.9	50.3	51.0	52.0	53.0	53.8	55.3	56.5	57.8	63.3	54.47	6.45
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 (毫米)	10/11	12.0	14.0	14.8	15.0	16.8	18.0	20.3	22.8	24.6	27.5	33.0	20.74	8.55
	15/16	12.6	13.9	14.4	15.0	16.1	17.5	18.9	21.0	22.7	24.8	31.9	20.13	8.99
脂肪百分比	23/24	5.7	7.0	7.8	8.4	10.0	11.2	13.0	14.9	17.4	19.8	26.6	14.30	9.50

香港小学生体适能常模表（男生8岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 (次)	10/11	6	10	12	13	16	18	20	22	23	25	29	17.53	8.62
	15/16	4	8	10	12	15	18	20	23	24	25	30	17.56	9.49
	23/24	6	11	13	14	17	19	20	22	24	25	29	18.30	8.70
坐前伸 (厘米)	10/11	16.0	18.5	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.2	28.0	29.0	32.0	23.82	6.17
	15/16	12.0	15.0	17.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	33.0	22.61	7.89
	23/24	14.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	24.0	26.0	27.0	28.0	31.0	28.90	7.30
手握力 左+右 (千克)	10/11	15.5	18.5	19.1	20.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.4	28.0	31.0	23.29	6.25
	15/16	18.0	19.5	20.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	27.0	28.0	30.0	23.52	5.01
	23/24	16.5	18.5	19.5	20.0	21.0	22.0	23.5	25.0	26.0	26.5	29.0	22.60	4.70
六分钟跑/步行 (米)	10/11	680	740	760	780	810	840	880	900	910	950	1010	844.74	135.65
	15/16	700	760	780	800	830	860	890	920	940	960	1010	856.95	125.57
	23/24	670	730	750	760	800	820	850	880	900	910	970	823.40	123.40
十五米渐进式 心肺耐力跑 (转数)	10/11	8	9	10	10	11	12	13	14	16	17	20	12.96	4.51
	15/16	10	12	13	14	16	19	21	25	28	30	40	21.74	12.18
	23/24	9	10	10	11	12	14	16	19	20	22	30	16.40	9.30
倾斜式引体向上 (次)	10/11	1	2	2	3	4	6	7	9	10	11	14	6.59	5.27
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.48	6.46
立定跳远 (厘米)	15/16	100	110	110	110	120	130	130	140	140	140	150	125.07	20.86
身高 (厘米)	10/11	122.3	124.5	125.4	126.7	128.1	130.0	131.5	133.2	133.9	134.6	137.9	129.71	6.59
	15/16	122.5	124.7	125.5	126.4	128.1	130.1	132.0	133.9	134.6	135.8	138.3	130.26	6.21
	23/24	122.7	126.1	126.8	127.5	129.0	130.5	132.4	134.1	135.0	136.0	139.2	130.40	6.40
体重 (千克)	10/11	22.4	24.0	24.5	25.1	26.2	27.7	29.6	31.6	33.3	34.9	40.0	29.59	7.13
	15/16	22.2	23.6	24.1	24.8	26.1	27.4	28.9	30.9	32.2	33.5	38.5	28.99	6.73
	23/24	21.9	23.3	24.0	24.5	25.9	27.5	29.2	31.2	32.7	35.0	39.4	28.90	7.30
腰围 (厘米)	15/16	49.8	51.3	52.0	52.9	54.0	55.0	56.8	58.3	60.0	61.9	68.0	56.80	8.57
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 (毫米)	10/11	12.8	14.5	15.0	16.0	18.0	20.0	23.0	26.0	28.0	30.3	37.0	22.71	9.98
	15/16	12.8	14.5	15.1	16.1	17.8	19.2	21.4	24.8	26.3	29.7	38.4	22.71	10.87
脂肪百分比	23/24	5.1	7.1	8.3	9.5	11.3	12.9	15.3	18.5	21.4	23.8	31.0	15.60	10.00

香港小学生体适能常模表（男生9岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	6	10	12	14	17	19	21	24	25	26	31	18.74	9.16
	15/16	6	11	13	14	17	19	21	24	25	27	31	18.89	9.48
	23/24	10	13	15	16	19	21	23	25	26	28	32	20.70	8.60
坐前伸 （厘米）	10/11	14.0	17.0	18.0	19.0	22.0	23.0	25.0	26.0	28.0	29.0	31.0	22.88	6.81
	15/16	13.0	16.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.08	7.66
	23/24	13.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	26.0	27.0	28.0	29.0	32.0	33.00	8.60
手握力 左+右 （千克）	10/11	19.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	28.0	29.5	30.1	31.5	34.0	26.36	6.12
	15/16	20.0	22.0	22.5	23.0	24.5	26.0	27.0	28.5	29.5	30.0	33.0	26.06	5.23
	23/24	19.0	21.5	22.5	23.5	24.5	26.0	27.0	28.5	29.5	30.5	33.0	26.20	5.70
九分钟跑/步行 （米）	10/11	980	1060	1080	1110	1150	1200	1250	1300	1340	1370	1500	1219.07	221.53
	15/16	960	1040	1070	1110	1150	1210	1270	1320	1350	1380	1470	1211.77	200.72
	23/24	960	1060	1090	1120	1150	1200	1250	1290	1320	1360	1440	1204.40	183.60
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	9	10	10	11	12	13	16	18	19	20	23	15.24	6.79
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	30	31	34	42	23.68	12.74
	23/24	10	12	13	13	16	18	20	24	27	30	36	20.90	11.10
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	2	3	3	4	5	7	9	11	12	17	7.09	6.07
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.44	6.82
立定跳远 （厘米）	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	140	140	150	127.06	21.57
身高 （厘米）	10/11	128.0	130.6	131.5	132.5	133.9	135.5	137.0	138.8	139.7	140.5	143.5	135.58	6.19
	15/16	128.4	131.0	132.2	132.8	134.4	135.8	137.5	139.1	140.0	140.9	143.6	135.98	5.99
	23/24	128.0	130.6	131.6	132.9	134.5	136.3	137.7	140.0	140.5	141.5	144.1	136.10	6.50
体重 （千克）	10/11	24.6	26.5	27.4	28.2	30.0	31.9	34.0	36.9	37.9	39.5	44.8	33.50	8.00
	15/16	24.6	26.8	27.6	28.3	29.6	31.6	33.7	36.5	38.1	39.8	45.4	33.52	8.37
	23/24	24.3	25.9	26.7	27.3	28.7	31.0	33.0	35.5	36.7	38.9	44.7	32.90	8.50
腰围 （厘米）	15/16	51.8	53.8	54.5	55.3	56.5	58.8	60.8	63.6	65.3	68.0	74.0	60.82	9.21
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	13.0	15.2	16.3	17.5	19.6	22.6	26.2	30.5	31.5	34.0	41.5	25.43	11.82
	15/16	13.3	16.0	17.0	18.5	21.0	23.8	26.7	30.9	33.2	35.7	43.2	26.33	11.99
脂肪百分比	23/24	5.4	7.2	8.4	9.8	11.9	13.8	17.4	21.6	23.9	26.0	33.0	17.40	11.20

香港小学生体适能常模表（男生10岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	8	12	15	16	18	20	22	25	27	28	31	20.26	9.07
	15/16	6	12	13	15	18	21	23	26	28	29	33	20.21	9.94
	23/24	10	14	15	16	20	22	24	26	28	29	32	19.30	8.10
坐前伸 （厘米）	10/11	13.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	27.0	28.0	32.0	22.04	6.92
	15/16	13.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.04	7.58
	23/24	11.0	15.0	16.0	18.0	20.0	21.0	24.0	26.0	27.0	29.0	32.0	30.70	7.60
手握力 左+右 （千克）	10/11	21.5	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.5	33.0	34.0	35.0	39.0	29.98	6.88
	15/16	22.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.5	31.0	32.5	33.5	35.0	38.0	30.06	6.49
	23/24	21.5	23.5	24.5	25.5	27.0	29.0	30.5	32.0	33.0	34.0	36.5	24.60	5.50
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1010	1080	1120	1140	1200	1230	1280	1330	1370	1440	1520	1254.28	212.89
	15/16	1000	1100	1120	1130	1190	1250	1300	1360	1390	1420	1520	1254.23	207.57
	23/24	970	1050	1100	1120	1170	1210	1260	1310	1340	1360	1450	1144.20	144.90
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	9	11	12	13	14	16	18	21	22	24	30	17.90	8.08
	15/16	12	15	17	19	21	25	30	34	36	41	52	28.92	15.73
	23/24	10	12	13	14	16	19	21	25	29	32	42	17.50	7.10
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	2	3	3	5	7	9	11	12	14	16	8.07	6.10
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	12	13	18	7.43	7.13
立定跳远 （厘米）	15/16	110	120	120	120	130	130	140	150	150	150	160	134.87	22.57
身高 （厘米）	10/11	132.2	135.0	136.0	137.0	138.7	140.5	142.3	144.2	145.5	146.5	150.0	140.88	7.14
	15/16	132.4	135.5	136.5	137.5	139.3	141.0	142.7	144.7	145.8	147.0	149.7	141.22	6.92
	23/24	133.0	135.7	137.0	138.2	139.5	141.2	142.5	145.0	145.8	147.2	150.6	135.70	7.00
体重 （千克）	10/11	27.4	29.4	30.1	31.2	33.1	35.6	38.9	41.7	43.7	45.9	52.6	37.96	10.18
	15/16	26.9	29.1	30.1	31.0	32.8	34.9	37.6	41.1	43.2	45.1	50.7	37.21	9.83
	23/24	26.9	28.9	29.9	30.8	32.7	34.5	36.5	40.5	42.3	44.3	49.1	30.70	7.60
腰围 （厘米）	15/16	52.2	55.0	55.8	56.8	58.3	60.6	63.0	67.0	68.8	71.3	77.3	62.86	9.73
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	14.0	16.0	17.0	18.0	20.8	25.0	29.0	32.3	34.6	38.0	44.5	27.12	12.07
	15/16	13.7	16.6	17.7	18.8	22.2	25.5	29.5	33.7	36.0	37.8	45.8	27.98	12.76
脂肪百分比	23/24	6.0	8.8	9.6	10.5	12.6	15.2	18.6	24.7	27.8	29.6	34.1	17.50	7.20

香港小学生体适能常模表（男生11岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	10	15	16	18	21	23	25	28	29	31	35	22.85	9.45
	15/16	10	15	17	18	21	23	26	29	30	32	36	23.22	9.94
	23/24	11	16	17	19	22	24	26	28	29	30	35	23.80	9.10
坐前伸 （厘米）	10/11	13.0	15.2	17.0	18.0	20.0	22.0	23.0	26.0	27.0	28.0	31.0	21.84	6.85
	15/16	12.0	15.0	17.0	18.0	21.0	22.0	24.0	27.0	28.0	30.0	33.0	22.38	7.94
	23/24	11.0	14.0	15.0	16.0	18.0	21.0	23.0	26.0	26.0	28.0	31.0	42.30	12.20
手握力 左+右 （千克）	10/11	24.0	27.7	29.0	30.0	32.0	34.0	35.5	38.0	39.0	41.0	46.0	34.55	8.64
	15/16	26.0	28.0	29.0	30.0	31.5	33.0	35.0	37.0	39.0	40.5	44.0	34.20	7.54
	23/24	23.5	27.0	28.0	29.5	31.0	33.0	35.5	37.5	39.0	40.0	44.0	34.10	8.60
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1010	1100	1140	1170	1230	1280	1330	1370	1440	1470	1610	1291.50	234.59
	15/16	1050	1140	1170	1200	1260	1300	1360	1430	1450	1500	1600	1315.17	218.35
	23/24	980	1060	1100	1130	1200	1260	1310	1350	1380	1440	1510	1249.10	217.00
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	11	14	15	16	18	20	21	24	26	29	33	21.50	9.75
	15/16	15	19	20	22	27	30	36	42	44	47	56	34.04	17.13
	23/24	11	14	17	18	20	23	27	32	36	41	52	28.00	16.90
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	2	3	3	4	6	8	10	12	12	17	7.49	6.03
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	11	12	14	17	7.52	7.07
立定跳远 （厘米）	15/16	110	120	130	130	140	140	150	160	160	160	180	143.25	24.91
身高 （厘米）	10/11	137.7	140.8	141.6	142.5	144.4	146.7	148.8	151.2	152.3	153.9	158.0	147.29	7.97
	15/16	137.8	141.4	142.5	143.5	145.8	147.3	149.5	151.5	152.9	154.3	158.7	147.77	7.82
	23/24	138.7	142.0	143.0	144.3	146.3	148.2	150.5	152.7	153.7	155.5	159.4	148.70	8.10
体重 （千克）	10/11	30.2	33.2	34.5	35.9	38.7	41.4	44.0	47.3	49.6	51.9	58.0	42.85	10.69
	15/16	29.7	32.6	34.2	35.2	38.2	40.6	43.4	47.0	48.8	51.0	57.3	42.32	11.05
	23/24	29.3	31.3	32.7	33.8	36.4	40.1	43.6	46.3	48.5	50.9	59.8	42.30	12.20
腰围 （厘米）	15/16	55.0	57.0	57.7	58.5	60.8	63.1	65.7	70.0	72.3	74.7	79.7	65.46	10.07
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	14.0	16.5	18.0	19.0	21.8	24.9	29.0	33.1	36.0	38.2	46.5	27.72	12.47
	15/16	13.9	16.8	18.1	19.7	22.7	26.0	30.2	34.9	37.6	40.2	48.2	28.91	13.30
脂肪百分比	23/24	5.0	7.7	8.7	9.9	12.6	15.2	19.4	24.0	26.4	28.6	36.2	18.90	12.30

香港小学生体适能常模表（男生12岁或以上）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	13	17	20	21	23	26	28	31	32	34	38	25.46	9.74
	15/16	14	18	20	22	24	27	30	32	33	34	41	26.95	10.11
	23/24	14	18	20	21	23	25	28	30	32	33	39	26.20	9.70
坐前伸 （厘米）	10/11	12.0	15.0	17.0	18.0	19.1	21.0	23.0	26.0	26.0	27.4	31.4	21.54	7.13
	15/16	17.0	22.0	22.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.0	25.07	6.72
	23/24	13.0	15.0	16.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	26.0	27.0	31.0	47.70	12.30
手握力 左+右 （千克）	10/11	25.9	31.3	32.0	34.0	36.0	39.0	41.5	43.8	46.0	48.0	54.2	39.63	10.93
	15/16	27.5	30.0	31.0	32.0	35.0	36.5	39.0	41.0	43.0	46.0	51.0	37.76	9.01
	23/24	30.0	31.5	32.5	34.0	36.5	39.5	41.5	44.5	46.5	51.5	57.5	41.60	11.90
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1070	1160	1200	1220	1290	1360	1410	1480	1520	1570	1640	1362.39	233.68
	15/16	1070	1150	1210	1250	1300	1380	1440	1520	1530	1560	1770	1382.10	255.48
	23/24	960	1050	1070	1100	1170	1210	1290	1390	1440	1450	1530	1237.50	237.20
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	12	14	15	16	18	20	22	26	27	29	32	21.64	8.90
	15/16	15	21	24	26	30	34	41	46	50	53	74	38.67	20.94
	23/24	11	17	19	20	24	30	33	40	43	48	58	32.70	18.50
倾斜式引体向上 （次）	10/11	2	4	5	6	8	10	13	17	17	18	21	11.15	7.35
	15/16	0	1	2	4	6	10	11	14	15	17	25	10.58	9.47
立定跳远 （厘米）	15/16	120	130	130	140	150	150	160	170	170	180	190	153.89	26.89
身高 （厘米）	10/11	142.0	145.0	146.5	148.0	150.0	152.0	154.1	156.1	157.7	159.0	164.5	152.35	8.46
	15/16	139.5	143.0	145.7	147.7	150.1	152.5	155.0	157.4	158.4	160.0	165.8	152.58	9.51
	23/24	144.5	148.0	149.3	150.6	153.5	155.8	157.0	159.5	160.5	161.6	164.2	155.30	8.40
体重 （千克）	10/11	31.4	36.6	37.4	39.1	40.9	42.9	45.9	50.3	54.0	56.2	61.8	45.62	11.92
	15/16	30.8	33.4	35.2	37.2	40.0	42.7	45.1	47.4	50.4	52.0	58.9	44.14	12.02
	23/24	32.4	36.8	38.4	40.2	44.3	47.1	49.4	52.9	54.7	57.2	63.0	47.80	11.90
腰围 （厘米）	15/16	55.8	58.0	58.7	59.5	61.0	63.1	65.2	67.7	70.8	72.2	77.6	64.88	8.55
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	13.3	15.5	16.8	18.0	20.0	22.6	26.5	31.0	33.9	37.3	43.5	26.39	12.79
	15/16	12.6	15.8	17.2	17.6	19.8	22.1	24.4	28.9	31.2	34.5	42.4	24.70	10.58
脂肪百分比	23/24	5.5	8.0	9.4	10.9	14.5	16.9	20.1	24.6	25.4	28.9	34.6	18.90	11.10

香港小学生体适能常模表（女生6岁或以下）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	1	4	5	6	9	11	13	16	17	18	22	11.18	7.52
	15/16	0	0	1	2	4	7	10	13	15	16	20	8.67	7.82
	23/24	1	3	5	6	10	12	14	17	18	19	24	12.30	8.30
坐前伸 （厘米）	10/11	18.7	22.0	23.0	24.0	25.5	27.0	28.0	30.0	30.0	31.0	32.0	26.20	5.46
	15/16	16.0	18.0	19.0	20.0	22.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	24.90	7.07
	23/24	19.0	21.0	23.0	24.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	21.40	3.70
手握力 左+右 （千克）	10/11	8.6	11.0	12.0	13.0	14.5	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	21.4	15.34	5.10
	15/16	10.5	12.5	13.0	14.0	15.0	15.5	17.0	18.0	18.0	19.0	21.0	15.87	4.38
	23/24	11.5	13.0	13.0	13.5	14.5	15.0	16.5	17.5	18.0	18.5	20.0	15.70	3.80
六分钟跑/步行 （米）	10/11	620	660	680	690	710	730	750	790	800	810	870	743.04	111.90
	15/16	640	680	700	720	740	750	770	800	810	830	860	752.04	96.96
	23/24	630	670	690	700	720	740	760	790	800	810	840	736.00	86.70
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	5	7	8	8	9	9	9	9	10	10	11	8.58	2.43
	15/16	8	9	9	9	10	11	11	13	13	14	17	11.60	4.44
	23/24	7	8	9	9	9	10	10	11	11	12	13	10.20	3.40
倾斜式引体向上 （次）	10/11	0	0	1	2	4	5	6	8	9	10	13	5.66	4.81
	15/16	0	1	1	2	4	5	7	9	10	11	13	6.12	5.25
立定跳远 （厘米）	15/16	80	80	90	90	90	100	100	110	110	110	120	96.86	16.96
身高 （厘米）	10/11	110.2	113.0	114.0	115.1	116.5	118.0	119.4	121.0	121.8	122.5	124.5	117.25	7.14
	15/16	112.5	114.0	114.5	115.5	116.7	118.3	119.3	120.8	121.5	123.0	125.1	118.39	5.22
	23/24	111.1	113.0	114.1	115.0	116.3	117.7	119.0	120.5	121.5	122.5	125.5	117.70	5.40
体重 （千克）	10/11	17.7	18.8	19.4	19.9	20.7	21.6	22.4	23.5	24.0	24.7	27.5	22.08	3.84
	15/16	18.0	18.9	19.4	19.8	20.5	21.3	22.3	23.3	24.1	24.7	27.3	22.06	3.94
	23/24	17.7	18.5	18.9	19.4	20.1	20.8	21.5	22.4	22.9	23.2	26.1	21.30	3.70
腰围 （厘米）	15/16	46.0	47.5	48.0	48.6	49.5	50.7	51.9	53.0	53.7	54.7	58.0	51.42	4.92
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	13.3	15.0	15.5	16.5	17.8	19.0	20.5	22.5	23.7	24.8	28.0	20.28	6.46
	15/16	13.9	16.0	16.7	17.1	18.5	20.3	21.6	23.6	24.8	26.3	30.9	21.42	6.96
脂肪百分比	23/24	9.8	11.3	11.9	12.5	13.4	14.3	15.2	16.1	16.7	17.9	20.2	14.90	4.70

香港小学生体适能常模表（女生7岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	2	6	8	9	11	14	16	18	18	20	22	13.32	7.52
	15/16	0	3	5	6	10	13	15	18	19	20	24	12.35	8.42
	23/24	2	6	8	9	12	15	17	19	20	21	24	14.00	8.30
坐前伸 （厘米）	10/11	19.0	22.0	23.0	24.0	26.0	28.0	29.0	30.5	31.5	32.1	34.5	27.29	5.91
	15/16	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	26.0	28.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.53	6.92
	23/24	20.0	23.0	24.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	33.0	36.0	23.40	4.80
手握力 左+右 （千克）	10/11	11.0	14.0	15.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.5	22.0	22.5	25.0	18.56	5.41
	15/16	12.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	21.0	22.0	23.5	18.20	4.40
	23/24	13.5	15.0	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5	19.5	20.0	21.0	22.5	18.00	3.60
六分钟跑/步行 （米）	10/11	650	710	720	730	760	780	800	820	840	860	910	788.44	134.91
	15/16	680	720	740	750	780	800	820	840	860	870	900	796.66	89.77
	23/24	660	720	730	740	760	790	810	830	840	850	890	781.30	99.60
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	7	9	9	9	9	9	10	10	11	11	13	9.84	2.81
	15/16	9	10	10	11	12	13	15	17	18	19	23	14.81	6.92
	23/24	9	9	10	10	10	11	12	13	14	14	17	12.10	4.40
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	1	2	3	4	5	6	7	9	10	13	5.87	4.81
	15/16	0	2	2	3	4	6	8	10	11	13	16	7.30	6.00
立定跳远 （厘米）	15/16	80	90	100	100	100	110	110	120	120	120	130	105.75	17.38
身高 （厘米）	10/11	115.8	118.2	119.2	120.0	121.6	123.4	125.0	126.5	127.2	128.1	131.0	123.12	7.16
	15/16	116.0	118.2	119.0	119.6	121.4	123.0	124.5	126.0	127.1	128.0	130.0	123.04	5.59
	23/24	116.0	118.0	119.0	120.0	121.4	123.0	124.5	126.0	126.9	127.8	130.3	123.00	5.60
体重 （千克）	10/11	19.4	20.8	21.4	21.9	23.1	24.0	25.4	27.0	28.3	29.3	32.5	25.22	5.38
	15/16	19.3	20.4	21.0	21.6	22.3	23.3	24.1	25.2	25.8	26.8	30.0	23.90	4.32
	23/24	19.0	19.7	20.1	20.6	21.5	22.5	23.5	24.5	25.4	26.1	29.2	23.40	4.50
腰围 （厘米）	15/16	46.9	48.5	49.0	49.5	50.2	51.3	52.6	53.9	54.5	55.8	59.5	52.32	5.78
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	13.8	15.8	17.0	18.0	19.3	21.0	23.0	25.0	27.0	29.8	34.5	22.86	8.47
	15/16	14.5	16.2	17.2	17.7	19.3	20.5	22.1	23.8	24.9	27.0	31.4	21.94	7.07
脂肪百分比	23/24	9.4	10.7	11.2	12.0	13.1	14.1	15.3	16.6	17.3	18.4	21.7	15.20	5.80

香港小学生体适能常模表（女生8岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	4	9	11	12	14	16	18	20	22	23	27	16.14	8.41
	15/16	3	6	9	11	13	15	18	20	21	23	26	15.22	8.88
	23/24	3	9	11	13	16	17	20	21	22	24	28	17.00	8.90
坐前伸 （厘米）	10/11	20.0	22.0	23.0	23.5	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	26.69	5.79
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.36	6.88
	23/24	18.0	21.0	23.0	24.0	25.0	28.0	29.0	31.0	32.0	33.0	35.0	27.30	5.70
手握力 左+右 （千克）	10/11	14.2	17.0	18.0	19.0	20.5	21.5	23.0	24.5	25.5	27.0	30.0	21.89	5.77
	15/16	16.0	17.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.5	24.0	25.0	27.5	21.29	4.53
	23/24	16.5	18.0	18.5	19.0	20.0	21.5	22.5	23.0	23.5	24.5	26.5	21.30	4.10
六分钟跑/步行 （米）	10/11	680	730	750	760	790	810	830	860	880	900	980	824.57	154.31
	15/16	680	720	740	750	790	800	830	860	870	880	930	804.29	105.49
	23/24	680	720	740	750	780	810	830	850	870	880	940	801.40	110.00
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	9	9	9	9	10	11	11	12	13	14	17	11.48	3.24
	15/16	10	11	12	13	14	15	17	19	20	21	29	17.39	8.16
	23/24	9	10	11	11	13	15	16	18	18	19	23	15.60	6.50
倾斜式引体向上 （次）	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	14	6.20	5.27
	15/16	0	1	1	2	3	5	7	10	12	12	16	6.79	6.04
立定跳远 （厘米）	15/16	90	100	100	100	110	110	120	120	130	130	140	113.31	19.05
身高 （厘米）	10/11	121.5	123.8	124.7	125.5	127.2	128.2	130.5	132.2	133.0	134.2	137.1	129.15	6.49
	15/16	122.2	124.6	125.5	126.3	128.0	129.5	130.8	133.0	133.7	134.8	137.5	129.59	5.96
	23/24	122.5	124.7	126.0	126.6	128.1	130.0	131.2	132.5	133.3	134.1	137.3	129.70	5.90
体重 （千克）	10/11	21.7	22.9	23.7	24.4	25.6	26.8	28.1	30.6	31.5	32.6	35.7	27.91	5.64
	15/16	21.5	23.0	23.7	24.2	25.1	26.1	27.6	29.6	30.8	32.3	37.0	27.79	6.23
	23/24	21.4	22.9	23.4	23.9	25.0	26.3	27.4	29.0	29.8	31.2	35.4	27.20	5.70
腰围 （厘米）	15/16	48.1	49.8	50.2	51.0	52.5	53.3	54.9	57.0	59.0	60.1	64.3	54.94	7.42
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	15.0	17.0	18.0	19.0	20.5	23.0	25.0	27.8	30.0	32.0	35.8	24.57	9.05
	15/16	14.6	16.7	17.7	18.5	20.1	21.8	24.3	27.1	29.8	31.8	37.9	24.38	9.41
脂肪百分比	23/24	10.5	12.0	12.4	12.9	13.9	15.4	16.6	19.3	19.8	21.6	26.2	16.80	6.40

香港小学生体适能常模表（女生9岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	6	10	12	14	16	19	21	23	24	25	28	18.02	8.38
	15/16	4	10	12	13	16	19	21	23	25	26	30	18.22	9.70
	23/24	9	13	14	15	18	20	22	23	24	27	30	19.30	8.10
坐前伸 （厘米）	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.6	30.0	31.0	32.0	34.0	26.45	6.63
	15/16	20.0	23.0	24.0	24.0	25.0	25.0	26.0	29.0	29.0	29.0	30.0	25.46	5.05
	23/24	18.0	22.0	23.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0	33.0	34.0	36.0	30.70	7.60
手握力 左+右 （千克）	10/11	17.5	20.0	21.0	22.0	23.1	25.0	26.5	28.5	29.0	30.5	33.0	25.10	6.13
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	23.5	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	36.0	26.30	7.73
	23/24	17.5	19.5	20.5	21.5	22.5	24.0	25.0	27.0	28.0	28.5	31.0	24.60	5.50
九分钟跑/步行 （米）	10/11	960	1030	1050	1070	1120	1150	1200	1240	1270	1290	1370	1159.40	180.16
	15/16	860	980	1030	1060	1120	1190	1230	1280	1310	1340	1420	1164.06	214.86
	23/24	980	1040	1050	1070	1110	1140	1180	1210	1220	1250	1320	1144.20	144.90
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	9	10	11	11	12	13	15	17	19	19	20	14.44	5.04
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	27	30	33	41	23.24	12.55
	23/24	10	11	12	13	15	17	19	20	22	23	29	17.50	7.10
倾斜式引体向上 （次）	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	15	6.29	5.78
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	11	12	16	6.91	6.47
立定跳远 （厘米）	15/16	90	100	110	110	120	120	130	140	140	140	150	122.40	25.02
身高 （厘米）	10/11	127.1	130.0	131.0	131.8	133.5	135.3	137.3	139.0	140.1	141.0	144.5	135.40	7.31
	15/16	123.6	128.5	130.0	131.4	133.8	136.2	138.4	141.8	143.4	145.0	149.5	136.53	10.26
	23/24	127.0	129.9	131.1	132.0	133.4	135.0	137.0	139.0	140.0	141.4	145.8	135.70	7.00
体重 （千克）	10/11	24.0	25.7	26.5	27.4	29.1	30.5	32.2	34.2	35.4	37.0	42.7	32.04	7.63
	15/16	22.8	24.9	25.9	26.7	28.7	30.7	33.0	36.6	38.0	40.1	45.9	32.98	9.88
	23/24	22.8	24.4	25.3	26.1	27.3	29.0	30.7	33.1	34.2	35.9	40.1	30.70	7.60
腰围 （厘米）	15/16	49.1	51.2	52.0	52.9	54.3	56.1	58.3	61.3	63.0	65.5	71.3	58.38	8.75
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	15.5	17.6	18.5	19.5	21.5	24.0	26.0	28.5	31.0	33.0	39.0	25.88	10.30
	15/16	14.3	16.5	17.5	18.7	20.9	23.7	26.3	29.6	31.8	34.4	40.5	25.78	10.86
脂肪百分比	23/24	10.0	12.0	12.6	13.2	14.6	15.9	17.3	19.7	21.1	22.3	26.8	17.50	7.20

香港小学生体适能常模表（女生10岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	9	13	15	16	19	20	22	24	25	27	31	20.15	8.25
	15/16	7	11	13	15	17	20	22	25	25	27	30	19.38	9.56
	23/24	9	15	16	17	19	21	23	25	26	27	30	20.70	8.40
坐前伸 （厘米）	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.9	31.5	32.0	35.2	26.71	6.93
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.0	30.0	30.0	31.0	35.0	26.00	6.68
	23/24	16.0	19.0	21.0	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0	32.0	33.0	37.0	34.90	8.50
手握力 左+右 （千克）	10/11	19.9	22.5	23.5	25.0	27.0	28.5	30.5	32.0	33.0	34.0	39.0	28.90	7.75
	15/16	21.0	23.5	24.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5	33.0	34.0	37.5	28.81	6.53
	23/24	20.0	22.5	23.5	24.5	25.5	27.5	29.5	31.0	32.0	33.0	35.5	28.20	6.10
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1010	1060	1080	1100	1140	1190	1220	1260	1280	1310	1450	1199.88	185.83
	15/16	1000	1070	1090	1120	1160	1200	1230	1280	1310	1330	1430	1202.64	161.17
	23/24	990	1060	1070	1100	1140	1170	1200	1230	1250	1280	1360	1163.60	152.60
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	10	11	12	12	14	15	17	19	19	20	22	15.95	5.52
	15/16	13	15	17	18	19	21	23	28	30	32	37	23.79	10.44
	23/24	10	12	13	14	16	18	19	21	22	24	30	19.30	9.20
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	2	2	3	4	5	7	8	10	11	14	6.45	5.25
	15/16	0	0	1	1	3	4	6	8	10	11	15	5.89	5.97
立定跳远 （厘米）	15/16	100	110	110	110	120	120	130	130	140	140	150	124.06	21.28
身高 （厘米）	10/11	133.1	136.1	137.0	138.3	140.2	141.8	144.0	145.7	147.0	148.0	151.6	142.15	7.36
	15/16	132.8	136.0	137.8	138.6	140.4	142.0	144.1	145.5	146.7	148.0	151.5	142.15	7.37
	23/24	133.0	135.8	136.6	138.0	140.1	142.2	144.4	146.2	147.1	149.0	151.5	142.20	7.30
体重 （千克）	10/11	26.9	29.1	30.0	30.8	32.8	34.7	36.9	39.7	41.7	43.3	48.3	36.54	8.91
	15/16	26.6	29.1	29.9	30.9	32.6	34.6	36.5	38.7	40.1	42.7	48.5	36.07	8.74
	23/24	25.7	27.6	28.9	29.5	30.9	32.8	35.3	38.3	39.6	41.4	46.3	35.00	8.40
腰围 （厘米）	15/16	50.8	53.0	54.0	54.8	56.2	57.6	59.0	61.5	63.0	64.8	69.7	59.13	7.41
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	15.5	17.5	18.3	19.3	21.3	23.6	26.5	30.0	31.9	34.0	40.0	26.01	10.18
	15/16	16.2	18.6	19.8	21.0	23.0	25.5	28.4	31.0	32.2	34.6	40.6	27.29	10.30
脂肪百分比	23/24	10.9	12.6	13.5	14.3	15.2	17.0	18.5	21.1	22.8	25.1	28.8	18.90	7.30

香港小学生体适能常模表（女生11岁）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	12	15	17	19	21	23	25	27	29	30	34	22.94	8.77
	15/16	8	13	15	17	19	22	24	26	28	29	34	21.38	9.92
	23/24	11	16	18	19	21	23	25	27	28	30	34	22.90	8.90
坐前伸 （厘米）	10/11	18.0	21.5	23.0	24.0	25.3	27.0	29.0	31.0	33.0	34.1	38.0	27.74	7.73
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	34.0	25.10	7.79
	23/24	15.0	20.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	32.0	33.0	34.0	38.0	41.40	10.00
手握力 左+右 （千克）	10/11	24.0	27.0	28.5	29.8	32.0	34.0	36.5	39.0	40.0	41.0	45.0	34.38	8.29
	15/16	24.5	28.0	29.0	30.0	31.0	33.0	35.0	38.0	39.0	40.5	44.5	34.17	7.88
	23/24	25.0	27.5	28.5	29.5	31.5	33.0	35.5	37.5	39.0	40.0	44.0	34.20	8.30
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1010	1080	1120	1130	1160	1200	1250	1300	1330	1370	1460	1227.81	186.42
	15/16	1050	1110	1120	1140	1190	1210	1240	1290	1310	1360	1470	1232.52	176.98
	23/24	980	1050	1080	1100	1140	1200	1220	1280	1300	1330	1410	1189.00	168.80
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	11	13	15	15	16	18	19	20	21	24	29	18.95	7.51
	15/16	14	17	18	19	22	24	27	30	32	35	45	27.14	12.72
	23/24	11	14	15	16	18	20	22	26	28	30	36	22.50	10.70
倾斜式引体向上 （次）	10/11	0	1	1	2	3	4	5	7	8	10	13	5.38	5.35
	15/16	0	0	0	1	3	4	5	7	8	10	13	5.29	5.69
立定跳远 （厘米）	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	150	150	160	129.21	23.12
身高 （厘米）	10/11	139.5	142.4	143.9	144.9	147.0	148.8	150.5	152.5	153.7	154.8	158.0	148.69	7.04
	15/16	139.3	143.0	144.6	145.3	147.0	148.9	150.8	153.5	154.3	155.3	159.0	148.88	7.45
	23/24	140.1	144.1	145.3	146.6	148.9	150.5	152.0	154.0	155.2	156.0	159.2	150.00	6.90
体重 （千克）	10/11	30.3	33.9	35.3	36.1	38.5	40.5	42.4	44.5	46.5	48.1	52.8	41.36	9.06
	15/16	30.6	33.4	34.8	35.6	37.4	39.9	42.2	45.9	47.0	49.0	56.7	41.62	10.23
	23/24	29.8	32.7	33.8	35.5	38.1	40.5	42.2	44.9	46.6	48.8	55.9	41.40	10.00
腰围 （厘米）	15/16	52.5	54.6	55.9	56.8	58.4	60.0	62.0	64.5	66.2	68.1	73.5	61.73	8.39
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	16.7	19.0	19.8	20.8	23.5	26.0	28.0	31.0	33.0	35.7	42.7	27.67	10.27
	15/16	17.2	19.6	20.7	21.8	24.2	26.2	29.5	33.1	34.7	37.4	44.1	28.89	11.00
脂肪百分比	23/24	12.1	14.7	15.7	16.7	18.4	19.9	21.9	23.9	25.5	27.1	32.5	21.30	8.00

香港小学生体适能常模表（女生12岁或以上）

项目	学年	百分位值											平均值	标准差
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90		
一分钟仰卧起坐 （次）	10/11	11	16	18	20	22	24	26	28	29	30	33	23.12	8.45
	15/16	11	16	17	17	19	20	24	27	28	30	33	21.85	8.91
	23/24	8	16	19	20	23	25	27	29	31	32	35	23.70	9.40
坐前伸 （厘米）	10/11	16.8	20.0	21.6	22.3	24.5	27.0	30.0	32.8	34.0	35.5	38.0	27.48	8.15
	15/16	14.0	21.0	23.0	23.0	26.0	28.0	28.0	30.0	32.0	33.0	35.0	25.45	9.45
	23/24	13.0	19.0	22.0	24.0	26.0	28.0	31.0	34.0	35.0	37.0	40.0	44.60	9.30
手握力 左+右 （千克）	10/11	29.4	31.7	33.4	35.0	37.0	39.0	41.0	43.0	45.0	46.0	50.0	39.03	8.20
	15/16	27.0	30.0	32.0	33.0	36.0	39.0	41.0	42.0	44.0	45.0	48.0	37.92	7.93
	23/24	27.5	30.5	32.5	34.5	37.0	38.0	41.0	43.0	45.0	46.5	51.0	38.60	9.70
九分钟跑/步行 （米）	10/11	1060	1130	1160	1190	1230	1270	1300	1330	1380	1420	1550	1278.13	195.26
	15/16	970	1050	1090	1100	1160	1190	1220	1260	1280	1310	1420	1190.96	171.03
	23/24	960	1030	1060	1080	1110	1150	1200	1250	1260	1300	1390	1166.10	155.10
十五米渐进式 心肺耐力跑 （转数）	10/11	11	14	14	15	17	19	19	21	22	22	28	18.80	6.24
	15/16	13	16	17	18	20	22	28	30	32	33	41	25.75	12.51
	23/24	13	14	16	17	18	20	23	29	30	32	40	24.10	11.70
倾斜式引体向上 （次）	10/11	1	2	2	2	3	4	5	7	8	8	17	6.47	6.93
	15/16	0	0	0	0	1	4	4	6	7	8	11	4.25	4.70
立定跳远 （厘米）	15/16	100	120	120	120	130	130	140	140	150	150	160	132.64	22.02
身高 （厘米）	10/11	144.9	148.1	148.6	149.2	151.3	152.3	153.4	155.0	156.1	157.6	160.6	152.22	6.19
	15/16	143.2	148.4	150.0	151.3	152.7	153.9	155.1	157.2	158.0	159.0	161.2	153.50	6.84
	23/24	146.7	149.8	150.6	151.5	153.1	155.3	156.5	157.6	159.1	160.6	162.4	154.00	7.40
体重 （千克）	10/11	34.9	36.9	38.4	39.4	41.4	43.7	45.7	47.9	49.9	51.5	56.9	44.62	8.80
	15/16	33.0	37.8	38.8	41.5	44.2	45.6	47.3	49.0	50.5	51.2	56.0	45.59	9.72
	23/24	34.1	36.8	38.6	39.2	41.5	44.1	45.4	47.5	49.3	51.4	58.2	44.60	9.30
腰围 （厘米）	15/16	55.3	57.6	58.6	59.6	61.3	62.1	64.8	67.0	69.2	70.0	76.1	64.20	8.84
皮折厚度 三头肌+小腿内侧 （毫米）	10/11	17.3	20.0	21.3	22.5	25.3	27.0	28.8	31.5	32.8	36.0	41.5	28.23	9.50
	15/16	19.1	21.8	23.5	25.3	27.9	29.7	33.1	34.3	37.1	38.7	44.5	31.55	11.43
脂肪百分比	23/24	13.5	17.0	17.7	18.6	20.2	21.3	23.4	25.5	27.2	28.7	32.8	22.70	7.10