

测量项目计分表---中学女生

十二岁或以下女生

项目 \ 成绩及得分		百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
*体高 (厘米)		146.7	150.5	154.1	157.5	160.5
*体重 (千克)		36.0	39.8	44.2	50.8	58.1
*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)		19	23	29	37	44
水平级别及得分		1	2	3	4	5
一分钟仰卧起坐(次)		10	16	23	29	34
坐前伸 (厘米)		18	23	29	34	40
九分钟耐力跑/行(米)		1070	1155	1260	1370	1500
15 米渐进式心肺耐力跑		17	20	28	36	49
屈膝掌上压 (次)		0	0	4	9	17
倾斜式引体向上 (次)		0	0	3	7	11
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						

十三岁女生

项目 \ 成绩及得分		百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
*体高 (厘米)		149.2	152.8	156.7	160.5	164.2
*体重 (千克)		39.6	43.1	47.2	53.3	62.1
*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)		21	25	30	38	45
水平级别及得分		1	2	3	4	5
一分钟仰卧起坐(次)		12	18	24	30	36
坐前伸 (厘米)		20	25	30	36	41
九分钟耐力跑/行(米)		1070	1150	1260	1360	1480
15 米渐进式心肺耐力跑		19	22	30	37	49
屈膝掌上压 (次)		0	0	4	11	19
倾斜式引体向上 (次)		0	0	3	7	11
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						

十四岁女生

项目 \ 成绩及得分		百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
*体高 (厘米)		151.4	154.2	157.5	161.2	164.5
*体重 (千克)		41.3	44.4	48.9	54.7	60.8
*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)		22	26	32	39	46
水平级别及得分		1	2	3	4	5
一分钟仰卧起坐(次)		10	17	23	31	36
坐前伸 (厘米)		18	24	31	37	42
九分钟耐力跑/行(米)		1060	1160	1260	1370	1460
15 米渐进式心肺耐力跑		19	22	29	36	46
屈膝掌上压 (次)		0	1	5	12	20
倾斜式引体向上 (次)		0	0	3	7	11
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						

十五岁女生

项目 \ 成绩及得分		百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
*体高 (厘米)		151.5	155.3	158.6	162.5	166.0
*体重 (千克)		42.3	46.4	51.2	56.7	64.2
*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)		23	27	33	39	46
水平级别及得分		1	2	3	4	5
一分钟仰卧起坐(次)		11	17	24	31	37
坐前伸 (厘米)		17	25	31	37	43
九分钟耐力跑/行(米)		1080	1170	1260	1370	1470
15 米渐进式心肺耐力跑		18	21	29	35	46
屈膝掌上压 (次)		0	1	6	13	21
倾斜式引体向上 (次)		0	0	2	7	10
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						

十六岁女生

项目	成绩及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*体高 (厘米)	152.4	155.1	158.8	162.5	166.5
	*体重 (千克)	42.8	46.4	51.3	57.5	65.3
	*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)	22	27	33	40	49
	水平级别及得分	1	2	3	4	5
	一分钟仰卧起坐(次)	12	18	24	30	36
	坐前伸 (厘米)	19	25	32	38	43
	九分钟耐力跑/行(米)	1070	1150	1280	1370	1500
	15 米渐进式心肺耐力跑	18	22	28	37	46
	屈膝掌上压 (次)	0	0	5	12	20
	倾斜式引体向上 (次)	0	0	2	6	10
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						

十七岁或以上女生

项目	成绩及得分	百份位值 (%)				
		10	25	50	75	90
	*体高 (厘米)	152.1	155	158.8	162.4	165.5
	*体重 (千克)	43	46.9	51.4	57.3	65.4
	*皮折厚度合计 (三头肌及小腿内侧) (毫米)	22	26	33	41	48
	水平级别及得分	1	2	3	4	5
	一分钟仰卧起坐(次)	11	18	24	31	37
	坐前伸 (厘米)	18	26	33	39	43
	九分钟耐力跑/行(米)	1060	1170	1270	1370	1480
	15 米渐进式心肺耐力跑	18	22	30	37	45
	屈膝掌上压 (次)	0	2	7	15	21
	倾斜式引体向上 (次)	0	0	2	7	12
*体高、体重及皮折厚度只作参考，毋须计算得分。						