

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 | | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|--|----------|-------|-------|-------|-------|
| | | 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) | | 13 | 16 | 23 | 33 | 42 |
| 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 | | 19 | 27 | 37 | 50 | 66 |
| 直體掌上壓 (次) | | 0 | 0 | 2 | 9 | 16 |
| 傾斜式引體向上 (次) | | 0 | 2 | 7 | 13 | 20 |
| 總得分 | | | | | | |
| *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 | | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|--|----------|-------|-------|-------|-------|
| | | 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) | | 13 | 15 | 21 | 32 | 42 |
| 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 | | 21 | 32 | 44 | 61 | 78 |
| 直體掌上壓 (次) | | 0 | 0 | 5 | 12 | 20 |
| 傾斜式引體向上 (次) | | 0 | 4 | 10 | 17 | 22 |
| 總得分 | | | | | | |
| *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 | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 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) | 12 | 15 | 20 | 28 | 39 |
| | 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 | 28 | 38 | 51 | 66 | 82 |
| | 直體掌上壓 (次) | 0 | 2 | 8 | 15 | 23 |
| | 傾斜式引體向上 (次) | 2 | 6 | 13 | 19 | 24 |
| | 總得分 | | | | | |
| *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 | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 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) | 12 | 15 | 19 | 28 | 39 |
| | 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 | 30 | 41 | 51 | 66 | 82 |
| | 直體掌上壓 (次) | 0 | 5 | 11 | 20 | 26 |
| | 傾斜式引體向上 (次) | 4 | 9 | 15 | 21 | 26 |
| | 總得分 | | | | | |
| *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 | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 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 | 13 | 18 | 27 | 37 |
| | 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 | 33 | 42 | 53 | 70 | 83 |
| | 直體掌上壓 (次) | 0 | 5 | 13 | 22 | 30 |
| | 傾斜式引體向上 (次) | 3 | 11 | 17 | 22 | 27 |
| | 總得分 | | | | | |
| *體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。 | | | | | | |

十七歲或以上男生

| 項目 | 成績及得分 | 百份位值 (%) | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 10 | 25 | 50 | 75 | 90 |
| | *體高 (厘米) | 164 | 167.1 | 171.0 | 175.4 | 179.5 |
| | *體重 (千克) | 50.1 | 55.2 | 61.5 | 69.4 | 78.7 |
| | *皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米) | 11 | 14 | 18 | 27 | 35 |
| | 水平級別及得分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 一分鐘仰臥起坐(次) | 20 | 26 | 32 | 38 | 44 |
| | 坐前伸 (厘米) | 11 | 18 | 26 | 33 | 38 |
| | 九分鐘耐力跑/行(米) | 1200 | 1360 | 1520 | 1680 | 1840 |
| | 15 米漸進式心肺耐力跑 | 32 | 43 | 56 | 73 | 90 |
| | 直體掌上壓 (次) | 2 | 9 | 16 | 24 | 30 |
| | 傾斜式引體向上 (次) | 6 | 12 | 19 | 24 | 30 |
| | 總得分 | | | | | |
| *體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。 | | | | | | |