

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
*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)		13.9	16.7	20.3	24.8	30.9
水平級別及得分		1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐(次)		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		8	9	11	13	17
手握力 (千克)		10.5	13	15.5	18	21
傾斜式引體向上 (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
*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)		14.5	17.2	20.5	24.9	31.4
水平級別及得分		1	2	3	4	5
一分鐘仰臥起坐(次)		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		9	10	13	18	23
手握力 (千克)		12.5	15	18	21	23.5
傾斜式引體向上 (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。						

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
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	14.6	17.7	21.8	29.8	37.9
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	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	10	12	15	20	29
	手握力 (千克)	16	18	21	24	27.5
	傾斜式引體向上 (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
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	14.3	17.5	23.7	31.8	40.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	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	10	14	20	30	41
	手握力 (千克)	18	21	25	30	36
	傾斜式引體向上 (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。						

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
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	16.2	19.8	25.5	32.2	40.6
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	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	13	17	21	30	37
	手握力 (千克)	21	24	28.5	33	37.5
	傾斜式引體向上 (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
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	17.2	20.7	26.2	34.7	44.1
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	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	14	18	24	32	45
	手握力 (千克)	24.5	29	33	39	44.5
	傾斜式引體向上 (次)	0	0	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。						

十二歲或以上女生

項目	成績及得分	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
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	19.1	23.5	29.7	37.1	44.5
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	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	13	17	22	32	41
	手握力 (千克)	27	32	39	44	48
	傾斜式引體向上 (次)	0	0	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。						