

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	百份位值 (%)				
		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)	19	23	29	37	44
	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	1155	1260	1370	1500
	15 米漸進式心肺耐力跑	17	20	28	36	49
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	4	9	17
	傾斜式引體向上 (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	百份位值 (%)				
		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)	21	25	30	38	45
	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	19	22	30	37	49
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	4	11	19
	傾斜式引體向上 (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	百份位值 (%)				
		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)	22	26	32	39	46
	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	19	22	29	36	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	1	5	12	20
	傾斜式引體向上 (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	百份位值 (%)				
		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	27	33	39	46
	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	18	21	29	35	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	1	6	13	21
	傾斜式引體向上 (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	百份位值 (%)				
		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	27	33	40	49
	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	18	22	28	37	46
	屈膝掌上壓 (次)	0	0	5	12	20
	傾斜式引體向上 (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)	152.1	155	158.8	162.4	165.5
	*體重 (千克)	43	46.9	51.4	57.3	65.4
	*皮摺厚度合計 (三頭肌及小腿內側) (毫米)	22	26	33	41	48
	水平級別及得分	1	2	3	4	5
	一分鐘仰臥起坐(次)	11	18	24	31	37
	坐前伸 (厘米)	18	26	33	39	43
	九分鐘耐力跑/行(米)	1060	1170	1270	1370	1480
	15 米漸進式心肺耐力跑	18	22	30	37	45
	屈膝掌上壓 (次)	0	2	7	15	21
	傾斜式引體向上 (次)	0	0	2	7	12
*體高、體重及皮摺厚度只作參考，毋須計算得分。						