

測試項目計分表小學男生

男 歲數: 6 or below

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高(厘米)	94.4	111.1	115.0	118.5	122.0	126.2
*體重(千克)	16.9	18.7	20.1	22.2	25.1	29.4
% 體脂肪	13.0	15.1	17.0	19.5	23.0	29.3
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	11.0	12.0	14.5	17.6	23.3	31.0
坐地前伸(厘米)	14.0	17.0	20.0	24.0	28.0	31.0
手握力(左+右)(千克)	6.350	11.0	13.5	17.0	20.0	23.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	1	5	11	16	22
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	2	4	8	13
6/9分鐘耐力跑/行(米)	560	640	710	780	830	900
15米漸進式心肺耐力跑(次)	2	5	8	9	10	11

男 歲數: 7

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高(厘米)	114.0	118.1	121.0	124.7	128.6	132.8
*體重(千克)	19.4	20.5	22.1	25.1	30.0	34.9
% 體脂肪	12.7	14.3	17.1	20.5	26.5	32.8
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	10.2	12.0	14.8	18.0	24.6	33.0
坐地前伸(厘米)	14.0	17.0	20.0	24.0	28.0	32.0
手握力(左+右)(千克)	8.2	11.5	16.5	20.0	23.0	27.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	3	9	14	20	25
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	3	5	10	14
6/9分鐘耐力跑/行(米)	600	660	730	800	880	960
15米漸進式心肺耐力跑(次)	5	8	9	10	11	15

男 歲數: 8

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	118.3	122.3	125.4	130.0	133.9	137.9
*體重 (千克)	20.4	22.4	24.5	27.7	33.3	40.0
% 體脂肪	11.2	13.5	15.7	19.7	26.4	33.0
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.7	12.8	15.0	20.0	28.0	37.0
坐地前伸 (厘米)	12.0	16.0	20.0	24.0	28.0	32.0
手握力 (左+右) (千克)	11.0	15.5	19.1	23.0	27.4	31.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	1	6	12	18	23	29
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	2	6	10	14
6/9分鐘耐力跑/行(米)	600	680	760	840	910	1010
15米漸進式心肺耐力跑(次)	7	8	10	12	16	20

男 歲數: 9

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	125.1	128.0	131.5	135.5	139.7	143.5
*體重 (千克)	23.2	24.6	27.4	31.9	37.9	44.8
% 體脂肪	10.0	12.4	14.7	20.3	27.4	33.0
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	11.0	13.0	16.3	22.6	31.5	41.5
坐地前伸 (厘米)	10.0	14.0	18.0	23.0	28.0	31.0
手握力 (左+右) (千克)	15.0	19.0	22.0	26.0	30.0	34.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	2	6	12	19	25	31
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	3	5	11	17
6/9分鐘耐力跑/行(米)	850	980	1080	1200	1340	1500
15米漸進式心肺耐力跑(次)	8	9	10	13	19	23

男 歲數: 10

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	128.1	132.2	136.0	140.5	145.5	150.0
*體重 (千克)	24.8	27.4	30.1	35.6	43.7	52.6
% 體脂肪	9.8	11.9	14.0	19.6	28.0	36.0
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	11.8	14.0	17.0	25.0	34.6	44.5
坐地前伸 (厘米)	9.5	13.0	17.0	22.0	27.0	32.0
手握力 (左+右) (千克)	17.5	21.5	25.0	30.0	34.0	39.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	2	8	15	20	27	31
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	3	7	12	16
6/9分鐘耐力跑/行(米)	890	1010	1120	1230	1370	1520
15米漸進式心肺耐力跑(次)	8	9	12	16	22	30

男 歲數: 11

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	133.7	137.7	141.6	146.7	152.3	158.0
*體重 (千克)	27.5	30.2	34.5	41.4	49.6	58.0
% 體脂肪	7.2	10.2	13.8	20.9	28.1	33.7
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	11.5	14.0	18.0	24.8	36.0	46.3
坐地前伸 (厘米)	10.0	13.0	17.0	22.0	27.0	31.0
手握力 (左+右) (千克)	19.9	24.0	29.0	34.0	39.0	46.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	3.82	10	16	23	29	35
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	3	6	12	17
6/9分鐘耐力跑/行(米)	880	1010	1140	1280	1440	1610
15米漸進式心肺耐力跑(次)	9	11	15	20	26	33

男 歲數: 12

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	136.3	142.0	146.5	152.0	157.7	164.5
*體重 (千克)	28.0	31.4	37.4	42.9	54.0	61.8
% 體脂肪	5.1	8.9	13.5	17.6	24.0	28.6
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	10.5	13.1	16.5	22.5	33.9	43.5
坐地前伸 (厘米)	9.2	12.0	17.0	21.0	26.0	31.4
手握力 (左+右) (千克)	21.3	25.9	32.0	39.0	46.0	54.2
仰臥起坐(一分鐘內次數)	6	13	20	26	32	38
半分鐘仰臥引體上升(次)	1	2	5	10	17	21
6/9分鐘耐力跑/行(米)	940	1070	1200	1360	1520	1640
15米漸進式心肺耐力跑(次)	9	12	15	20	27	32

男 歲數: 13 or above

	百分位值(%)					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高 (厘米)	140.8	150.8	155.0	160.8	167.5	171.0
*體重 (千克)	34.2	37.2	42.4	48.8	56.3	67.6
% 體脂肪	5.0	5.0	9.9	12.8	16.4	23.9
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計 (毫米)	8.7	10.7	14.0	19.1	31.3	39.5
坐地前伸 (厘米)	10.0	13.2	21.0	24.0	31.0	36.2
手握力 (左+右) (千克)	29.4	33.6	42.1	53.3	63.4	70.3
仰臥起坐(一分鐘內次數)	11	14	24	29	34	42
半分鐘仰臥引體上升(次)	6	6	8	15	22	25
6/9分鐘耐力跑/行(米)	880	1230	1330	1460	1670	1810
15米漸進式心肺耐力跑(次)	8	10	15	22	33	40