

測試項目計分表小學女生

女 歲數: 6 or below

	Percentiles					
	3	10	25	50	75	90
成績及得分	0	1	2	3	4	5
*體高(厘米)	104.1	110.2	114.0	118.0	121.8	124.5
*體重(千克)	16.5	17.7	19.4	21.6	24.0	27.5
% 體脂肪	12.8	14.0	16.3	19.1	22.3	27.4
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	11.5	13.2	15.5	19.0	23.6	28.0
坐地前伸(厘米)	13.6	18.7	23.0	27.0	30.0	32.0
手握力(左+右)(千克)	5.8	8.6	12.0	15.5	19.0	21.4
仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	1	5	11	17	22
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	1	5	9	13
6/9分鐘耐力跑/行(米)	570	620	680	730	800	870
15米漸進式心肺耐力跑(次)	3	5	8	9	10	11

女 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)	113.0	115.8	119.2	123.4	127.2	131.0
*體重(千克)	17.7	19.4	21.4	24.0	28.3	32.5
% 體脂肪	10.8	13.3	15.5	19.5	23.1	29.1
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	11.4	13.5	16.8	21.0	26.9	34.0
坐地前伸(厘米)	16.0	19.0	23.0	28.0	31.5	34.5
手握力(左+右)(千克)	7.175	11.0	15.0	19.0	22.0	25.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	0	2	8	14	18	22
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	2	5	9	13
6/9分鐘耐力跑/行(米)	590	650	720	780	840	910
15米漸進式心肺耐力跑(次)	4	7	9	9	11	13

女 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)	119.0	121.5	124.7	128.8	133.0	137.1
*體重(千克)	19.6	21.7	23.7	26.8	31.5	35.7
% 體脂肪	11.3	13.7	16.0	18.8	23.2	29.7
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	12.6	15.0	18.0	23.0	30.0	35.8
坐地前伸(厘米)	16.0	20.0	23.0	27.0	31.0	34.0
手握力(左+右)(千克)	11.1	14.2	18.0	21.5	25.5	30.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	1	4	11	16	22	27
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	2	5	10	14
6/9分鐘耐力跑/行(米)	570	680	750	810	880	980
15米漸進式心肺耐力跑(次)	7	9	9	11	13	17

女 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)	123.5	127.1	131.0	135.3	140.1	144.5
*體重(千克)	22.2	24.0	26.5	30.5	35.4	42.7
% 體脂肪	11.5	13.7	16.0	19.5	25.8	32.2
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	12.5	15.5	18.5	24.0	31.0	38.9
坐地前伸(厘米)	13.0	18.0	22.0	27.0	31.0	34.0
手握力(左+右)(千克)	13.0	17.5	21.0	25.0	29.0	33.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	2	6	12	19	24	28
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	2	5	10	15
6/9分鐘耐力跑/行(米)	800	960	1050	1150	1270	1370
15米漸進式心肺耐力跑(次)	8	9	11	13	19	20

女 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)	129.0	133.1	137.0	141.8	147.0	151.6
*體重(千克)	24.7	26.9	30.0	34.7	41.7	48.3
% 體脂肪	11.8	14.4	16.6	20.3	26.2	32.8
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	13.0	15.5	18.3	23.6	31.9	39.5
坐地前伸(厘米)	13.5	18.0	22.0	27.0	31.5	35.2
手握力(左+右)(千克)	15.0	19.9	23.5	28.5	33.0	39.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	9	15	20	25	31
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	2	5	10	14
6/9分鐘耐力跑/行(米)	870	1010	1080	1190	1280	1450
15米漸進式心肺耐力跑(次)	9	10	12	15	19	22

女 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)	135.1	139.5	143.9	148.8	153.7	158.0
*體重(千克)	27.6	30.3	35.3	40.5	46.5	52.8
% 體脂肪	11.9	13.9	17.3	21.6	27.2	32.9
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	14.5	16.7	19.8	25.8	33.0	42.5
坐地前伸(厘米)	13.0	18.0	23.0	27.0	33.0	38.0
手握力(左+右)(千克)	19.0	24.0	28.5	34.0	40.0	45.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	12	17	23	29	34
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	1	4	8	13
6/9分鐘耐力跑/行(米)	930	1010	1120	1200	1330	1457
15米漸進式心肺耐力跑(次)	9	11	15	18	21	29

女 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)	137.8	144.9	148.6	152.3	156.1	160.6
*體重(千克)	29.6	34.9	38.4	43.7	49.9	56.9
% 體脂肪	13.3	15.8	18.5	22.7	28.9	35.3
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	14.5	17.3	21.3	27.0	32.8	41.5
坐地前伸(厘米)	12.0	16.8	21.6	27.0	34.0	38.0
手握力(左+右)(千克)	22.0	29.4	33.4	39.0	45.0	50.0
仰臥起坐(一分鐘內次數)	4	11	18	24	29	33
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	1	2	4	8	17
6/9分鐘耐力跑/行(米)	940	1060	1160	1270	1380	1550
15米漸進式心肺耐力跑(次)	9	11	14	19	22	28

女 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)	146.4	148.0	151.6	155.0	158.4	161.7
*體重(千克)	31.6	37.4	42.7	45.9	51.6	59.5
% 體脂肪	14.1	16.3	22.2	26.5	29.5	39.3
* 三頭肌及小腿內側皮摺厚度合計(毫米)	17.0	18.8	20.0	27.8	34.3	55.9
坐地前伸(厘米)	3.5	19.3	23.8	27.5	35.0	39.7
手握力(左+右)(千克)	25.5	32.2	37.9	40.8	48.3	50.9
仰臥起坐(一分鐘內次數)	9	10	15	20	29	33
半分鐘仰臥引體上升(次)	0	0	4	8	11	12
6/9分鐘耐力跑/行(米)	1010	1050	1120	1200	1320	1490
15米漸進式心肺耐力跑(次)	8	9	12	18	28	31