

香港小學生體適能常模表（男生6歲或以下）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	12.0	13.5	14.0	15.0	16.0	17.0	18.5	21.0	22.5	24.5	31.0	19.33	7.77	455
	10/11	12.0	13.8	14.5	15.1	16.3	17.8	19.0	21.5	23.3	25.5	31.0	19.86	7.90	400
	15/16	12.1	13.6	14.1	14.7	15.7	17.0	18.4	20.0	21.2	22.7	28.8	19.23	8.18	526
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	0	2	3	4	6	8	11	14	15	17	21	9.84	8.09	451
	10/11	1	4	5	6	8	11	13	15	16	18	22	11.32	7.88	356
	15/16	0	3	4	5	7	10	12	15	16	17	20	10.26	7.66	525
坐前伸 (厘米)	05/06	20.0	22.5	23.3	24.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	26.97	5.48	453
	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	22.9	24.0	25.0	26.5	28.0	28.3	31.0	23.88	5.35	386
	15/16	11.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	26.0	28.0	28.0	30.0	33.0	22.68	7.69	508
手握力 左+右 (千克)	05/06	10.0	12.5	13.0	14.0	15.5	16.5	17.5	19.0	20.0	21.0	23.5	16.73	4.98	454
	10/11	11.0	12.5	13.5	14.0	15.5	17.0	18.0	19.5	20.0	20.5	23.0	16.74	5.08	389
	15/16	12.0	13.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.5	20.0	20.5	21.0	23.0	17.60	4.95	526
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	640	680	700	710	740	770	790	830	840	860	920	777.78	120.17	428
	10/11	640	690	710	720	750	780	800	810	830	850	900	774.08	108.01	401
	15/16	630	690	720	740	770	790	820	840	860	880	920	782.70	118.40	485
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	5	7	8	8	9	9	9	10	10	10	11	8.75	3.21	194
	15/16	7	9	9	10	11	12	13	15	16	18	21	13.33	6.70	521
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	3	4	6	8	8	10	13	5.55	5.08	173
	15/16	0	0	0	1	2	4	5	8	9	10	13	5.22	5.23	509
身高 (厘米)	05/06	111.0	113.5	114.5	115.5	117.5	119.0	120.5	121.5	122.5	123.5	126.5	118.81	6.54	451
	10/11	111.1	114.0	115.0	115.9	117.2	118.5	120.1	121.4	122.0	123.0	126.2	118.10	7.48	414
	15/16	112.5	114.4	115.3	115.9	117.4	118.9	120.4	121.7	122.8	123.7	126.3	119.15	5.37	526
體重 (千克)	05/06	18.6	19.8	20.2	20.8	21.4	22.3	23.2	24.5	25.2	26.3	29.8	23.30	4.70	451
	10/11	18.7	19.7	20.1	20.6	21.3	22.2	23.2	24.3	25.1	26.0	29.4	23.16	4.53	414
	15/16	18.4	19.5	19.9	20.3	20.9	21.8	22.5	23.8	24.6	25.5	28.3	22.75	4.42	526
腰圍 (厘米)	15/16	47.3	48.6	49.2	49.8	50.4	51.3	52.3	53.3	54.3	56.0	59.6	52.63	5.38	525
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	90	90	100	100	110	110	120	120	120	130	105.83	18.95	525

香港小學生體適能常模表（男生7歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	12.0	14.0	15.0	15.5	16.5	18.0	20.5	23.0	25.0	27.0	33.5	20.85	8.94	540
	10/11	12.0	14.0	14.8	15.0	16.8	18.0	20.3	22.8	24.6	27.5	33.0	20.74	8.55	453
	15/16	12.6	13.9	14.4	15.0	16.1	17.5	18.9	21.0	22.7	24.8	31.9	20.13	8.99	690
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	2	5	6	7	10	13	15	18	19	21	24	13.04	8.27	537
	10/11	3	7	9	10	12	14	16	19	20	22	25	14.27	7.86	433
	15/16	1	4	5	7	11	14	16	18	19	21	24	13.07	8.54	690
坐前伸 (厘米)	05/06	19.5	22.0	23.0	24.0	25.5	27.0	28.0	30.0	31.0	31.5	34.0	26.75	5.59	539
	10/11	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	26.0	27.5	28.0	29.0	32.0	24.31	5.98	448
	15/16	12.0	16.0	18.0	19.0	21.0	25.0	27.0	28.0	29.0	30.0	33.0	23.43	7.94	676
手握力 左+右 (千克)	05/06	13.0	15.0	16.0	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	24.0	24.5	27.0	19.99	5.49	538
	10/11	11.5	15.0	16.5	17.5	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	27.0	19.58	5.65	448
	15/16	14.0	16.0	16.5	17.0	18.0	19.5	21.0	22.0	22.5	23.5	26.0	19.72	4.55	691
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	640	700	710	730	760	790	810	830	850	870	930	788.16	119.31	511
	10/11	660	720	730	750	790	800	830	860	880	890	960	808.15	113.59	481
	15/16	660	730	750	770	800	840	860	890	900	920	960	822.49	121.21	647
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	8	9	9	9	9	10	10	11	11	12	15	10.46	3.74	211
	15/16	9	10	11	11	13	14	16	19	20	21	28	16.39	8.20	685
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	2	3	3	4	5	6	9	10	11	14	6.41	4.99	197
	15/16	0	1	1	2	4	6	8	10	11	12	15	6.83	5.99	668
身高 (厘米)	05/06	116.5	119.5	120.5	121.0	122.5	124.0	125.0	127.0	128.0	129.0	131.0	123.91	6.04	519
	10/11	118.1	120.4	121.0	122.0	123.5	124.7	126.5	128.0	128.6	129.8	132.8	124.82	6.32	464
	15/16	117.0	119.2	120.0	120.9	122.5	123.8	125.0	127.0	127.9	129.0	132.0	124.13	5.79	691
體重 (千克)	05/06	21.0	22.0	22.5	23.0	24.0	25.0	26.5	28.0	28.5	30.0	34.0	26.29	5.20	518
	10/11	20.5	21.7	22.1	22.6	23.9	25.1	26.7	28.6	30.0	31.1	34.9	26.67	6.03	464
	15/16	20.0	21.1	21.6	22.0	22.9	23.9	25.0	26.3	27.3	28.2	33.1	25.31	5.78	691
腰圍 (厘米)	15/16	48.5	49.9	50.3	51.0	52.0	53.0	53.8	55.3	56.5	57.8	63.3	54.47	6.45	691
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	100	110	110	120	120	130	130	130	140	115.15	18.34	691

香港小學生體適能常模表（男生8歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	12.0	14.0	15.0	16.0	18.0	20.0	22.8	26.5	28.8	31.5	38.4	22.86	10.32	585
	10/11	12.8	14.5	15.0	16.0	18.0	20.0	23.0	26.0	28.0	30.3	37.0	22.71	9.98	509
	15/16	12.8	14.5	15.1	16.1	17.8	19.2	21.4	24.8	26.3	29.7	38.4	22.71	10.87	746
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	3	6	8	10	12	14	17	19	20	22	25	14.35	8.63	586
	10/11	6	10	12	13	16	18	20	22	23	25	29	17.53	8.62	489
	15/16	4	8	10	12	15	18	20	23	24	25	30	17.56	9.49	743
坐前伸 (厘米)	05/06	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	31.0	33.5	26.13	6.09	584
	10/11	16.0	18.5	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.2	28.0	29.0	32.0	23.82	6.17	501
	15/16	12.0	15.0	17.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	33.0	22.61	7.89	721
手握力 左+右 (千克)	05/06	15.5	18.5	19.5	20.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.0	28.0	31.0	23.27	5.89	585
	10/11	15.5	18.5	19.1	20.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.4	28.0	31.0	23.29	6.25	500
	15/16	18.0	19.5	20.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	27.0	28.0	30.0	23.52	5.01	746
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	660	720	730	750	780	810	840	860	880	900	960	812.98	125.67	551
	10/11	680	740	760	780	810	840	880	900	910	950	1010	844.74	135.65	515
	15/16	700	760	780	800	830	860	890	920	940	960	1010	856.95	125.57	718
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	8	9	10	10	11	12	13	14	16	17	20	12.96	4.51	250
	15/16	10	12	13	14	16	19	21	25	28	30	40	21.74	12.18	735
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	3	4	6	7	9	10	11	14	6.59	5.27	226
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.48	6.46	725
身高 (厘米)	05/06	121.0	123.5	124.5	125.5	127.5	129.0	131.0	132.5	133.5	134.5	137.0	129.06	6.61	580
	10/11	122.3	124.5	125.4	126.7	128.1	130.0	131.5	133.2	133.9	134.6	137.9	129.71	6.59	532
	15/16	122.5	124.7	125.5	126.4	128.1	130.1	132.0	133.9	134.6	135.8	138.3	130.26	6.21	746
體重 (千克)	05/06	23.0	24.0	25.0	25.5	26.5	28.0	30.0	32.0	33.5	35.0	38.5	29.67	6.67	581
	10/11	22.4	24.0	24.5	25.1	26.2	27.7	29.6	31.6	33.3	34.9	40.0	29.59	7.13	531
	15/16	22.2	23.6	24.1	24.8	26.1	27.4	28.9	30.9	32.2	33.5	38.5	28.99	6.73	746
腰圍 (厘米)	15/16	49.8	51.3	52.0	52.9	54.0	55.0	56.8	58.3	60.0	61.9	68.0	56.80	8.57	745
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	110	120	130	130	140	140	140	150	125.07	20.86	745

香港小學生體適能常模表（男生9歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	13.5	15.0	16.5	17.5	20.0	22.0	25.5	30.0	32.5	34.0	42.0	25.19	11.30	630
	10/11	13.0	15.2	16.3	17.5	19.6	22.6	26.2	30.5	31.5	34.0	41.5	25.43	11.82	502
	15/16	13.3	16.0	17.0	18.5	21.0	23.8	26.7	30.9	33.2	35.7	43.2	26.33	11.99	670
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	5	9	10	11	14	17	19	21	23	24	28	16.63	8.40	630
	10/11	6	10	12	14	17	19	21	24	25	26	31	18.74	9.16	479
	15/16	6	11	13	14	17	19	21	24	25	27	31	18.89	9.48	669
坐前伸 (厘米)	05/06	17.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	28.0	29.0	30.0	31.0	33.5	25.57	6.39	630
	10/11	14.0	17.0	18.0	19.0	22.0	23.0	25.0	26.0	28.0	29.0	31.0	22.88	6.81	490
	15/16	13.0	16.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.08	7.66	648
手握力 左+右 (千克)	05/06	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	26.5	28.0	30.0	31.0	32.0	35.0	26.71	6.46	628
	10/11	19.0	21.0	22.0	23.0	24.5	26.0	28.0	29.5	30.1	31.5	34.0	26.36	6.12	494
	15/16	20.0	22.0	22.5	23.0	24.5	26.0	27.0	28.5	29.5	30.0	33.0	26.06	5.23	670
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	960	1020	1040	1070	1110	1150	1200	1240	1270	1290	1370	1157.91	165.84	617
	10/11	980	1060	1080	1110	1150	1200	1250	1300	1340	1370	1500	1219.07	221.53	497
	15/16	960	1040	1070	1110	1150	1210	1270	1320	1350	1380	1470	1211.77	200.72	650
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	10	10	11	12	13	16	18	19	20	23	15.24	6.79	250
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	30	31	34	42	23.68	12.74	659
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	4	5	7	9	11	12	17	7.09	6.07	220
	15/16	0	1	2	3	4	6	8	10	12	13	17	7.44	6.82	656
身高 (厘米)	05/06	125.5	128.5	130.0	131.0	133.0	134.5	136.0	137.5	139.0	140.0	1432.0	134.38	6.81	601
	10/11	128.0	130.6	131.5	132.5	133.9	135.5	137.0	138.8	139.7	140.5	143.5	135.58	6.19	516
	15/16	128.4	131.0	132.2	132.8	134.4	135.8	137.5	139.1	140.0	140.9	143.6	135.98	5.99	670
體重 (千克)	05/06	24.5	26.0	27.0	28.0	29.5	21.5	33.5	36.0	37.5	39.0	43.5	33.00	8.17	602
	10/11	24.6	26.5	27.4	28.2	30.0	31.9	34.0	36.9	37.9	39.5	44.8	33.50	8.00	516
	15/16	24.6	26.8	27.6	28.3	29.6	31.6	33.7	36.5	38.1	39.8	45.4	33.52	8.37	670
腰圍 (厘米)	15/16	51.8	53.8	54.5	55.3	56.5	58.8	60.8	63.6	65.3	68.0	74.0	60.82	9.21	670
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	140	140	150	127.06	21.57	670

香港小學生體適能常模表（男生10歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	14.0	16.5	17.5	18.5	21.5	24.3	27.5	31.5	33.0	35.6	44.0	26.74	11.81	633
	10/11	14.0	16.0	17.0	18.0	20.8	25.0	29.0	32.3	34.6	38.0	44.5	27.12	12.07	569
	15/16	13.7	16.6	17.7	18.8	22.2	25.5	29.5	33.7	36.0	37.8	45.8	27.98	12.76	626
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	7	11	13	14	16	19	21	23	24	26	30	18.64	9.08	633
	10/11	8	12	15	16	18	20	22	25	27	28	31	20.26	9.07	562
	15/16	6	12	13	15	18	21	23	26	28	29	33	20.21	9.94	624
坐前伸 (厘米)	05/06	17.0	20.0	21.0	22.0	24.0	25.0	27.0	29.0	30.0	31.0	33.0	25.21	6.51	634
	10/11	13.0	16.0	17.0	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	27.0	28.0	32.0	22.04	6.92	561
	15/16	13.0	17.0	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	33.0	23.04	7.58	609
手握力 左+右 (千克)	05/06	21.0	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.5	34.0	35.0	36.0	40.0	30.28	7.34	635
	10/11	21.5	24.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.5	33.0	34.0	35.0	39.0	29.98	6.88	569
	15/16	22.0	25.0	26.0	27.0	28.0	29.5	31.0	32.5	33.5	35.0	38.0	30.06	6.49	625
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	980	1050	1080	1100	1150	1190	1220	1270	1300	1330	1410	1194.33	163.13	621
	10/11	1010	1080	1120	1140	1200	1230	1280	1330	1370	1440	1520	1254.28	212.89	596
	15/16	1000	1100	1120	1130	1190	1250	1300	1360	1390	1420	1520	1254.23	207.57	596
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	11	12	13	14	16	18	21	22	24	30	17.90	8.08	283
	15/16	12	15	17	19	21	25	30	34	36	41	52	28.92	15.73	619
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	5	7	9	11	12	14	16	8.07	6.10	226
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	12	13	18	7.43	7.13	599
身高 (厘米)	05/06	130.5	134.0	135.0	136.0	137.5	139.0	141.0	143.0	144.0	145.0	148.5	139.36	6.93	635
	10/11	132.2	135.0	136.0	137.0	138.7	140.5	142.3	144.2	145.5	146.5	150.0	140.88	7.14	625
	15/16	132.4	135.5	136.5	137.5	139.3	141.0	142.7	144.7	145.8	147.0	149.7	141.22	6.92	626
體重 (千克)	05/06	27.0	29.5	30.5	31.5	33.5	35.0	37.0	40.5	41.5	43.0	48.5	36.81	8.74	635
	10/11	27.4	29.4	30.1	31.2	33.1	35.6	38.9	41.7	43.7	45.9	52.6	37.96	10.18	625
	15/16	26.9	29.1	30.1	31.0	32.8	34.9	37.6	41.1	43.2	45.1	50.7	37.21	9.83	626
腰圍 (厘米)	15/16	52.2	55.0	55.8	56.8	58.3	60.6	63.0	67.0	68.8	71.3	77.3	62.86	9.73	624
立定跳遠 (厘米)	15/16	110	120	120	120	130	130	140	150	150	150	160	134.87	22.57	626

香港小學生體適能常模表（男生11歲）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	14.0	15.5	17.0	18.0	21.0	24.5	27.5	32.5	35.0	40.0	47.0	27.44	13.17	554
	10/11	14.0	16.5	18.0	19.0	21.8	24.9	29.0	33.1	36.0	38.2	46.5	27.72	12.47	558
	15/16	13.9	16.8	18.1	19.7	22.7	26.0	30.2	34.9	37.6	40.2	48.2	28.91	13.30	588
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	10	14	15	16	20	22	24	27	29	30	34	22.00	9.72	553
	10/11	10	15	16	18	21	23	25	28	29	31	35	22.85	9.45	546
	15/16	10	15	17	18	21	23	26	29	30	32	36	23.22	9.94	586
坐前伸 (厘米)	05/06	15.0	18.0	20.0	21.5	23.5	25.0	26.5	28.0	29.0	31.0	33.0	24.63	6.93	552
	10/11	13.0	15.2	17.0	18.0	20.0	22.0	23.0	26.0	27.0	28.0	31.0	21.84	6.85	546
	15/16	12.0	15.0	17.0	18.0	21.0	22.0	24.0	27.0	28.0	30.0	33.0	22.38	7.94	562
手握力 左+右 (千克)	05/06	25.0	28.5	30.0	30.5	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0	42.0	47.5	35.74	8.82	555
	10/11	24.0	27.7	29.0	30.0	32.0	34.0	35.5	38.0	39.0	41.0	46.0	34.55	8.64	557
	15/16	26.0	28.0	29.0	30.0	31.5	33.0	35.0	37.0	39.0	40.5	44.0	34.20	7.54	588
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1090	1120	1150	1200	1240	1280	1330	1370	1400	1480	1246.08	184.52	544
	10/11	1010	1100	1140	1170	1230	1280	1330	1370	1440	1470	1610	1291.50	234.59	548
	15/16	1050	1140	1170	1200	1260	1300	1360	1430	1450	1500	1600	1315.17	218.35	571
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	14	15	16	18	20	21	24	26	29	33	21.50	9.75	277
	15/16	15	19	20	22	27	30	36	42	44	47	56	34.04	17.13	581
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	3	3	4	6	8	10	12	12	17	7.49	6.03	233
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	11	12	14	17	7.52	7.07	573
身高 (厘米)	05/06	136.5	139.5	140.5	142.0	144.0	145.5	147.5	150.0	151.0	152.5	155.5	145.94	7.67	556
	10/11	137.7	140.8	141.6	142.5	144.4	146.7	148.8	151.2	152.3	153.9	158.0	147.29	7.97	591
	15/16	137.8	141.4	142.5	143.5	145.8	147.3	149.5	151.5	152.9	154.3	158.7	147.77	7.82	588
體重 (千克)	05/06	29.5	32.5	34.0	35.0	37.0	39.0	42.0	45.5	47.0	49.0	55.5	41.15	10.24	556
	10/11	30.2	33.2	34.5	35.9	38.7	41.4	44.0	47.3	49.6	51.9	58.0	42.85	10.69	590
	15/16	29.7	32.6	34.2	35.2	38.2	40.6	43.4	47.0	48.8	51.0	57.3	42.32	11.05	588
腰圍 (厘米)	15/16	55.0	57.0	57.7	58.5	60.8	63.1	65.7	70.0	72.3	74.7	79.7	65.46	10.07	585
立定跳遠 (厘米)	15/16	110	120	130	130	140	140	150	160	160	160	180	143.25	24.91	585

香港小學生體適能常模表（男生12歲或以上）

項目	學年	百分位值											平均值	標準差	抽樣量
		10	20	25	30	40	50	60	70	75	80	90			
皮折厚度 三頭肌+小腿內側 (毫米)	05/06	11.9	14.6	16.0	17.0	19.0	22.3	25.5	30.2	33.4	35.5	43.7	25.19	12.10	225
	10/11	13.3	15.5	16.8	18.0	20.0	22.6	26.5	31.0	33.9	37.3	43.5	26.39	12.79	192
	15/16	12.6	15.8	17.2	17.6	19.8	22.1	24.4	28.9	31.2	34.5	42.4	24.70	10.58	126
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	10	15	16	18	22	25	28	29	32	33	37	24.24	10.18	225
	10/11	13	17	20	21	23	26	28	31	32	34	38	25.46	9.74	186
	15/16	14	18	20	22	24	27	30	32	33	34	41	26.95	10.11	126
坐前伸 (厘米)	05/06	12.0	16.0	18.0	20.0	22.0	25.0	26.0	28.0	30.0	31.0	33.0	23.45	8.35	225
	10/11	12.0	15.0	17.0	18.0	19.1	21.0	23.0	26.0	26.0	27.4	31.4	21.54	7.13	182
	15/16	17.0	22.0	22.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	33.0	25.07	6.72	120
手握力 左+右 (千克)	05/06	31.0	34.5	36.0	37.0	40.5	43.0	46.8	51.0	54.0	56.9	62.5	45.08	8.35	221
	10/11	25.9	31.3	32.0	34.0	36.0	39.0	41.5	43.8	46.0	48.0	54.2	39.63	10.93	187
	15/16	27.5	30.0	31.0	32.0	35.0	36.5	39.0	41.0	43.0	46.0	51.0	37.76	9.01	126
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1080	1120	1150	1210	1270	1310	1360	1390	1420	1520	1260.00	198.00	223
	10/11	1070	1160	1200	1220	1290	1360	1410	1480	1520	1570	1640	1362.39	233.68	189
	15/16	1070	1150	1210	1250	1300	1380	1440	1520	1530	1560	1770	1382.10	255.48	119
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	12	14	15	16	18	20	22	26	27	29	32	21.64	8.90	96
	15/16	15	21	24	26	30	34	41	46	50	53	74	38.67	20.94	124
傾斜式引體向上 (次)	10/11	2	4	5	6	8	10	13	17	17	18	21	11.15	7.35	79
	15/16	0	1	2	4	6	10	11	14	15	17	25	10.58	9.47	123
身高 (厘米)	05/06	139.0	145.0	148.0	149.0	151.5	153.5	156.5	159.5	161.0	162.0	165.0	153.50	9.60	225
	10/11	142.0	145.0	146.5	148.0	150.0	152.0	154.1	156.1	157.7	159.0	164.5	152.35	8.46	200
	15/16	139.5	143.0	145.7	147.7	150.1	152.5	155.0	157.4	158.4	160.0	165.8	152.58	9.51	127
體重 (千克)	05/06	33.0	37.0	39.0	40.5	42.5	46.0	49.0	51.5	53.0	54.5	62.0	46.61	10.82	225
	10/11	31.4	36.6	37.4	39.1	40.9	42.9	45.9	50.3	54.0	56.2	61.8	45.62	11.92	199
	15/16	30.8	33.4	35.2	37.2	40.0	42.7	45.1	47.4	50.4	52.0	58.9	44.14	12.02	127
腰圍 (厘米)	15/16	55.8	58.0	58.7	59.5	61.0	63.1	65.2	67.7	70.8	72.2	77.6	64.88	8.55	126
立定跳遠 (厘米)	15/16	120	130	130	140	150	150	160	170	170	180	190	153.89	26.89	126