

香港小學生體適能常模表（女生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	13.5	15.0	16.0	16.0	17.0	18.5	20.5	22.0	23.5	25.0	30.0	20.27	6.93	453
	10/11	13.3	15.0	15.5	16.5	17.8	19.0	20.5	22.5	23.7	24.8	28.0	20.28	6.46	373
	15/16	13.9	16.0	16.7	17.1	18.5	20.3	21.6	23.6	24.8	26.3	30.9	21.42	6.96	398
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	0	2	3	4	6	8	10	13	15	16	19	9.36	7.38	453
	10/11	1	4	5	6	9	11	13	16	17	18	22	11.18	7.52	315
	15/16	0	0	1	2	4	7	10	13	15	16	20	8.67	7.82	399
坐前伸 (厘米)	05/06	24.0	25.0	26.5	27.0	29.0	30.0	31.0	33.0	33.0	34.0	36.0	29.88	4.83	453
	10/11	18.7	22.0	23.0	24.0	25.5	27.0	28.0	30.0	30.0	31.0	32.0	26.20	5.46	353
	15/16	16.0	18.0	19.0	20.0	22.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	24.90	7.07	383
手握力 左+右 (千克)	05/06	10.0	11.5	12.0	13.0	14.0	15.5	17.0	18.5	19.0	19.5	22.0	15.66	4.65	452
	10/11	8.6	11.0	12.0	13.0	14.5	15.5	16.5	18.0	19.0	19.5	21.4	15.34	5.10	351
	15/16	10.5	12.5	13.0	14.0	15.0	15.5	17.0	18.0	18.0	19.0	21.0	15.87	4.38	398
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	660	690	700	710	730	750	778	800	820	840	900	766.81	111.75	417
	10/11	620	660	680	690	710	730	750	790	800	810	870	743.04	111.90	335
	15/16	640	680	700	720	740	750	770	800	810	830	860	752.04	96.96	367
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	5	7	8	8	9	9	9	9	10	10	11	8.58	2.43	190
	15/16	8	9	9	9	10	11	11	13	13	14	17	11.60	4.44	394
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	0	1	2	4	5	6	8	9	10	13	5.66	4.81	147
	15/16	0	1	1	2	4	5	7	9	10	11	13	6.12	5.25	389
身高 (厘米)	05/06	111.0	113.5	114.5	115.5	117.0	118.5	119.5	121.0	122.0	122.5	124.5	118.06	5.57	449
	10/11	110.2	113.0	114.0	115.1	116.5	118.0	119.4	121.0	121.8	122.5	124.5	117.25	7.14	369
	15/16	112.5	114.0	114.5	115.5	116.7	118.3	119.3	120.8	121.5	123.0	125.1	118.39	5.22	399
體重 (千克)	05/06	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	21.5	22.5	23.5	24.0	25.0	27.5	22.30	4.06	450
	10/11	17.7	18.8	19.4	19.9	20.7	21.6	22.4	23.5	24.0	24.7	27.5	22.08	3.84	368
	15/16	18.0	18.9	19.4	19.8	20.5	21.3	22.3	23.3	24.1	24.7	27.3	22.06	3.94	399
腰圍 (厘米)	15/16	46.0	47.5	48.0	48.6	49.5	50.7	51.9	53.0	53.7	54.7	58.0	51.42	4.92	399
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	80	90	90	90	100	100	110	110	110	120	96.86	16.96	398

香港小學生體適能常模表（女生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	13.5	15.0	16.0	17.0	18.0	19.5	21.0	23.5	25.0	26.0	31.5	21.22	7.70	509
	10/11	13.8	15.8	17.0	18.0	19.3	21.0	23.0	25.0	27.0	29.8	34.5	22.86	8.47	449
	15/16	14.5	16.2	17.2	17.7	19.3	20.5	22.1	23.8	24.9	27.0	31.4	21.94	7.07	526
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	2	4	6	7	10	12	14	17	18	19	22	12.24	7.83	507
	10/11	2	6	8	9	11	14	16	18	18	20	22	13.32	7.52	415
	15/16	0	3	5	6	10	13	15	18	19	20	24	12.35	8.42	526
坐前伸 (厘米)	05/06	23.0	25.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	32.5	33.5	34.0	36.5	29.59	5.42	508
	10/11	19.0	22.0	23.0	24.0	26.0	28.0	29.0	30.5	31.5	32.1	34.5	27.29	5.91	443
	15/16	17.0	19.0	20.0	21.0	23.0	26.0	28.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.53	6.92	498
手握力 左+右 (千克)	05/06	11.0	13.5	14.5	15.0	16.5	18.0	19.0	20.0	20.5	21.5	24.0	17.57	4.94	507
	10/11	11.0	14.0	15.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.5	22.0	22.5	25.0	18.56	5.41	444
	15/16	12.5	14.5	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	21.0	22.0	23.5	18.20	4.40	527
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	660	700	710	720	740	770	790	821	840	860	907	780.35	120.62	482
	10/11	650	710	720	730	760	780	800	820	840	860	910	788.44	134.91	425
	15/16	680	720	740	750	780	800	820	840	860	870	900	796.66	89.77	500
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	7	9	9	9	9	9	10	10	11	11	13	9.84	2.81	211
	15/16	9	10	10	11	12	13	15	17	18	19	23	14.81	6.92	523
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	1	2	3	4	5	6	7	9	10	13	5.87	4.81	189
	15/16	0	2	2	3	4	6	8	10	11	13	16	7.30	6.00	517
身高 (厘米)	05/06	115.0	117.4	118.4	119.0	120.6	122.4	123.7	125.0	125.9	127.0	129.5	122.15	6.06	507
	10/11	115.8	118.2	119.2	120.0	121.6	123.4	125.0	126.5	127.2	128.1	131.0	123.12	7.16	437
	15/16	116.0	118.2	119.0	119.6	121.4	123.0	124.5	126.0	127.1	128.0	130.0	123.04	5.59	527
體重 (千克)	05/06	19.5	21.0	21.0	21.5	22.5	23.0	24.0	25.5	26.0	27.0	29.5	24.20	4.57	508
	10/11	19.4	20.8	21.4	21.9	23.1	24.0	25.4	27.0	28.3	29.3	32.5	25.22	5.38	436
	15/16	19.3	20.4	21.0	21.6	22.3	23.3	24.1	25.2	25.8	26.8	30.0	23.90	4.32	527
腰圍 (厘米)	15/16	46.9	48.5	49.0	49.5	50.2	51.3	52.6	53.9	54.5	55.8	59.5	52.32	5.78	527
立定跳遠 (厘米)	15/16	80	90	100	100	100	110	110	120	120	120	130	105.75	17.38	527

香港小學生體適能常模表（女生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	14.5	16.5	17.0	18.0	19.5	21.5	23.5	26.5	28.0	30.5	38.0	23.76	9.47	517
	10/11	15.0	17.0	18.0	19.0	20.5	23.0	25.0	27.8	30.0	32.0	35.8	24.57	9.05	449
	15/16	14.6	16.7	17.7	18.5	20.1	21.8	24.3	27.1	29.8	31.8	37.9	24.38	9.41	519
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	5	7	9	10	12	14	16	18	20	21	24	14.42	7.67	517
	10/11	4	9	11	12	14	16	18	20	22	23	27	16.14	8.41	429
	15/16	3	6	9	11	13	15	18	20	21	23	26	15.22	8.88	515
坐前伸 (厘米)	05/06	21.5	25.0	26.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	36.0	29.26	5.55	518
	10/11	20.0	22.0	23.0	23.5	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	32.0	34.0	26.69	5.79	440
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	26.0	27.0	29.0	30.0	31.0	34.0	25.36	6.88	502
手握力 左+右 (千克)	05/06	15.5	17.0	18.0	18.5	20.0	21.0	22.5	24.0	25.0	26.0	28.5	21.61	5.22	517
	10/11	14.2	17.0	18.0	19.0	20.5	21.5	23.0	24.5	25.5	27.0	30.0	21.89	5.77	437
	15/16	16.0	17.5	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.5	24.0	25.0	27.5	21.29	4.53	517
六分鐘跑/步行 (米)	05/06	650	690	710	720	750	770	800	820	830	860	900	777.35	709.51	490
	10/11	680	730	750	760	790	810	830	860	880	900	980	824.57	154.31	462
	15/16	680	720	740	750	790	800	830	860	870	880	930	804.29	105.49	494
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	9	9	9	10	11	11	12	13	14	17	11.48	3.24	206
	15/16	10	11	12	13	14	15	17	19	20	21	29	17.39	8.16	511
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	14	6.20	5.27	196
	15/16	0	1	1	2	3	5	7	10	12	12	16	6.79	6.04	498
身高 (厘米)	05/06	121.0	124.0	124.5	125.5	127.5	129.0	130.5	132.5	133.5	134.5	137.5	129.15	6.52	517
	10/11	121.5	123.8	124.7	125.5	127.2	128.2	130.5	132.2	133.0	134.2	137.1	129.15	6.49	454
	15/16	122.2	124.6	125.5	126.3	128.0	129.5	130.8	133.0	133.7	134.8	137.5	129.59	5.96	519
體重 (千克)	05/06	22.0	23.0	24.0	24.5	25.5	27.0	28.0	29.5	31.0	32.5	36.0	28.05	5.81	517
	10/11	21.7	22.9	23.7	24.4	25.6	26.8	28.1	30.6	31.5	32.6	35.7	27.91	5.64	454
	15/16	21.5	23.0	23.7	24.2	25.1	26.1	27.6	29.6	30.8	32.3	37.0	27.79	6.23	519
腰圍 (厘米)	15/16	48.1	49.8	50.2	51.0	52.5	53.3	54.9	57.0	59.0	60.1	64.3	54.94	7.42	518
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	100	100	110	110	120	120	130	130	140	113.31	19.05	516

香港小學生體適能常模表（女生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	14.5	17.8	18.0	19.0	21.0	23.0	25.0	28.0	30.0	31.5	38.5	24.85	9.84	567
	10/11	15.5	17.6	18.5	19.5	21.5	24.0	26.0	28.5	31.0	33.0	39.0	25.88	10.30	500
	15/16	14.3	16.5	17.5	18.7	20.9	23.7	26.3	29.6	31.8	34.4	40.5	25.78	10.86	987
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	5	9	11	12	14	16	18	21	22	23	26	16.21	7.87	566
	10/11	6	10	12	14	16	19	21	23	24	25	28	18.02	8.38	486
	15/16	4	10	12	13	16	19	21	23	25	26	30	18.22	9.70	983
坐前伸 (厘米)	05/06	20.5	23.0	24.5	25.0	27.0	28.5	30.5	32.0	33.0	34.0	36.0	28.54	6.00	567
	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.6	30.0	31.0	32.0	34.0	26.45	6.63	501
	15/16	20.0	23.0	24.0	24.0	25.0	25.0	26.0	29.0	29.0	29.0	30.0	25.46	5.05	969
手握力 左+右 (千克)	05/06	18.0	19.5	21.0	21.5	23.0	24.5	26.0	27.5	28.5	30.0	33.0	24.93	6.28	567
	10/11	17.5	20.0	21.0	22.0	23.1	25.0	26.5	28.5	29.0	30.5	33.0	25.10	6.13	497
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	23.5	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	36.0	26.30	7.73	987
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	960	1030	1060	1080	1110	1150	1190	1230	1240	1260	1330	1145.61	147.87	547
	10/11	960	1030	1050	1070	1120	1150	1200	1240	1270	1290	1370	1159.40	180.16	461
	15/16	860	980	1030	1060	1120	1190	1230	1280	1310	1340	1420	1164.06	214.86	950
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	9	10	11	11	12	13	15	17	19	19	20	14.44	5.04	257
	15/16	10	13	14	15	18	20	23	27	30	33	41	23.24	12.55	961
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	2	2	4	5	6	8	10	11	15	6.29	5.78	202
	15/16	0	0	1	2	4	6	8	10	11	12	16	6.91	6.47	970
身高 (厘米)	05/06	125.5	128.5	130.0	130.5	133.0	134.5	136.0	138.0	139.5	140.5	144.0	134.51	7.13	567
	10/11	127.1	130.0	131.0	131.8	133.5	135.3	137.3	139.0	140.1	141.0	144.5	135.40	7.31	496
	15/16	123.6	128.5	130.0	131.4	133.8	136.2	138.4	141.8	143.4	145.0	149.5	136.53	10.26	987
體重 (千克)	05/06	23.5	25.5	26.0	27.0	28.0	29.5	31.5	33.5	35.0	36.0	40.5	30.99	7.06	566
	10/11	24.0	25.7	26.5	27.4	29.1	30.5	32.2	34.2	35.4	37.0	42.7	32.04	7.63	495
	15/16	22.8	24.9	25.9	26.7	28.7	30.7	33.0	36.6	38.0	40.1	45.9	32.98	9.88	987
腰圍 (厘米)	15/16	49.1	51.2	52.0	52.9	54.3	56.1	58.3	61.3	63.0	65.5	71.3	58.38	8.75	983
立定跳遠 (厘米)	15/16	90	100	110	110	120	120	130	140	140	140	150	122.40	25.02	986

香港小學生體適能常模表（女生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	16.0	18.0	19.0	20.0	22.5	24.5	27.5	30.5	32.0	33.5	41.0	26.52	10.07	574
	10/11	15.5	17.5	18.3	19.3	21.3	23.6	26.5	30.0	31.9	34.0	40.0	26.01	10.18	576
	15/16	16.2	18.6	19.8	21.0	23.0	25.5	28.4	31.0	32.2	34.6	40.6	27.29	10.30	474
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	7	11	12	14	16	19	20	22	24	25	29	18.20	8.30	572
	10/11	9	13	15	16	19	20	22	24	25	27	31	20.15	8.25	558
	15/16	7	11	13	15	17	20	22	25	25	27	30	19.38	9.56	472
坐前伸 (厘米)	05/06	20.0	23.0	24.0	25.5	27.0	29.0	31.0	32.0	33.0	34.0	37.0	28.70	6.68	571
	10/11	18.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.9	31.5	32.0	35.2	26.71	6.93	566
	15/16	18.0	20.0	21.0	22.0	24.0	26.0	27.0	30.0	30.0	31.0	35.0	26.00	6.68	444
手握力 左+右 (千克)	05/06	21.0	23.0	24.0	25.0	27.0	29.0	31.0	33.0	34.0	35.0	39.5	29.50	7.37	572
	10/11	19.9	22.5	23.5	25.0	27.0	28.5	30.5	32.0	33.0	34.0	39.0	28.90	7.75	567
	15/16	21.0	23.5	24.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5	33.0	34.0	37.5	28.81	6.53	474
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	990	1040	1060	1080	1120	1150	1180	1220	1240	1260	1310	1150.55	127.98	559
	10/11	1010	1060	1080	1100	1140	1190	1220	1260	1280	1310	1450	1199.88	185.83	562
	15/16	1000	1070	1090	1120	1160	1200	1230	1280	1310	1330	1430	1202.64	161.17	462
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	10	11	12	12	14	15	17	19	19	20	22	15.95	5.52	281
	15/16	13	15	17	18	19	21	23	28	30	32	37	23.79	10.44	465
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	3	4	5	7	8	10	11	14	6.45	5.25	231
	15/16	0	0	1	1	3	4	6	8	10	11	15	5.89	5.97	465
身高 (厘米)	05/06	132.0	134.5	136.0	137.0	139.0	141.0	142.5	144.5	145.5	147.0	150.0	140.89	7.28	574
	10/11	133.1	136.1	137.0	138.3	140.2	141.8	144.0	145.7	147.0	148.0	151.6	142.15	7.36	602
	15/16	132.8	136.0	137.8	138.6	140.4	142.0	144.1	145.5	146.7	148.0	151.5	142.15	7.37	474
體重 (千克)	05/06	27.0	29.0	30.0	30.5	32.0	34.0	35.5	38.5	40.0	42.0	46.5	35.49	7.99	574
	10/11	26.9	29.1	30.0	30.8	32.8	34.7	36.9	39.7	41.7	43.3	48.3	36.54	8.91	601
	15/16	26.6	29.1	29.9	30.9	32.6	34.6	36.5	38.7	40.1	42.7	48.5	36.07	8.74	474
腰圍 (厘米)	15/16	50.8	53.0	54.0	54.8	56.2	57.6	59.0	61.5	63.0	64.8	69.7	59.13	7.41	473
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	110	120	120	130	130	140	140	150	124.06	21.28	473

香港小學生體適能常模表（女生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	16.0	18.5	19.5	21.0	23.0	25.5	28.0	31.0	33.0	36.0	44.0	27.76	10.81	551
	10/11	16.7	19.0	19.8	20.8	23.5	26.0	28.0	31.0	33.0	35.7	42.7	27.67	10.27	495
	15/16	17.2	19.6	20.7	21.8	24.2	26.2	29.5	33.1	34.7	37.4	44.1	28.89	11.00	449
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	10	14	15	16	18	20	22	24	25	27	31	20.40	8.13	550
	10/11	12	15	17	19	21	23	25	27	29	30	34	22.94	8.77	478
	15/16	8	13	15	17	19	22	24	26	28	29	34	21.38	9.92	444
坐前伸 (厘米)	05/06	19.0	22.5	24.0	25.0	27.0	29.0	30.5	32.5	34.0	35.0	37.5	28.48	7.00	549
	10/11	18.0	21.5	23.0	24.0	25.3	27.0	29.0	31.0	33.0	34.1	38.0	27.74	7.73	483
	15/16	17.0	19.0	21.0	22.0	23.0	25.0	27.0	28.0	30.0	31.0	34.0	25.10	7.79	430
手握力 左+右 (千克)	05/06	24.5	27.0	29.0	30.0	33.0	34.5	36.5	38.5	40.0	42.0	46.0	34.86	8.10	552
	10/11	24.0	27.0	28.5	29.8	32.0	34.0	36.5	39.0	40.0	41.0	45.0	34.38	8.29	489
	15/16	24.5	28.0	29.0	30.0	31.0	33.0	35.0	38.0	39.0	40.5	44.5	34.17	7.88	449
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1070	1090	1110	1140	1170	1200	1240	1260	1290	1360	1178.29	147.51	538
	10/11	1010	1080	1120	1130	1160	1200	1250	1300	1330	1370	1460	1227.81	186.42	452
	15/16	1050	1110	1120	1140	1190	1210	1240	1290	1310	1360	1470	1232.52	176.98	417
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	13	15	15	16	18	19	20	21	24	29	18.95	7.51	265
	15/16	14	17	18	19	22	24	27	30	32	35	45	27.14	12.72	444
傾斜式引體向上 (次)	10/11	0	1	1	2	3	4	5	7	8	10	13	5.38	5.35	165
	15/16	0	0	0	1	3	4	5	7	8	10	13	5.29	5.69	432
身高 (厘米)	05/06	137.5	140.6	142.5	143.5	145.0	147.5	149.5	151.0	152.0	153.0	156.0	146.98	7.31	552
	10/11	139.5	142.4	143.9	144.9	147.0	148.8	150.5	152.5	153.7	154.8	158.0	148.69	7.04	511
	15/16	139.3	143.0	144.6	145.3	147.0	148.9	150.8	153.5	154.3	155.3	159.0	148.88	7.45	449
體重 (千克)	05/06	30.0	32.6	34.0	35.0	37.0	39.0	41.0	44.0	45.5	47.0	52.0	40.31	9.15	552
	10/11	30.3	33.9	35.3	36.1	38.5	40.5	42.4	44.5	46.5	48.1	52.8	41.36	9.06	510
	15/16	30.6	33.4	34.8	35.6	37.4	39.9	42.2	45.9	47.0	49.0	56.7	41.62	10.23	449
腰圍 (厘米)	15/16	52.5	54.6	55.9	56.8	58.4	60.0	62.0	64.5	66.2	68.1	73.5	61.73	8.39	449
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	110	110	120	120	130	130	140	150	150	160	129.21	23.12	444

香港小學生體適能常模表（女生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	17.5	20.5	22.5	23.5	26.0	28.0	31.0	34.5	37.0	39.0	46.0	30.04	10.98	195
	10/11	17.3	20.0	21.3	22.5	25.3	27.0	28.8	31.5	32.8	36.0	41.5	28.23	9.50	169
	15/16	19.1	21.8	23.5	25.3	27.9	29.7	33.1	34.3	37.1	38.7	44.5	31.55	11.43	88
一分鐘仰臥起坐 (次)	05/06	10	14	16	18	20	23	24	27	28	29	32	21.80	8.83	190
	10/11	11	16	18	20	22	24	26	28	29	30	33	23.12	8.45	162
	15/16	11	16	17	17	19	20	24	27	28	30	33	21.85	8.91	86
坐前伸 (厘米)	05/06	18.0	22.0	24.0	25.0	27.0	30.0	32.0	33.0	35.0	35.0	39.0	29.10	7.65	195
	10/11	16.8	20.0	21.6	22.3	24.5	27.0	30.0	32.8	34.0	35.5	38.0	27.48	8.15	164
	15/16	14.0	21.0	23.0	23.0	26.0	28.0	28.0	30.0	32.0	33.0	35.0	25.45	9.45	82
手握力 左+右 (千克)	05/06	28.0	32.0	34.0	35.5	38.0	40.0	43.0	45.5	47.0	48.5	52.0	40.50	9.90	195
	10/11	29.4	31.7	33.4	35.0	37.0	39.0	41.0	43.0	45.0	46.0	50.0	39.03	8.20	166
	15/16	27.0	30.0	32.0	33.0	36.0	39.0	41.0	42.0	44.0	45.0	48.0	37.92	7.93	88
九分鐘跑/步行 (米)	05/06	1010	1060	1080	1100	1150	1190	1200	1240	1270	1290	1400	1180.00	149.00	190
	10/11	1060	1130	1160	1190	1230	1270	1300	1330	1380	1420	1550	1278.13	195.26	158
	15/16	970	1050	1090	1100	1160	1190	1220	1260	1280	1310	1420	1190.96	171.03	83
十五米漸進式 心肺耐力跑 (圈)	10/11	11	14	14	15	17	19	19	21	22	22	28	18.80	6.24	82
	15/16	13	16	17	18	20	22	28	30	32	33	41	25.75	12.51	87
傾斜式引體向上 (次)	10/11	1	2	2	2	3	4	5	7	8	8	17	6.47	6.93	57
	15/16	0	0	0	0	1	4	4	6	7	8	11	4.25	4.70	84
身高 (厘米)	05/06	144.0	147.5	148.5	149.5	150.5	152.0	153.5	155.0	156.0	157.0	160.0	151.74	6.77	195
	10/11	144.9	148.1	148.6	149.2	151.3	152.3	153.4	155.0	156.1	157.6	160.6	152.22	6.19	158
	15/16	143.2	148.4	150.0	151.3	152.7	153.9	155.1	157.2	158.0	159.0	161.2	153.50	6.84	88
體重 (千克)	05/06	35.5	37.5	38.5	40.0	42.5	44.0	46.5	48.5	50.0	51.0	59.0	45.50	9.10	195
	10/11	34.9	36.9	38.4	39.4	41.4	43.7	45.7	47.9	49.9	51.5	56.9	44.62	8.80	158
	15/16	33.0	37.8	38.8	41.5	44.2	45.6	47.3	49.0	50.5	51.2	56.0	45.59	9.72	88
腰圍 (厘米)	15/16	55.3	57.6	58.6	59.6	61.3	62.1	64.8	67.0	69.2	70.0	76.1	64.20	8.84	88
立定跳遠 (厘米)	15/16	100	120	120	120	130	130	140	140	150	150	160	132.64	22.02	87