

澳門市民體質測定標準手冊

(2018年版)(兒童青少年－學生：6~22歲)

Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos
Residentes de Macau (2018) (Crianças e adolescentes - Estudantes dos 6 aos 22 anos)

*Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018) (Children and Adolescents - Students : Age 6-22)*



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

www.sport.gov.mo

ISBN 978-99965-675-7-5



9 789996 456757 5



澳門特別行政區政府體育局
Instituto do Desporto do Governo da RAEM
Sports Bureau of Macao SAR Government

**澳門市民體質測定
標準手冊 (2018年版)
(兒童青少年－學生：6~22歲)**

**Manual de Critérios do Teste e Avaliação da
Condição Física dos
Residentes de Macau (2018)
(Crianças e adolescentes - Estudantes
dos 6 aos 22 anos)**

***Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018)
(Children and Adolescents—Students :
Age 6-22)***

引言

澳門特別行政區從2005年開始，按照全國國民體質監測的程序，每五年實施一次全澳市民體質監測研究計劃。到目前為止已經開展系統監測工作10餘年，市民體質測定的開展已經從單純地通過監測獲得數據為目的，演變成爲廣大澳門市民提供服務，指導市民科學健身的有效手段。科學的健身指導需要科學的標準對受測者的體質水平進行科學的評定，目前澳門市民體質評定標準是沿用國家體育總局統一頒布的《國民體質測定標準》和參考澳門周邊地區研製的《澳門市民體質測定標準(試行版)》，但在長期的體質測定服務中發現，其應用於澳門地區時，評價結果顯現出一些不合理和不平衡性，部分指標評價結果的科學性和實用性不夠理想，未能科學地對受測者的體質進行評定。因此，結合2005、2010、2015年三個年度市民體質監測數據，現建立此套適合於澳門特區市民體質特點的區域性市民體質評定標準，以達到科學指導市民健身的目的。

為了便於“澳門市民體質測定標準”的推廣，並提倡市民在經常參加體育鍛煉的基礎上，定期按照“澳門市民體質測定標準”進行體質測定，現匯編了此套《澳門市民體質測定標準手冊(2018年版)》，分成幼兒、兒童青少年(學生)、成年人及老年人四個部份出版，以供有關人員使用。

而2020年第四次澳門市民體質監測亦將以此套手冊作為測定標準。

書名 : 澳門市民體質測定標準手冊(2018年版)(兒童青少年—學生:6~22歲)
出版 : 澳門特別行政區政府體育局
網址 : <http://www.sport.gov.mo>
電郵地址 : info@sport.gov.mo
封面設計 : 濠光傳媒有限公司
尺寸 : 14.8cm x 21cm (H)
印刷 : 濠光傳媒有限公司
發行數量 : 500冊
出版日期 : 2018年12月
版次 : 第一版
ISBN 978-99965-675-7-5

Título : Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (2018) (Crianças e adolescentes - Estudantes dos 6 aos 22 anos)
Elaboração : Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau
Website : <http://www.sport.gov.mo>
E-mail address : info@sport.gov.mo
Projecto da capa : NETVISION MEDIA LDA.
Formato : 14.8 cm x 21 cm (H)
Impressão : NETVISION MEDIA LDA.
Tiragem : 500 exemplares
Data da edição : Dezembro 2018
Edição : 1.ª edição
ISBN 978-99965-675-7-5

Title : *Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (2018) (Children and Adolescents - Students : Age 6~22)*
Publisher : *Sports Bureau of Macao SAR Government*
Website : <http://www.sport.gov.mo>
E-mail address : info@sport.gov.mo
Cover designed by NETVISION MEDIA LTD.
Size : 14.8 cm x 21 cm (H)
Printed by NETVISION MEDIA LTD.
Publication quantity : 500
Published in December, 2018
Edition : 1st Edition
ISBN 978-99965-675-7-5

Prefácio

Desde 2005 que o Governo da RAEM tem vindo a implementar, de acordo com os procedimentos da Avaliação da Condição Física dos Nacionais da China, a avaliação da condição física da população, que se realiza de cinco em cinco anos. Até ao presente momento, foram desenvolvidos mais de dez anos de trabalho de avaliação sistemática e de avaliação da condição física, que deixou de ser uma mera recolha de dados para passar a servir a população em geral de Macau, proporcionando aos residentes meios eficazes de conhecimento da aplicação dos dados científicos à prática desportiva. As orientações científicas do exercício físico necessitam de critérios científicos para a avaliação da condição física dos avaliados. Neste momento, os critérios de avaliação da condição física da população de Macau têm como base os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Nacionais” publicados pela Administração Geral do Desporto da China e os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (versão experimental)” elaborados de acordo com os dados recolhidos junto das regiões adjacentes a Macau. Mas, ao longo dos anos, durante a avaliação da condição física verificou-se que, quando se aplicam os critérios em Macau, os resultados da avaliação apresentam algumas irracionalidades e desequilíbrios e que alguns indicadores não são científicos nem práticos, para além de serem pouco ideais, o que põem em causa a avaliação científica da condição física da população de Macau. Neste sentido, combinando os dados da avaliação da condição física da população recolhidos em 2005, 2010 e 2015, procedeu-se à criação de critérios de teste e avaliação da condição física da população regional adequados às características físicas da população da RAEM, por forma a alcançar o objectivo de orientar os residentes na aplicação dos dados científicos à prática desportiva.

Para facilitar a promoção dos “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau”, com base na sensibilização da prática regular do exercício físico junto dos residentes e segundo a avaliação regular da condição física desenvolvida de acordo com os “Critérios de Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau”, procedeu-se à elaboração do “Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (versão 2018)”, composto por quatro grupos etários: crianças, crianças e adolescentes (estudantes), adultos e idosos para a utilização do respectivo pessoal.

O referido Manual servirá de padrão para a 4.ª Avaliação da Condição Física da População de Macau que terá lugar em 2020.

Preface

Since 2005 and once every 5 years for more than 10 years, the Macao SAR Government has launched and conducted a comprehensive physical fitness study in accordance with China National Physical Fitness Surveillance procedures. The goal of performing the physical fitness study has emerged from simply collecting data to guiding the public to exercise effectively and scientifically. The current “Physical Fitness Standards Manual for Macao Citizens (Tentative)” was written according to “The Chinese National Standards of Physical Fitness Measurements” by the General Administration of Sport of China and in reference to the standards of our neighboring regions. However, when these standards were applied in Macao, the ongoing physical fitness studies revealed that the assessment results were a little irrational and disproportional and some results appeared to be suboptimal in their scientificity and application, indicating that these standards cannot scientifically evaluate the physical fitness of our subjects. Therefore, with the physical fitness study data collected in 2005, 2010 and 2015, a set of standards was established specifically for Macao in order to achieve the goal of scientific exercising.

To better promote the “Physical Fitness Standards for Macao Residents”, to encourage frequent exercise and to accomplish routine physical fitness assessment among the public, the “Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (2018)” consisting of 4 parts namely young children, children and adolescents (students), adults and seniors, is now compiled for use by relevant personnel.

This set of standards will be used as the measurement reference for the 4th Physical Fitness study in 2020.

目錄 / Índice / Contents

第一部份 適用對象的分組與測試指標	2
一、適用對象的分組.....	3
二、測試指標.....	3
第二部份 測試方法	4
一、形態指標.....	5
二、機能指標.....	6
三、素質指標.....	6
Primeira Parte Classificação das crianças e adolescentes (estudantes) e índices dos testes	14
1.1 Classificação das crianças e adolescentes (estudantes).....	15
1.2 Índices dos testes.....	15
Segunda Parte Métodos de teste	16
2.1 Índices antropométricos.....	17
2.2 Índices de capacidade fisiológica.....	18
2.3 Índices de capacidades físicas.....	18
Part One Classification of Qualified Subjects and Testing Indexes	26
1.1 Classification of qualified subjects.....	27
1.2 Testing indexes.....	27
Part Two Testing Methods	28
2.1 Anthropometric indexes.....	29
2.2 Physiological function indexes.....	30
2.3 Physical fitness indexes.....	30
第三部份 評定標準	38
Terceira Parte Critérios de avaliação	38
Part Three Evaluation Standards	38
一、評定方法與標準.....	39
3.1 Métodos e critérios de avaliação.....	40
3.1 Evaluation methods and standards.....	41
二、身高標準體重評分標準.....	42
3.2 Critérios de avaliação do peso de acordo com a altura.....	42
3.2 Height standards and weight evaluation standards.....	42
三、其他單項指標評分標準.....	82
3.3 Critérios de avaliação dos outros índices.....	82
3.3 Standards for evaluating other indexes.....	82

第一部份

適用對象的分組與

測試指標

一、適用對象的分組

1. 分組和年齡範圍

《澳門市民體質測定標準》（兒童青少年-學生:6~22歲）的適用對象為澳門6~22周歲學生。6~18歲按年齡、性別分組，每1歲為一組；19~22歲分男女，不分年齡組。男女共計28個組別。

2. 年齡計算方法：

測試時已過當年生日者：年齡＝測試年－出生年

測試時未過當年生日者：年齡＝測試年－出生年－1

二、測試指標

測試指標包括身體形態、機能和素質三類（見表1）。

表1 測試指標

類別	測試指標	
	6~12歲	13~22歲
形態	身高 體重	身高 體重
機能	肺活量	肺活量
素質	握力 斜身引體（男） 一分鐘仰臥起坐（女） 立定跳遠 50米跑 50米×8往返跑 坐位體前屈	握力 引體向上（男） 一分鐘仰臥起坐（女） 立定跳遠 50米跑 1000米（男） 800米（女） 坐位體前屈

受試者測試前應保持安靜狀態，不要從事劇烈體力活動，要穿著運動服和運動鞋參加測試。

一、形態指標

1. 身高

反映人體骨骼縱向生長水平。

使用身高計測試，精度為0.1釐米。

測試時，受試者赤腳、呈立正姿勢站在身高計的底板上(軀幹挺直，上肢自然下垂，腳跟併攏，腳尖分開約60°)，腳跟、骶骨部及兩肩胛間與身高計的立柱接觸，頭部正直，兩眼平視前方，耳屏上緣與眼眶下緣最低點呈水平(見圖1)。記錄以釐米為單位，保留小數點後一位。



圖1 身高測量

2. 體重

反映人體發育程度和營養狀況。

使用體重秤測試，精度為0.1千克。

測試時，受試者自然站在體重秤中央，站穩後，讀取數據(見圖2)。記錄以千克為單位，保留小數點後一位。

注意事項：

測試時，受試者盡量減少著裝；
上、下體重秤時，動作要輕緩。



圖2 體重測量

第二部份 測試方法

二、機能指標

1·肺活量

反映人體肺的容積和擴張能力。

使用肺活量計測試。

測試時，受試者深吸氣至不能再吸氣，然後將嘴對準肺活量計口嘴做深呼吸氣，直至呼盡為止（見圖3）。測試兩次，取最大值，記錄以毫升為單位。



圖3 肺活量測試

注意事項：

呼氣不可過猛，防止漏氣；

不得二次吸氣；

肺活量計應採用嚴格消毒的一次性口嘴。

三、素質指標

1·握力

反映人體前臂和手部肌肉力量。

使用握力計測試。

測試時，受試者轉動握力計的握距調節鈕，調至適宜握距，然後用有力手持握力計，身體直立，兩腳自然分開（同肩寬），兩臂自然下垂，開始測試時，用最大力緊握上下兩個握柄（見圖4）。測試兩次，取最大值，記錄以千克為單位，保留小數點後一位。



圖4 握力測試

注意事項：

用力時，禁止擺臂、下蹲或將握力計接觸身體；

如果受試者分不出有力手，雙手各測試兩次。

2·斜身引體（6-12歲，男）

反映上肢肌肉力量。

使用可以調節高度的低單杠測試，杠的粗細以受試者手能握住為準。

測試時，測試人員調節或選用高度適宜的低單杠，使杠面高度與受試者胸部（乳頭）齊平。受試者面向單杠，自然站立，兩手分開與肩同寬，正握杠，兩腿前伸，兩腳著地並由同伴壓住兩腳，保持兩臂與軀幹呈90度，身體斜向下垂；然後做屈臂引體，當下領能觸到或超過橫杠時，伸臂復原，為完成一次（見圖5）。測試人員記錄受試者完成的次數，以次為單位。

注意事項：

受試者屈臂引體時，身體要保持挺直，不得塌腰和挺腹。若出現兩腳移動或借用塌腰、挺腹力量引體或下領未到達橫杠時，該次屈臂引體不計。

受試者每次屈臂引體前，必須恢復到預備姿勢。

單杠下可鋪墊子，測試人員應站在其後側方注意保護。



圖5 斜身引體測試

3·引體向上（13-22歲，男）

反映上肢肌肉力量。

使用高單杠或高橫杠測試，杠的粗細以受試者手能握住為準。

測試時，受試者面向單杠，自然站立；然後，向後擺動雙臂，跳起，雙手分開與肩同寬，正握杠，身體呈直臂懸垂姿勢。待身體停止晃動後，兩臂同時用力，向上引體（身體不得有任何附加動作）；當下領超過橫杠上緣時，還原，呈直臂懸垂姿勢，為完成1次（見圖6）。測試人員記錄受試者完成的次數。以次為單位。

注意事項：

若受試者身高較矮，不能自己跳起握杆時，測試人員可以提供幫助。

測試時，受試者要保持身體挺直，不得屈膝、挺腹等；若借助身體擺動或其他附加動作完成引體時，該次不計數。

測試時，應有相應的保護措施，防止傷害事故的發生。



圖6 引體向上測試

4 · 一分鐘仰臥起坐（女）

反映人體腰腹部肌肉的力量及持續工作能力。

使用墊子和秒錶測試。

測試時，受試者仰臥於水平放置的墊子上，雙腿稍分開，屈膝呈90度，雙手放於頭部兩側，由同伴壓住雙腳以固定下肢。測試者發出“開始”指令的同時開錶計時，受試者快速起坐，雙肘觸及或超過雙膝，然後還原為仰臥，雙肩胛觸墊為完成1次（見圖7）。記錄一分鐘完成次數。

注意事項：

測試時，如果受試者借用肘部撐墊的力量完成起坐及雙肘未觸及或超過雙膝，該次不計數；

計數人員要隨時向受試者報告完成的次數。

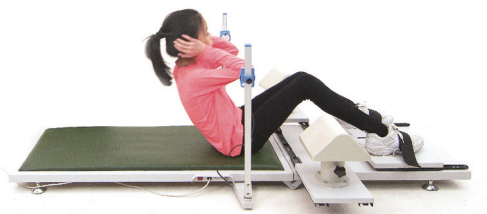


圖7 一分鐘仰臥起坐測試

5 · 立定跳遠

反映人體的爆發力。

使用沙坑（距沙坑邊緣20釐米處設立起跳線）或軟地面，卷尺和三角板測試。

測試時，受試者雙腳自然分開，站立在起跳線後，然後擺動雙臂，雙腳蹬地盡力向前跳，測量起跳線距最近腳跟之間的直線距離（見圖8）。測試兩次，取最大值，記錄以釐米為單位，不計小數。

注意事項：

受試者起跳時，不能有墊跳動作。



圖8 立定跳遠測試

6 · 坐位體前屈

反映人體柔韌性。

使用坐位體前屈測試儀測試。

測試時，受試者坐在墊上，雙腿伸直，腳跟併攏，腳尖自然分開，全腳掌蹬在測試儀平板上；然後掌心向下，雙臂併攏平伸，上體前屈，用雙手中指指尖推動游標平滑前移，直至不能移動為止（見圖9）。測試兩次，取最大值，記錄以釐米為單位，保留小數點後一位。

注意事項：

測試前，受試者應做準備活動，以防肌肉拉傷；

測試時，膝關節不得彎曲，不得有突然前振的動作；

記錄時，正確填寫正負號。



圖9 坐位體前屈測試

7 · 50米跑

反映速度素質。

在平坦的地面（地質不限）上畫長50米、寬1.22米的直線跑道若干條。設一端為起點綫，另一端為終點綫（見圖10）。發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

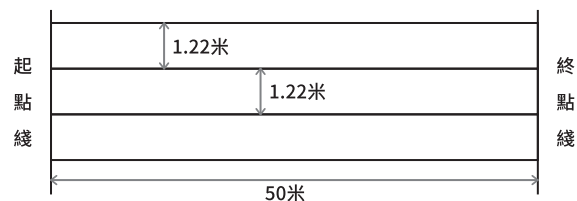


圖10 50米跑場地示意圖

測試時，受試者至少2人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點綫。發令員站在起點綫的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點綫的側面，視發令旗揮動的同時，開錶計時；當受試者胸部到達終點綫的垂直面時停錶（見圖11）。記錄以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第2位數按非“0”進“1”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：

測試前，測試人員要明確告訴受試者要全速直綫跑，途中不得串道。

起跑前，受試者不能踩、跨起跑綫；如搶跑，應將其召回，重跑。

測試時，受試者應穿運動鞋或膠鞋，但不能穿釘鞋。

測試時，如遇風，一律順風跑。



圖11 50米跑測試

8 · 50米×8往返跑（6~12歲）

反映耐力素質。

在平坦的地面（地質不限）上畫長50米、寬1.22米的直線跑道若干條，設一端為起、終點綫，另一端為折返綫；在起、終點綫外3米處畫一條目標綫，在距起、終點綫和折返綫0.5米處的跑道中央，各設立一高度為1.2米的標杆（見圖12）。另準備發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

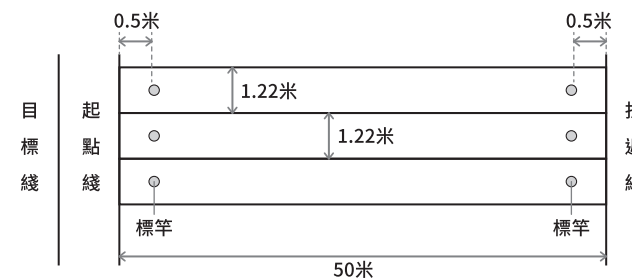


圖12 50米×8往返跑場地示意圖

測試時，受試者至少2人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向折返綫；在到達折返綫時，按逆時針方向繞過標杆後跑回起、終點綫，再按逆時針方向繞過標杆後跑向折返綫，為完成1圈；共跑4圈。折返時不得碰杆或用手扶杆。發令員站在起、終點綫側面發令，在受試者起跑的同時，開錶計時。當受試者胸部到達終點綫垂直面時停錶（見圖13）。測試1次。記錄往返後通過終點綫的時間，以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第2位數按非“0”進“1”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：

測試前，測試人員應明確告訴受試者途中不得串道。

起跑前，受試者不能踩、跨起跑綫；如搶跑，應將其召回，重跑。

測試時，要及時向受試者報告所剩下的重複圈數，以免跑錯距離。

測試時，受試者應穿運動鞋和膠鞋，但不得穿釘鞋。

受試者通過起終點綫後方可減速。



圖13 50米×8往返跑測試

9·800米（13~22歲，女）或1000米跑（13~22歲，男）

反映耐力素質。

使用地面平坦的田徑跑道測試。另準備發令旗一面，發令哨一個，秒錶若干塊。

測試時，受試者至少兩人一組，採用站立式起跑；當聽到起跑信號後，立即起跑，全力跑向終點綫。發令員站在起點綫的側面，在發出起跑信號的同時，要揮動發令旗。計時員位於終點綫的側面，視發令旗揮動的同時，開錶計時；當受試者跑完全程，胸部到達終點綫的垂直面時停錶（見圖14）。測試1次。記錄跑完全程的時間，以秒為單位，保留小數點後1位。小數點後第2位數按非“0”進“1”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：同50米×8往返跑。



圖14 800米或1000米跑測試

Primeira Parte

Classificação das crianças e adolescentes (estudantes) e índices dos testes

1.1 Classificação das crianças e adolescentes (estudantes)

1.1.1 Classificação das crianças e adolescentes (estudantes) por idades

Os critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (crianças e adolescentes - estudantes dos 6 aos 22 anos) aplicam-se aos estudantes dos 6~22 anos de Macau. Foram divididos em grupos conforme a idade e sexo, entre os 6 e 18 anos, tendo sido formados grupos etários por cada ano de idade. No grupo etário entre os 19 e 22 anos, foram constituídos grupos consoante o sexo. No total agruparam-se, 28 grupos etários de ambos os sexos.

1.1.2 Método de cálculo de idade

Se a idade passou a data de nascimento daquele ano:

a idade é = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento

Se a idade ainda não passou a data de nascimento daquele ano:

a idade é = ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento - 1

1.2 Índices dos testes

Os índices do teste dividem-se de três categorias: (ver tabela 1).

Tabela 1 Índices dos testes

Categorias	Índices dos testes	
	6~12 anos	13~22 anos
Antropometria	Altura Peso	Altura Peso
Capacidade fisiológica	Capacidade vital	Capacidade vital
Capacidades físicas	Força de preensão Elevações em posição inclinada (M) Flexões abdominais durante um minuto (F) Saltos em comprimento sem balanço Corrida de 50m Corrida de ida e volta de 50m X 8 Flexão ventral sentada	Força de preensão Elevações (M) Flexões abdominais durante um minuto (F) Saltos em comprimento sem balanço Corrida de 50m Corrida de 1000m (M) Corrida de 800m (F) Flexão ventral sentada

Segunda Parte

Métodos de Teste

Antes do teste, o avaliado deve manter-se calmo, não executar exercícios violentos.

Durante o teste, deve vestir equipamento desportivo e calçar sapatos de boracha.

2.1 Índices antropométricos

2.1.1 Altura

O índice reflecte o nível de crescimento longitudinal do esqueleto.

Utiliza-se o altímetro para testar a altura, com corrector de 0,1 cm.

No teste, o avaliado fica descalço em pé sobre a base do altímetro (o tronco direito, com os membros superiores descaídos à vontade, os calcanhares juntos e pontas dos pés separados num ângulo de 60°), com os calcanhares, nádegas e as omoplatas em contacto com a barra vertical, com o olhar dirigido para a frente formando uma linha horizontal entre os pontos superiores das orelhas e a parte inferior das órbitas dos olhos (ver desenho 1). O registo tem como unidade o cm, até ao número depois da vírgula decimal.



Desenho 1 Medição da altura

2.1.2 Peso

O índice reflecte tanto o crescimento do corpo humano, como o estado de nutrição.

Utiliza-se a balança digital no teste, com corrector de 0,1 kg.

No teste, o avaliado ficar em pé no centro da balança. Depois, o avaliador regista os valores indicados no mostrador (ver desenho 2). O registo tem por unidade, o quilograma até ao número após a vírgula decimal.

Nota:

No teste os avaliados vestem-se o menos possível e devem ter o cuidado ao entrar e deixar a balança com cuidado.



Desenho 2 Medição do peso

2.2 Índices de capacidade fisiológica

2.2.1 Capacidade vital

O índice revela a capacidade funcional do sistema respiratório.

Utiliza-se o medidor electrónico da capacidade vital.

No teste, o avaliado inspira o máximo que puder, coloca a boca no bucal do medidor de capacidade vital e expira todo o ar (ver desenho 3). O teste é feito duas vezes e regista-se o maior valor tendo como unidade o mililitro.



Desenho 3 Teste de capacidade vital

Notas:

O avaliado deve evitar a expiração brusca, para não deixar escapar o ar.

Não se pode inspirar duas vezes. O bucal do medidor deve ser rigorosamente desinfectado.

Não se pode inspirar no momento em que começa a expirar.

2.3 Índices de capacidades físicas

2.3.1 Força de preensão

O índice quantifica a força do braço e dos músculos da mão.

Utiliza-se um dinamómetro para o teste.

No teste, o avaliado segura com a mão mais forte o dinamómetro e reajusta a distância da pega. O avaliado fica de pé com as pernas separadas (no alinhamento dos ombros) e com os braços pendentes, aperta-o com toda a força (ver desenho 4). A medição é feita duas vezes e regista-se o valor mais elevado, tendo por unidade o quilograma e o valor registado deve ter um número depois da vírgula decimal.



Desenho 4 Teste de força de preensão

Notas:

Durante o teste não se pode oscilar o braço, dobrar os joelhos ou encostar o dinamómetro junto ao corpo.

Se não for possível determinar qual das mãos tem mais força, o teste pode ser feito duas vezes respectivamente em cada uma das mãos e regista-se apenas o maior valor.

2.3.2 Elevações em posição inclinada (6~12 anos, masculino)

O índice quantifica a força dos músculos dos braços.

Utiliza-se uma barra fixa de altura ajustável e com diâmetro susceptível de ser adaptável às mãos dos avaliados.

Durante o teste, o avaliador ajusta a altura da barra fixa ou escolhe uma barra fixa que esteja à uma altura do peito (mamilo) do avaliado. O avaliado, de frente para a barra fixa, fica de pé e segura com as mãos à distância idêntica à dos ombros. Em seguida, estende as pernas para a frente, para que o avaliador firme os dois pés segurando-os, formando um ângulo de 90° entre o corpo e os braços, enquanto o tronco desce obliquamente. Depois, suspende o corpo até que a maxila inferior ultrapasse a barra e retome a posição inicial (ver desenho 5). O avaliador regista como unidade, o número de suspensões.

Notas:

Ao suspender o corpo, o avaliado deve manter o corpo firme, não deixar dobrar a cintura nem afrouxar o abdómen. Não é contado se se verificar os casos acima descritos ou a maxila inferior não ultrapassar a barra.

Antes de cada suspensão, deve-se retomar a posição inicial.

Deve-se colocar um colchão por debaixo da barra fixa e o avaliador pode ficar atrás do avaliado para garantir a segurança do avaliado.



Desenho 5 Elevações em posição inclinada

2.3.3 Elevações (13~22 anos, masculino)

O índice quantifica a força dos músculos dos braços.

Utiliza-se uma barra fixa alta ou várias barras transversais alta com diâmetros susceptíveis de ser adaptável às mãos dos avaliados.

No teste, o avaliado por baixo da barra fixa e de pé, agarra a barra através de um salto, com as mãos à distância idêntica à dos ombros e fica suspenso pelos braços. Depois de parar a oscilação do corpo, suspende o corpo (não se pode efectuar movimentos adicionais) até a maxila inferior passar a barra e retomar a posição inicial (ver desenho 6). O avaliador regista como unidade, o número de suspensões.

Notas:

Um avaliado de menor estatura que não consiga agarrar a barra com um salto, será assistido pelo avaliador.

No teste, o avaliado deve manter o corpo firme, não pode dobrar os joelhos nem encurvar a barriga. Não se conta a suspensão que é feita através da oscilação do corpo ou outros movimentos adicionais.

É necessário tomar todas as medidas de precaução para evitar a ocorrência de acidentes.



Desenho 6 Elevações

2.3.4 Flexões abdominais durante um minuto (feminino)

O índice reflecte a força e a capacidade de resistência dos músculos abdominais.

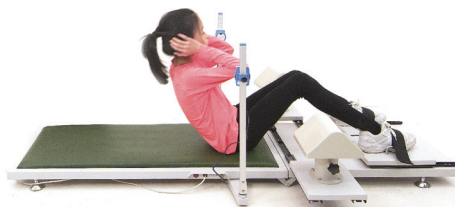
Utilizam-se vários colchões e um cronómetro.

Durante o teste, a avaliada deita-se no colchão com a cara voltada para cima e com as pernas levemente separadas formando um ângulo de 90° e coloca as mãos, cruzando os dedos por trás da cabeça. Por seu turno o avaliador prende os pés do avaliado para fixar os seus membros inferiores. Quando o avaliador emitir o sinal de iniciar, começa a medir o tempo, enquanto o avaliado flexiona o tronco até os seus cotovelos tocar ou passar articulação do joelho e regressa à posição original (ver desenho 7). No regresso, as omoplatas do avaliado deve tocar no colchão. Regista-se o número de flexões abdominais, realizados dentro de 1 minuto.

Notas:

Não se conta se a flexão do tronco for feita com o apoio dos cotovelos ou utilizar a força do quadril ou dos cotovelos e ainda se não tocar ou passar pela articulação do joelho, durante a flexão abdominal.

No decurso do teste, o avaliador deve manter o avaliado inteirado do número de flexões executados.



Desenho 7 Flexões abdominais durante um minuto

2.3.5 Salto em comprimento sem balanço

O índice reflecte a capacidade explosiva do corpo humano.

No teste utiliza-se um tanque de areia (marca-se uma linha de arranque a 20 cm da margem do tanque) ou um terreno mole, uma fita métrica e uma régua triangular.

O avaliado fica de pé na linha de arranque sem pisar ou passar a linha e salta para frente com o máximo de esforço, oscilando os dois braços. Mede-se a distância directa entre o ponto zero da linha e o ponto posterior da marca do salto (ver desenho 8). O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor resultado, que tem por unidade o centímetro, sem contar com o número depois da vírgula decimal.

Nota:

Durante o salto, o avaliado não pode correr ou executar movimentos auxiliares.



Desenho 8 Teste de salto em comprimento sem balanço

2.3.6 Flexão ventral sentada

O índice quantifica a flexibilidade corporal.

Utiliza-se o medidor de flexão ventral de posição de sentado.

Durante o teste, o avaliado senta-se no colchão com as pernas esticadas, calcanhares juntos, pontas dos pés separadas naturalmente e as plantas dos pé encostadas à tábua do medidor. Em seguida, com as palmas das mãos viradas para baixo, estende os braços juntos e avança gradualmente o tronco para a frente e empurra de forma suave o nónio com as pontas dos dedos médios até ao máximo (ver desenho 9). O teste é feito duas vezes e regista-se o melhor valor, tendo por unidade o centímetro, até o primeiro número após a vírgula decimal.

Notas:

Antes do teste, o avaliado deve fazer exercícios de aquecimento para evitar lesões musculares.

Durante o teste, não pode dobrar a articulação do joelho ou oscilar os membros superiores com brusquidão.

Deve-se registar o resultado positivo ou negativo de forma correcta.

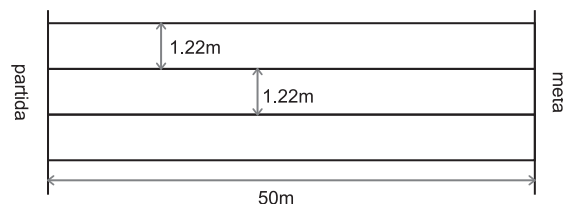


Desenho 9 Flexão ventral sentada

2.3.7 Corrida de 50m

O índice reflecte a velocidade.

Não há exigências para o local desde que seja plano e se possa demarcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m de largura, sendo os dois extremos respectivamente o ponto de partida e a meta (ver desenho 10). Os materiais são uma bandeirinha, um apito e cronómetros.



Desenho 10 Esquema do local de corrida de 50m

Durante o teste, os avaliados devem ser divididos em grupos compostos por duas pessoas que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até a linha de meta. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de partida oscilando uma bandeirinha. O outro avaliador, que se encontra no lado da linha da meta, começa contar o tempo ao captar o sinal de partida. Quando o peito do avaliado cortar a linha de meta, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (ver desenho 11). O tempo registado deve ser contabilizado até um número depois da vírgula decimal. O segundo número após a vírgula decimal é arredondado para o seguinte número decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Notas:

Antes do teste, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não sair da pista de corridas.

Antes do início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de

partida. Caso contrário terá que recomeçar de novo.

No teste, o avaliado deve calçar sapatos desportivos ou de borracha. Não se pode calçar sapatos de pregos.

Caso houver vento no decurso de teste, a corrida é feita na direcção favorável do vento.

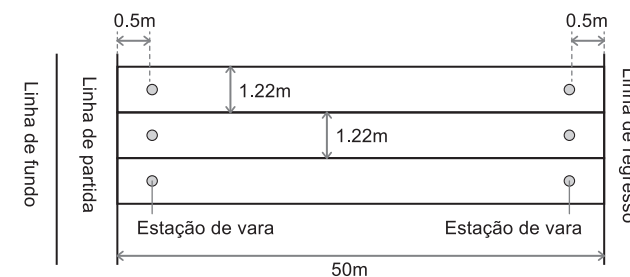


Desenho 11 Teste de corrida de 50m

2.3.8 Corrida de ida e volta de 50m X 8 (6~12 anos)

O índice reflecte a resistência do avaliado.

Não há exigências para o local desde que seja plano e se possam marcar várias pistas de corrida com 50m de comprimento e 1.22m de largura, sendo as duas extremidades respectivamente o ponto de partida e o ponto de termo e o ponto de regresso. Além disso, é necessário marcar outra linha com 3 metros para além do ponto de partida e termo e colocar várias estações de varas de 1.2 metros de altura no meio de cada pista nas duas extremidades (ver desenho 12). Os materiais de teste são uma bandeirinha, um apito e cronómetros.



Desenho 12 Esquema do local de corrida de ida e volta de 50m X 8

Durante o teste, os avaliados devem ser divididos em grupos compostos por duas pessoas que ficam de pé no ponto de partida. Ao ouvir o sinal de partida, os avaliados correm a toda a velocidade até ao ponto de regresso e contornam a vara em direcção contrária ao ponteiro de relógio até à meta. Quando chegam ao ponto da

partida, contornam novamente a vara na direcção contrária ao ponteiro do relógio, completando assim uma volta. São exigidas no teste um total de 4 voltas. É proibido chocar ou tocar na vara durante a corrida. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e põe o cronómetro em funcionamento. Quando o peito do avaliado corta a linha da meta, pára o cronómetro e regista-se o tempo por unidade de segundo (ver desenho 13). O tempo registado deve ser preciso, até um número depois da vírgula decimal. O segundo número após a vírgula decimal é arredondado para o seguinte número decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Notas:

Antes do início, o avaliado deve estar informado de que deverá correr a toda a velocidade e não sair da pista de corridas.

Antes de início da corrida, o avaliado não pode pisar nem ultrapassar a linha de partida. Caso não cumpra os requisitos, deverá recomeçar a corrida.

Durante a corrida, o avaliado deve estar inteirado do número de voltas a percorrer.

No teste, o avaliado deve calçar sapatos de desporto ou de borracha e não pode calçar sapatos de pregos.

O avaliado só pode reduzir a velocidade depois de passar o ponto de termo.



Desenho 13 Teste de corrida de ida e volta de 50m X 8

2.3.9 Corrida de 800m (13~22 anos, feminino) ou corrida de 1000m (13~22 anos, masculino)

Os índices reflectem a resistência do avalaido.

Utilizam-se as pistas de corrida de atletismo e os materiais de teste são uma banderinha, um apito e cronómetros.

Durante o teste, os avaliados devem ser divididos em grupos de duas pessoas. Ao ouvir o sinal de arranque, o avaliado corre a toda a velocidade até à meta. O avaliador, que fica ao lado do ponto de partida, emite o sinal de arranque e oscila a banderinha e o outro avaliador põe a funcionar o cronómetro, assim que vir a banderinha oscilar. Quando o avaliado terminar a corrida e o seu peito cortar a linha perpendicular da meta, o avaliador pára o cronómetro e regista o tempo por unidade de segundo (ver desenho 14). O tempo registado deve ser preciso até um número depois da vírgula. O segundo

número após a vírgula decimal é arredondado para o seguinte número decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Nota: São idênticas às da corrida de ida e volta de 50 m X 8.



Desenho 14 Teste de corrida de 800m ou de 1000m

Part One

Classification of Qualified Subjects and Testing Indexes

1.1 Classification of qualified subjects

1.1.1 Grouping and age range

Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (Children and Adolescents - Students : Age 6~22) is applied to students aged 6~22 with Macao residency. Student subjects aged 6~18 are grouped according to age and gender. Each age group is differed by one year. Subjects aged 19~22 are grouped according to gender only. In total, there are 28 groups.

1.1.2 Calculation of subjects' age

Birthday has passed during the study:

Age = testing year - birth year

Birthday has not passed during the study:

Age = testing year -birth year-1

1.2 Testing indexes

Testing indexes can be divided into three categories (see chart 1)

Chart 1 Testing indexes

Categories	Testing indexes	
	Aged 6~12	Aged 13~22
Anthropometrics	Height Weight	Height Weight
Physiological function	Vital capacity	Vital capacity
Physical fitness	Grip strength Inclined pull-ups (M) One-minute sit-ups (F) Standing long jump 50 m run 50 m x 8 shuttle run Sit and reach	Grip strength Pull-ups (M) One-minute sit-ups (F) Standing long jump 50 m run 1000 m run (M) 800 m run (F) Sit and reach

Part Two

Testing Methods

Before the examination, subjects should avoid vigorous physical activities. During examination, they should wear sportswear and sports shoes.

2.1 Anthropometric indexes

2.1.1 Height

This index reflects the longitudinal growth of human skeleton.

Apparatus: Stadiometer, corrected to 0.1 cm.

Procedure: On barefoot, the subject should stand upright against the stadiometer (eyes looking straight, heels keeping together while both great toes apart forming a 60° angle), with heels, coccyx and shoulders touching the vertical board. The subject should look ahead, with upper part of the ear and lowest part of the eye in a horizontal line (see picture 1). Centimeters is used as the measuring unit and is rounded to one decimal place.



Picture 1 Height

2.1.2 Weight

This index reflects the physical development of the human body and nutritional status.

Apparatus: Electronic digital scale, corrected to 0.1 kg.

Procedure: The subject should naturally stand at the center of the scale (see picture 2). The body should be kept balanced and the number on the scale should be recorded. Kilograms is used as the measuring unit and the result is rounded to one decimal place.

Points for attention:

- 1) During the examination, subjects should wear as few clothes as possible.
- 2) Subject should step on or off the scale softly.



Picture 2 Weight

2.2 Physiological function indexes

2.2.1 Vital capacity

This index reflects the lung's capacity and expansion ability.

Apparatus: Electronic spirometer.

Procedure: The subject should take a deep breath with head leaning back a little and blow all the air into the mouthpiece (see picture 3). This test should be done twice and the larger value is recorded using milliliters as the measuring unit.



Picture 3 Vital capacity

Points for attention:

- 1) The subject should not blow too forcefully to avoid the leaking of air from the mouthpiece.
- 2) There should be no further inhaling once the examinee started exhaling.
- 3) The mouthpiece should be strictly sterilized and dispose after each use.

2.3 Physical fitness indexes

2.3.1 Grip strength

This index reflects the strength of upper arms and hand muscles.

Apparatus: Grip dynamometer.

Procedure: Before the examination, the subject should adjust the handle of the dynamometer to fit his/her hand. The subject should stand with back straight, legs shoulder-width apart and arms naturally down, and then hold the dynamometer with the stronger hand. When testing, the subject should grip onto the dynamometer with full strength (see picture 4). The test should be done twice and the higher value is recorded in kilograms, rounded to one decimal place.



Picture 4 Grip strength

Points for attention:

- 1) When the subject grips the dynamometer, arms should not move, knees should not be bent and the dynamometer should not be held against the body.
- 2) If the subject cannot determine which hand is stronger, both hands can be examined twice and the higher score will be recorded.

2.3.2 Inclined pull-ups (male aged 6-12)

This index reflects the strength of the upper limb muscles.

Apparatus: Adjustable short single bar. The girth of the bar should be based on whether the examinee could grasp it or not.

Procedure: The examiner adjusts the height of the bar to the subject's chest (nipples) level. Facing the bar, the subject should stand naturally, grasp the bar with both hands, shoulder-width apart, with legs stretched and heels touching the mat. A partner should anchor the feet of the subject to make sure the arms of the examinee are perpendicular to the body with body slanting backwards. Arms will be bent when doing pull-ups. When the chin touches or exceeds the bar, arms can unbend and this will be counted as one pull-up (see picture 5). The examiner should count and record the number of pull-ups a subject could do.

Points for attention:

- 1) When doing a pull-up, the body should be kept straight without bending the waist or relaxing the abdomen. If a pull-up is done with the help of moving his feet, bending waist or relaxing the abdomen, the pull-up will not be counted.
- 2) Before doing another pull-up, the subject must return to the start position.
- 3) Mats can be put under the single bar, and the examiner can stand at the side behind the subject in case protection is needed.



Picture 5 Inclined pull-ups

2.3.3 Pull-ups (male aged 13-22)

This index reflects the strength of the upper limb muscles.

Apparatus: High bar or high horizontal bar. The girth of the bar should be based on whether the examinee could grasp it or not.

Procedure: Facing the bar, the subject should stand naturally, and swing arms backward, jump and grasp the bar with both hands shoulder-width apart. When the body stops swaying, the subject should pull the body upwards using full arm strength and no additional body movements. When the chin touches or exceeds the bar, the subject should return to the start position, and this is counted as one pull-up (see picture 6). The number of pull-ups completed is counted and recorded.

Points for attention:

- 1) If the subject was relatively short and cannot grasp the bar by himself even after jumping, the examiner can help him.
- 2) During the test, the subject should keep the body stretched without bending knees or relaxing the abdomen. If a pull-up is done with the help of moving his feet, bending waist or relaxing the abdomen, the pull-up will not be counted.
- 3) During the test, safety gears should be available to prevent any accidents.



Picture 6 Pull-ups

2.3.4 One-minute sit-ups (female)

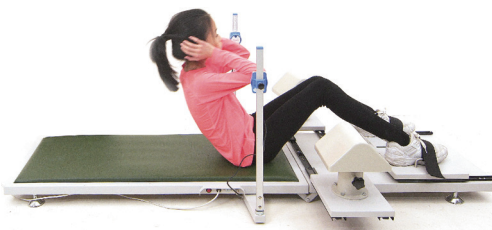
This index reflects the strength and endurance of abdominal muscles.

Apparatus: Mat and stopwatch.

Procedure: The subject lies on her back on the mat with legs spread a little apart, and knees bend to 90° with arms on the sides of the head. A partner should hold onto the ankles of the subject. Following the “start” signal from the examiner, the subject raises the body until elbows touches or exceeds the knees and then return to the start position (see picture 7). This would be counted as one sit-up. The subject does as many sit-ups as possible within 60 seconds. The examiner will record the number of sit-ups done during that period.

Points for attention:

- 1) During testing, if the subject does a sit-up with the help of elbow strength or using hip movements, or if the elbows fails to touch or exceed the knees, it will not be counted as a sit-up.
- 2) During testing, the examiner needs to report to the subject the number of sit-ups done.



Picture 7 One-minute sit-ups

2.3.5 Standing long jump

This index reflects the body's explosive force.

Apparatus and field: a jumping pit or soft ground, a starting line 20 cm from the pit, a measuring tape and a set-square.

Procedure: The subject stands behind the starting line with feet slightly apart, arms are waved back before jumping forward towards the jumping pit with full strength. The distance between the take-off line and the nearest heel is measured (see picture 8). The examination is done twice with the better score recorded in centimeters in whole numbers.

Points for attention:

When jumping, the subject cannot bounce multiple times at the same spot, run up and jump, or make consecutive jumps.



Picture 8 Standing long jump

2.3.6 Sit and reach

This index reflects the body's flexibility.

Apparatus: Electronic sit-and-reach apparatus.

Procedure: The subject sits on the mat with legs stretched forward, heels together, feet flat against the apparatus with both great toes naturally apart. Then the subject leans forward with palms facing down and arms together, and tries to reach as far as possible with fingertips pushing the nonius (see picture 9). The test is done twice and the better score recorded in centimeters, rounded to one decimal place.

Points for attention:

- 1) To reduce the risk of injury, warm-up before testing is required.
- 2) During examination, the subject's arms should not suddenly move and knees should not be bent.
- 3) Positive or negative signs should be accurately recorded.

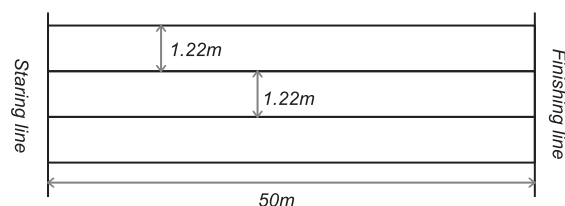


Picture 9 Sit and reach

2.3.7 50 m run

This index reflects speed.

Apparatus and field: Tracks (50 m long, 1.22 m wide for each track) on a flat surface with one end as the starting line and the other as the finishing line (see picture 10), starting flag, a whistle and stopwatch.



Picture 10 50 m run track

Procedure: At least two subjects are needed to form a group and standing start is employed in this test. On hearing the starting signal, the subjects should run for the finishing line at full speed. An examiner should stand at the side of the starting line and wave the starting flag while blowing the whistle. Another examiner, standing at the finishing line, should begin to time when the flag is waved. When the subject's torso (chest) reaches the vertical plane of the finishing line, the examiner should stop timing (see picture 11). The time used to complete the distance is recorded in seconds, rounded up to one decimal place. The second digit after the decimal point is rounded up according to the principle of "nil" or "1". For example, 10.11 seconds will be recorded as 10.2 seconds.

Points for attention:

- 1) Before the examination, examiners should explain clearly that subjects were to run in a straight line at full speed towards the finishing line on their assigned track.
- 2) While waiting to start, subjects should not step on or cross the starting line. If any subject began to run before the starting signal, the subjects will be asked to restart.

3) For the examination, subjects should wear training or running shoes and not shoes with studs or spikes.

4) If it was a windy day, subjects should run in the same direction as the wind.

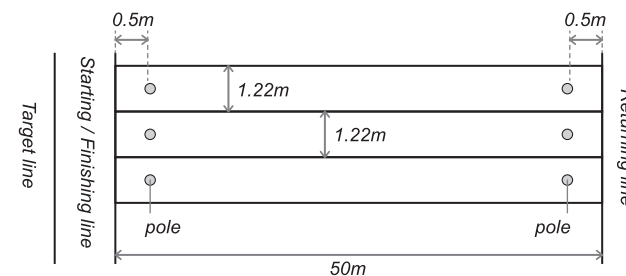


Picture 11 50 m run track

2.3.8 50 m x 8 shuttle run(aged 6~12)

This index reflects the subject's endurance.

Apparatus and field: stopwatch, starting flag, whistle, several 50 m straight lanes 1.22 m apart from each other on a flat ground with end as the starting / finishing line and the other end as the returning line. A target line 3 meters away from the starting line and two 1.2 m high station poles to be placed in the middle of each lane, each 0.5 m away from the starting line and returning line (see picture 12).



Picture 12 50 m x 8 shuttle run track

Procedure: At least two subjects are needed to form a group and standing start is employed in this test. On hearing the starting signal subjects begin to run for the returning line at full speed. When reaching at the returning line, subjects should run around the station pole in an counter-clockwise direction back to the starting / finishing line, and then run around the station pole in an counter-clockwise direction for the returning line again. This is counted as one round. This shuttle running should go on for four rounds. Subjects should not touch the poles or use the poles for balance. The examiner should stand at the side of the starting / finishing line and

start the timer when the subjects begin to run (see picture 13). When the subject's torso (chest) reaches the vertical plane of the finishing line, the examiner should stop timing. This exam is only tested once, using seconds as the measuring unit, and is rounded up to one decimal place. The second digit after the decimal point is rounded up according to the principle of "nil" or "1". For example, 10.11 seconds will be recorded as 10.2 seconds.

Points for attention:

- 1) Before the examination, examiners should explain clearly that subjects are to run in a straight line at full speed towards the finishing line on their assigned track.
- 2) While waiting to start, subjects should not step on or cross the starting line. If any subject begin to run before the starting signal, the subjects will be asked to restart.
- 3) During the examination, the examiner should report the number of rounds left to the subject to prevent the subject from running the wrong distance.
- 4) For the examination, subjects should wear training or running shoes and not shoes with studs or spikes.
- 5) The subject can only slow down after passing the starting / finishing line.



Picture 13 50 m x 8 shuttle run

2.3.9 800 m run (female aged 13-22) or 1000 m run (male aged 13-22)

This index reflects the subject's endurance.

Apparatus: Flat track, starting flag, whistle, stopwatch.

Procedure: At least two subjects are needed to form a group, and standing start is employed in this test. On hearing the start signal, the subjects begin to run for the finishing line at full speed. The starter should stand at the side of the starting line and wave the starting flag while blowing the whistle. The timer should stand at the finishing line and begin to time when the flag is waved. When the subject's torso (chest) reaches the vertical plane of the finishing line, the timer should stop timing (see picture 14). The test should only be done once. The time used to complete the whole distance is recorded in seconds, rounded up to one decimal place. The second digit after the decimal point is rounded up according to the principle of "nil" or "1". For example, 10.11 seconds will be recorded as 10.2 seconds.

Points for attention: refer to those in 50m X 8 shuttle run.



Picture 14 800 m run or 1000 m run

第三部份 評定標準

Terceira Parte Critérios de avaliação

Part Three Evaluation Standards

一、評定方法與標準

採用單項評分和綜合評級對受試者進行體質評定。

單項評分包括身高標準體重評分(見表3~12)和其他單項指標評分(見表13~25)，採用5分制。綜合評級是根據受試者各單項得分之和確定，共分四個等級：一級（優秀）、二級（良好）、三級（合格）、四級（不合格）。任意一項指標無分者，不進行綜合評級（見表2）。

表2 綜合評級標準

等級	得分	
	6~12歲	13~22歲
一級（優秀）	> 33分	> 30分
二級（良好）	30~33分	26~30分
三級（合格）	22~29分	19~25分
四級（不合格）	< 22分	< 19分

3.1 Métodos e critérios de avaliação

Adopta-se o método de classificação para avaliar a qualidade física dos avaliados.

A classificação é definida consoante o resultado totais dos índices dos testes e do sistema de classificação.

A pontuação de cada item inclui a pontuação do peso com a altura (ver tabelas 3~12) e dos índices (ver tabelas 13~25). A pontuação máxima é de 5 pontos para cada item.

O sistema de classificação possui quatro níveis: primeiro (excelente), segundo (bom), terceiro (satisfatório) e quarto (não satisfatório). O avaliado que não pontue em qualquer dos índices não entra na classificação (ver tabela 2).

Tabela 2 Critérios de classificação

Nível	Resultado	
	6~12 anos	13~22 anos
Primeiro (excelente)	> 33	> 30
Segundo (bom)	30 ~ 33	26 ~ 30
Terceiro (satisfatório)	22 ~ 29	19 ~ 25
Quarto (não satisfatório)	< 22	< 19

3.1 Evaluation methods and standards

Physical fitness of the subjects is evaluated by individual testing indexes and a comprehensive rating system.

Individual testing indexes including height, weight (see charts 3~12) and other testing indexes (see charts 13~25) use a 5-point scoring system. The comprehensive rating system has four rating grades: first rating (excellent), second rating (good), third rating (satisfactory) and fourth rating (unsatisfactory). The rating of physical fitness is decided by the sum of scores of individual testing indexes. Those who scored 0 in any testing index will not be given a grade (see chart 2).

Chart 2 Comprehensive Rating Systems

Rating	Score	
	Aged 6-12	Aged 13-22
First-rating (excellent)	> 33	> 30
Second-rating (good)	30 ~ 33	26 ~ 30
Third-rating (satisfactory)	22 ~ 29	19 ~ 25
Fourth-rating (unsatisfactory)	< 22	< 19

二、身高標準體重評分標準

3.2 Critérios de avaliação do peso de acordo com a altura

3.2 Height standards and weight evaluation standards

表3 6~10歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 3 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 6~10 anos (Masculino)
 Chart 3 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 6 ~ 10 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
106.0 ~ 106.9	< 15.0	15.0 ~ 16.9	17.0 ~ 19.3	19.4 ~ 20.0	> 20.0
107.0 ~ 107.9	< 15.3	15.3 ~ 17.2	17.3 ~ 19.6	19.7 ~ 20.3	> 20.3
108.0 ~ 108.9	< 15.5	15.5 ~ 17.6	17.7 ~ 20.0	20.1 ~ 20.9	> 20.9
109.0 ~ 109.9	< 15.8	15.8 ~ 18.1	18.2 ~ 20.3	20.4 ~ 21.3	> 21.3
110.0 ~ 110.9	< 15.9	15.9 ~ 18.4	18.5 ~ 20.8	20.9 ~ 21.6	> 21.6
111.0 ~ 111.9	< 16.2	16.2 ~ 18.6	18.7 ~ 21.2	21.3 ~ 22.1	> 22.1
112.0 ~ 112.9	< 16.4	16.4 ~ 19.0	19.1 ~ 21.7	21.8 ~ 22.4	> 22.4
113.0 ~ 113.9	< 16.8	16.8 ~ 19.4	19.5 ~ 22.1	22.2 ~ 23.0	> 23.0
114.0 ~ 114.9	< 17.1	17.1 ~ 19.8	19.9 ~ 22.5	22.6 ~ 23.4	> 23.4
115.0 ~ 115.9	< 17.4	17.4 ~ 19.9	20.0 ~ 23.0	23.1 ~ 23.7	> 23.7
116.0 ~ 116.9	< 17.8	17.8 ~ 20.4	20.5 ~ 23.4	23.5 ~ 24.2	> 24.2
117.0 ~ 117.9	< 18.2	18.2 ~ 20.7	20.8 ~ 23.7	23.8 ~ 24.6	> 24.6
118.0 ~ 118.9	< 18.4	18.4 ~ 21.1	21.2 ~ 24.3	24.4 ~ 25.1	> 25.1
119.0 ~ 119.9	< 18.7	18.7 ~ 21.4	21.5 ~ 24.6	24.7 ~ 25.6	> 25.6
120.0 ~ 120.9	< 19.1	19.1 ~ 22.0	22.1 ~ 25.3	25.4 ~ 26.4	> 26.4
121.0 ~ 121.9	< 19.5	19.5 ~ 22.4	22.5 ~ 25.7	25.8 ~ 26.9	> 26.9
122.0 ~ 122.9	< 19.9	19.9 ~ 22.6	22.7 ~ 26.4	26.5 ~ 27.6	> 27.6
123.0 ~ 123.9	< 20.3	20.3 ~ 23.2	23.3 ~ 26.9	27.0 ~ 28.1	> 28.1
124.0 ~ 124.9	< 20.7	20.7 ~ 23.6	23.7 ~ 27.3	27.4 ~ 28.6	> 28.6
125.0 ~ 125.9	< 21.1	21.1 ~ 23.8	23.9 ~ 27.8	27.9 ~ 29.3	> 29.3
126.0 ~ 126.9	< 21.5	21.5 ~ 24.5	24.6 ~ 28.6	28.7 ~ 30.0	> 30.0
127.0 ~ 127.9	< 21.8	21.8 ~ 24.8	24.9 ~ 29.2	29.3 ~ 30.6	> 30.6
128.0 ~ 128.9	< 22.2	22.2 ~ 25.3	25.4 ~ 29.7	29.8 ~ 31.1	> 31.1
129.0 ~ 129.9	< 22.7	22.7 ~ 25.7	25.8 ~ 30.2	30.3 ~ 31.6	> 31.6
130.0 ~ 130.9	< 23.0	23.0 ~ 26.2	26.3 ~ 31.1	31.2 ~ 32.5	> 32.5
131.0 ~ 131.9	< 23.6	23.6 ~ 26.6	26.7 ~ 31.8	31.9 ~ 33.3	> 33.3

6~10歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 6 ~ 10 anos (Masculino)
Chart 3 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 6 ~ 10 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
132.0 ~ 132.9	< 24.1	24.1 ~ 27.2	27.3 ~ 32.4	32.5 ~ 34.0	> 34.0
133.0 ~ 133.9	< 24.5	24.5 ~ 27.8	27.9 ~ 33.1	33.2 ~ 34.7	> 34.7
134.0 ~ 134.9	< 25.0	25.0 ~ 28.3	28.4 ~ 33.6	33.7 ~ 35.4	> 35.4
135.0 ~ 135.9	< 25.4	25.4 ~ 29.1	29.2 ~ 34.3	34.4 ~ 36.1	> 36.1
136.0 ~ 136.9	< 25.9	25.9 ~ 29.5	29.6 ~ 34.9	35.0 ~ 36.8	> 36.8
137.0 ~ 137.9	< 26.4	26.4 ~ 30.2	30.3 ~ 35.6	35.7 ~ 37.5	> 37.5
138.0 ~ 138.9	< 27.1	27.1 ~ 30.8	30.9 ~ 36.4	36.5 ~ 38.3	> 38.3
139.0 ~ 139.9	< 27.7	27.7 ~ 31.6	31.7 ~ 37.1	37.2 ~ 39.2	> 39.2
140.0 ~ 140.9	< 28.2	28.2 ~ 32.4	32.5 ~ 38.2	38.3 ~ 40.1	> 40.1
141.0 ~ 141.9	< 28.8	28.8 ~ 33.0	33.1 ~ 39.1	39.2 ~ 41.0	> 41.0
142.0 ~ 142.9	< 29.2	29.2 ~ 33.8	33.9 ~ 39.9	40.0 ~ 42.0	> 42.0
143.0 ~ 143.9	< 29.9	29.9 ~ 34.6	34.7 ~ 40.8	40.9 ~ 42.8	> 42.8
144.0 ~ 144.9	< 30.4	30.4 ~ 35.3	35.4 ~ 41.8	41.9 ~ 43.7	> 43.7
145.0 ~ 145.9	< 31.0	31.0 ~ 36.1	36.2 ~ 42.5	42.6 ~ 44.6	> 44.6
146.0 ~ 146.9	< 31.6	31.6 ~ 36.7	36.8 ~ 43.4	43.5 ~ 45.6	> 45.6
147.0 ~ 147.9	< 32.2	32.2 ~ 37.5	37.6 ~ 44.3	44.4 ~ 46.5	> 46.5
148.0 ~ 148.9	< 32.8	32.8 ~ 38.2	38.3 ~ 45.0	45.1 ~ 47.4	> 47.4
149.0 ~ 149.9	< 33.3	33.3 ~ 38.9	39.0 ~ 46.1	46.2 ~ 48.2	> 48.2
150.0 ~ 150.9	< 34.1	34.1 ~ 39.7	39.8 ~ 46.7	46.8 ~ 49.2	> 49.2
151.0 ~ 151.9	< 34.7	34.7 ~ 40.3	40.4 ~ 47.7	47.8 ~ 49.9	> 49.9
152.0 ~ 152.9	< 35.3	35.3 ~ 41.0	41.1 ~ 48.6	48.7 ~ 50.9	> 50.9
153.0 ~ 153.9	< 36.0	36.0 ~ 41.6	41.7 ~ 49.1	49.2 ~ 51.6	> 51.6
154.0 ~ 154.9	< 36.7	36.7 ~ 42.6	42.7 ~ 50.1	50.2 ~ 52.6	> 52.6
155.0 ~ 155.9	< 37.2	37.2 ~ 43.3	43.4 ~ 51.2	51.3 ~ 53.4	> 53.4

表4 6~9歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女)
Tabela 4 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 6 ~ 9 anos (Feminino)
Chart 4 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 6 ~ 9 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
106.0 ~ 106.9	< 14.8	14.8 ~ 17.0	17.1 ~ 19.4	19.5 ~ 20.5
107.0 ~ 107.9	< 15.0	15.0 ~ 17.1	17.2 ~ 19.6	19.7 ~ 20.6
108.0 ~ 108.9	< 15.1	15.1 ~ 17.2	17.3 ~ 20.0	20.1 ~ 20.7
109.0 ~ 109.9	< 15.4	15.4 ~ 17.7	17.8 ~ 20.0	20.1 ~ 21.0
110.0 ~ 110.9	< 15.6	15.6 ~ 17.9	18.0 ~ 20.4	20.5 ~ 21.2
111.0 ~ 111.9	< 15.8	15.8 ~ 18.3	18.4 ~ 20.7	20.8 ~ 21.6
112.0 ~ 112.9	< 16.1	16.1 ~ 18.7	18.8 ~ 21.2	21.3 ~ 22.1
113.0 ~ 113.9	< 16.3	16.3 ~ 18.9	19.0 ~ 21.6	21.7 ~ 22.3
114.0 ~ 114.9	< 16.6	16.6 ~ 19.1	19.2 ~ 21.8	21.9 ~ 22.9
115.0 ~ 115.9	< 16.9	16.9 ~ 19.5	19.6 ~ 22.5	22.6 ~ 23.3

116.0 ~ 116.9	< 17.3	17.3 ~ 19.9	20.0 ~ 22.6	22.7 ~ 23.8
117.0 ~ 117.9	< 17.6	17.6 ~ 20.4	20.5 ~ 23.1	23.2 ~ 24.2
118.0 ~ 118.9	< 18.1	18.1 ~ 20.7	20.8 ~ 23.5	23.6 ~ 24.8
119.0 ~ 119.9	< 18.2	18.2 ~ 21.0	21.1 ~ 24.2	24.3 ~ 25.2
120.0 ~ 120.9	< 18.4	18.4 ~ 21.3	21.4 ~ 24.6	24.7 ~ 25.8
121.0 ~ 121.9	< 18.8	18.8 ~ 21.9	22.0 ~ 25.0	25.1 ~ 26.2
122.0 ~ 122.9	< 19.2	19.2 ~ 22.2	22.3 ~ 25.4	25.5 ~ 26.7
123.0 ~ 123.9	< 19.7	19.7 ~ 22.7	22.8 ~ 25.9	26.0 ~ 27.2
124.0 ~ 124.9	< 20.1	20.1 ~ 23.1	23.2 ~ 26.6	26.7 ~ 27.7
125.0 ~ 125.9	< 20.6	20.6 ~ 23.7	23.8 ~ 27.1	27.2 ~ 28.4
126.0 ~ 126.9	< 21.0	21.0 ~ 24.2	24.3 ~ 27.6	27.7 ~ 28.9
127.0 ~ 127.9	< 21.6	21.6 ~ 24.6	24.7 ~ 28.1	28.2 ~ 29.4
128.0 ~ 128.9	< 22.0	22.0 ~ 25.1	25.2 ~ 28.9	29.0 ~ 30.1
129.0 ~ 129.9	< 22.3	22.3 ~ 25.6	25.7 ~ 29.7	29.8 ~ 31.1
130.0 ~ 130.9	< 22.9	22.9 ~ 26.4	26.5 ~ 30.6	30.7 ~ 31.8

6~9歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 6~9 anos (Feminino)
 Chart 4 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 6 ~ 9 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
131.0 ~ 131.9	< 23.2	23.2 ~ 26.7	26.8 ~ 31.1	31.2 ~ 32.5	> 32.5
132.0 ~ 132.9	< 23.7	23.7 ~ 27.5	27.6 ~ 31.8	31.9 ~ 33.4	> 33.4
133.0 ~ 133.9	< 24.2	24.2 ~ 27.9	28.0 ~ 32.8	32.9 ~ 34.2	> 34.2
134.0 ~ 134.9	< 24.8	24.8 ~ 28.6	28.7 ~ 33.4	33.5 ~ 35.0	> 35.0
135.0 ~ 135.9	< 25.2	25.2 ~ 29.4	29.5 ~ 34.5	34.6 ~ 36.1	> 36.1
136.0 ~ 136.9	< 25.8	25.8 ~ 30.0	30.1 ~ 35.4	35.5 ~ 36.9	> 36.9
137.0 ~ 137.9	< 26.4	26.4 ~ 30.8	30.9 ~ 36.1	36.2 ~ 37.8	> 37.8
138.0 ~ 138.9	< 27.1	27.1 ~ 31.6	31.7 ~ 37.0	37.1 ~ 38.7	> 38.7
139.0 ~ 139.9	< 27.4	27.4 ~ 32.1	32.2 ~ 37.9	38.0 ~ 40.0	> 40.0
140.0 ~ 140.9	< 27.8	27.8 ~ 33.0	33.1 ~ 38.9	39.0 ~ 40.9	> 40.9
141.0 ~ 141.9	< 28.6	28.6 ~ 33.7	33.8 ~ 39.8	39.9 ~ 41.7	> 41.7
142.0 ~ 142.9	< 29.2	29.2 ~ 34.3	34.4 ~ 40.8	40.9 ~ 42.8	> 42.8
143.0 ~ 143.9	< 29.8	29.8 ~ 35.1	35.2 ~ 41.7	41.8 ~ 44.0	> 44.0
144.0 ~ 144.9	< 30.3	30.3 ~ 35.8	35.9 ~ 42.7	42.8 ~ 45.1	> 45.1
145.0 ~ 145.9	< 30.9	30.9 ~ 36.5	36.6 ~ 43.7	43.8 ~ 46.1	> 46.1
146.0 ~ 146.9	< 31.5	31.5 ~ 37.2	37.3 ~ 44.7	44.8 ~ 47.0	> 47.0
147.0 ~ 147.9	< 32.3	32.3 ~ 37.9	38.0 ~ 45.5	45.6 ~ 48.0	> 48.0
148.0 ~ 148.9	< 32.8	32.8 ~ 38.5	38.6 ~ 46.4	46.5 ~ 48.8	> 48.8
149.0 ~ 149.9	< 33.3	33.3 ~ 39.3	39.4 ~ 47.1	47.2 ~ 49.6	> 49.6
150.0 ~ 150.9	< 33.8	33.8 ~ 39.8	39.9 ~ 47.9	48.0 ~ 50.5	> 50.5
151.0 ~ 151.9	< 34.5	34.5 ~ 40.6	40.7 ~ 48.8	48.9 ~ 51.6	> 51.6
152.0 ~ 152.9	< 35.0	35.0 ~ 41.2	41.3 ~ 49.7	49.8 ~ 52.5	> 52.5
153.0 ~ 153.9	< 35.6	35.6 ~ 42.0	42.1 ~ 50.5	50.6 ~ 53.3	> 53.3
154.0 ~ 154.9	< 36.3	36.3 ~ 42.7	42.8 ~ 51.2	51.3 ~ 54.0	> 54.0
155.0 ~ 155.9	< 37.1	37.1 ~ 43.3	43.4 ~ 52.1	52.2 ~ 54.9	> 54.9

表5 11 ~ 12歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 5 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 11 ~ 12 anos (Masculino)
 Chart 5 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 11 ~ 12 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
118.0 ~ 118.9	< 18.7	18.7 ~ 22.5	22.6 ~ 28.4	28.5 ~ 30.5	> 30.5
119.0 ~ 119.9	< 19.0	19.0 ~ 22.8	22.9 ~ 29.1	29.2 ~ 31.2	> 31.2
120.0 ~ 120.9	< 19.1	19.1 ~ 23.0	23.1 ~ 29.5	29.6 ~ 31.5	> 31.5
121.0 ~ 121.9	< 19.6	19.6 ~ 23.6	23.7 ~ 30.0	30.1 ~ 32.2	> 32.2
122.0 ~ 122.9	< 19.8	19.8 ~ 24.0	24.1 ~ 30.3	30.4 ~ 32.6	> 32.6
123.0 ~ 123.9	< 20.1	20.1 ~ 24.1	24.2 ~ 30.8	30.9 ~ 33.0	> 33.0
124.0 ~ 124.9	< 20.4	20.4 ~ 24.6	24.7 ~ 31.1	31.2 ~ 33.3	> 33.3
125.0 ~ 125.9	< 20.7	20.7 ~ 24.9	25.0 ~ 31.5	31.6 ~ 33.6	> 33.6
126.0 ~ 126.9	< 20.9	20.9 ~ 25.3	25.4 ~ 32.1	32.2 ~ 34.4	> 34.4
127.0 ~ 127.9	< 21.2	21.2 ~ 25.7	25.8 ~ 32.7	32.8 ~ 34.8	> 34.8
128.0 ~ 128.9	< 21.4	21.4 ~ 26.1	26.2 ~ 33.0	33.1 ~ 35.3	> 35.3
129.0 ~ 129.9	< 21.8	21.8 ~ 26.7	26.8 ~ 33.6	33.7 ~ 36.0	> 36.0
130.0 ~ 130.9	< 22.3	22.3 ~ 27.3	27.4 ~ 34.0	34.1 ~ 36.3	> 36.3
131.0 ~ 131.9	< 22.8	22.8 ~ 27.8	27.9 ~ 34.8	34.9 ~ 36.9	> 36.9
132.0 ~ 132.9	< 23.4	23.4 ~ 28.4	28.5 ~ 35.6	35.7 ~ 37.9	> 37.9
133.0 ~ 133.9	< 23.8	23.8 ~ 29.1	29.2 ~ 36.3	36.4 ~ 38.7	> 38.7
134.0 ~ 134.9	< 24.5	24.5 ~ 29.7	29.8 ~ 37.1	37.2 ~ 39.3	> 39.3
135.0 ~ 135.9	< 25.1	25.1 ~ 30.3	30.4 ~ 37.6	37.7 ~ 39.9	> 39.9
136.0 ~ 136.9	< 25.4	25.4 ~ 31.2	31.3 ~ 38.4	38.5 ~ 40.9	> 40.9
137.0 ~ 137.9	< 26.0	26.0 ~ 31.8	31.9 ~ 39.3	39.4 ~ 41.6	> 41.6
138.0 ~ 138.9	< 26.6	26.6 ~ 32.4	32.5 ~ 39.8	39.9 ~ 42.2	> 42.2
139.0 ~ 139.9	< 27.2	27.2 ~ 33.1	33.2 ~ 40.4	40.5 ~ 42.9	> 42.9
140.0 ~ 140.9	< 27.8	27.8 ~ 33.8	33.9 ~ 41.3	41.4 ~ 43.8	> 43.8
141.0 ~ 141.9	< 28.5	28.5 ~ 34.6	34.7 ~ 42.0	42.1 ~ 44.4	> 44.4
142.0 ~ 142.9	< 29.2	29.2 ~ 35.2	35.3 ~ 42.7	42.8 ~ 45.2	> 45.2
143.0 ~ 143.9	< 29.9	29.9 ~ 35.9	36.0 ~ 43.4	43.5 ~ 45.8	> 45.8
144.0 ~ 144.9	< 30.4	30.4 ~ 36.6	36.7 ~ 44.1	44.2 ~ 46.6	> 46.6
145.0 ~ 145.9	< 31.2	31.2 ~ 37.3	37.4 ~ 44.6	44.7 ~ 47.3	> 47.3

11 ~ 12歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 11 ~ 12 anos (Masculino)
 Chart 5 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 11 ~ 12 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
146.0 ~ 146.9	< 31.8	31.8 ~ 38.1	38.2 ~ 45.8	45.9 ~ 48.2	> 48.2
147.0 ~ 147.9	< 32.5	32.5 ~ 38.7	38.8 ~ 46.5	46.6 ~ 48.9	> 48.9
148.0 ~ 148.9	< 33.1	33.1 ~ 39.3	39.4 ~ 47.1	47.2 ~ 49.6	> 49.6
149.0 ~ 149.9	< 33.7	33.7 ~ 40.1	40.2 ~ 47.9	48.0 ~ 50.5	> 50.5
150.0 ~ 150.9	< 34.3	34.3 ~ 40.7	40.8 ~ 48.5	48.6 ~ 51.2	> 51.2
151.0 ~ 151.9	< 34.9	34.9 ~ 41.4	41.5 ~ 49.4	49.5 ~ 52.0	> 52.0
152.0 ~ 152.9	< 35.7	35.7 ~ 42.2	42.3 ~ 49.9	50.0 ~ 52.6	> 52.6
153.0 ~ 153.9	< 36.5	36.5 ~ 42.8	42.9 ~ 51.0	51.1 ~ 53.4	> 53.4
154.0 ~ 154.9	< 36.7	36.7 ~ 43.6	43.7 ~ 51.6	51.7 ~ 54.3	> 54.3
155.0 ~ 155.9	< 37.4	37.4 ~ 44.4	44.5 ~ 52.3	52.4 ~ 55.0	> 55.0
156.0 ~ 156.9	< 38.3	38.3 ~ 45.1	45.2 ~ 53.0	53.1 ~ 55.9	> 55.9
157.0 ~ 157.9	< 38.8	38.8 ~ 45.7	45.8 ~ 53.9	54.0 ~ 56.6	> 56.6
158.0 ~ 158.9	< 39.5	39.5 ~ 46.4	46.5 ~ 54.5	54.6 ~ 57.1	> 57.1
159.0 ~ 159.9	< 40.1	40.1 ~ 47.0	47.1 ~ 55.1	55.2 ~ 57.8	> 57.8
160.0 ~ 160.9	< 40.5	40.5 ~ 47.6	47.7 ~ 55.8	55.9 ~ 58.5	> 58.5
161.0 ~ 161.9	< 41.3	41.3 ~ 48.4	48.5 ~ 56.8	56.9 ~ 59.4	> 59.4
162.0 ~ 162.9	< 41.8	41.8 ~ 49.1	49.2 ~ 57.4	57.5 ~ 60.1	> 60.1
163.0 ~ 163.9	< 42.4	42.4 ~ 49.9	50.0 ~ 57.9	58.0 ~ 60.8	> 60.8
164.0 ~ 164.9	< 43.0	43.0 ~ 50.4	50.5 ~ 58.7	58.8 ~ 61.5	> 61.5
165.0 ~ 165.9	< 43.8	43.8 ~ 51.2	51.3 ~ 59.4	59.5 ~ 62.3	> 62.3
166.0 ~ 166.9	< 44.4	44.4 ~ 52.0	52.1 ~ 60.3	60.4 ~ 63.1	> 63.1
167.0 ~ 167.9	< 45.2	45.2 ~ 52.6	52.7 ~ 60.9	61.0 ~ 63.7	> 63.7
168.0 ~ 168.9	< 45.9	45.9 ~ 53.3	53.4 ~ 61.7	61.8 ~ 64.5	> 64.5
169.0 ~ 169.9	< 46.6	46.6 ~ 54.0	54.1 ~ 62.4	62.5 ~ 65.2	> 65.2
170.0 ~ 170.9	< 47.3	47.3 ~ 54.7	54.8 ~ 63.0	63.1 ~ 65.8	> 65.8
171.0 ~ 171.9	< 47.8	47.8 ~ 55.4	55.5 ~ 64.0	64.1 ~ 66.7	> 66.7
172.0 ~ 172.9	< 48.4	48.4 ~ 56.3	56.4 ~ 65.0	65.1 ~ 67.8	> 67.8

表6 10~11歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女)
Tabela 6 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 10 ~ 11 anos (Feminino)
Chart 6 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 10 ~ 11 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
115.0 ~ 115.9	< 17.2	17.2 ~ 19.6	19.7 ~ 24.2	24.3 ~ 25.7	> 25.7
116.0 ~ 116.9	< 17.5	17.5 ~ 19.9	20.0 ~ 24.6	24.7 ~ 26.1	> 26.1
117.0 ~ 117.9	< 17.8	17.8 ~ 20.3	20.4 ~ 25.2	25.3 ~ 26.8	> 26.8
118.0 ~ 118.9	< 18.2	18.2 ~ 20.9	21.0 ~ 25.9	26.0 ~ 27.4	> 27.4
119.0 ~ 119.9	< 18.5	18.5 ~ 21.3	21.4 ~ 26.2	26.3 ~ 28.1	> 28.1
120.0 ~ 120.9	< 18.7	18.7 ~ 21.3	21.4 ~ 26.6	26.7 ~ 28.4	> 28.4
121.0 ~ 121.9	< 19.0	19.0 ~ 22.0	22.1 ~ 27.3	27.4 ~ 29.0	> 29.0
122.0 ~ 122.9	< 19.3	19.3 ~ 22.3	22.4 ~ 27.9	28.0 ~ 29.7	> 29.7
123.0 ~ 123.9	< 19.7	19.7 ~ 22.5	22.6 ~ 28.2	28.3 ~ 30.3	> 30.3
124.0 ~ 124.9	< 19.8	19.8 ~ 22.9	23.0 ~ 28.9	29.0 ~ 30.9	> 30.9
125.0 ~ 125.9	< 20.4	20.4 ~ 23.4	23.5 ~ 29.3	29.4 ~ 31.5	> 31.5
126.0 ~ 126.9	< 20.8	20.8 ~ 23.7	23.8 ~ 29.8	29.9 ~ 31.7	> 31.7
127.0 ~ 127.9	< 21.2	21.2 ~ 24.3	24.4 ~ 30.4	30.5 ~ 32.6	> 32.6
128.0 ~ 128.9	< 21.7	21.7 ~ 24.6	24.7 ~ 30.9	31.0 ~ 33.1	> 33.1
129.0 ~ 129.9	< 22.0	22.0 ~ 25.1	25.2 ~ 31.5	31.6 ~ 33.7	> 33.7
130.0 ~ 130.9	< 22.6	22.6 ~ 25.7	25.8 ~ 31.9	32.0 ~ 34.1	> 34.1
131.0 ~ 131.9	< 22.9	22.9 ~ 26.1	26.2 ~ 32.7	32.8 ~ 34.7	> 34.7
132.0 ~ 132.9	< 23.3	23.3 ~ 26.7	26.8 ~ 33.2	33.3 ~ 35.5	> 35.5
133.0 ~ 133.9	< 24.0	24.0 ~ 27.3	27.4 ~ 34.0	34.1 ~ 36.2	> 36.2
134.0 ~ 134.9	< 24.4	24.4 ~ 27.8	27.9 ~ 34.7	34.8 ~ 37.0	> 37.0
135.0 ~ 135.9	< 24.9	24.9 ~ 28.4	28.5 ~ 35.5	35.6 ~ 37.6	> 37.6
136.0 ~ 136.9	< 25.3	25.3 ~ 28.7	28.8 ~ 35.9	36.0 ~ 38.2	> 38.2
137.0 ~ 137.9	< 25.8	25.8 ~ 29.5	29.6 ~ 36.7	36.8 ~ 38.9	> 38.9
138.0 ~ 138.9	< 26.5	26.5 ~ 30.1	30.2 ~ 37.4	37.5 ~ 39.7	> 39.7
139.0 ~ 139.9	< 27.0	27.0 ~ 30.6	30.7 ~ 38.0	38.1 ~ 40.4	> 40.4
140.0 ~ 140.9	< 27.4	27.4 ~ 31.2	31.3 ~ 38.5	38.6 ~ 41.0	> 41.0
141.0 ~ 141.9	< 27.9	27.9 ~ 31.7	31.8 ~ 39.1	39.2 ~ 41.5	> 41.5
142.0 ~ 142.9	< 28.5	28.5 ~ 32.2	32.3 ~ 39.7	39.8 ~ 42.1	> 42.1

10 ~ 11歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 10 ~ 11 anos (Feminino)
Chart 6 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 10 ~ 11 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
143.0 ~ 143.9	< 29.0	29.0 ~ 32.8	32.9 ~ 40.2	40.3 ~ 42.9	> 42.9
144.0 ~ 144.9	< 29.5	29.5 ~ 33.4	33.5 ~ 41.1	41.2 ~ 43.5	> 43.5
145.0 ~ 145.9	< 29.8	29.8 ~ 34.1	34.2 ~ 41.9	42.0 ~ 44.2	> 44.2
146.0 ~ 146.9	< 30.6	30.6 ~ 34.7	34.8 ~ 42.7	42.8 ~ 45.3	> 45.3
147.0 ~ 147.9	< 30.8	30.8 ~ 35.3	35.4 ~ 43.4	43.5 ~ 46.1	> 46.1
148.0 ~ 148.9	< 31.6	31.6 ~ 36.1	36.2 ~ 44.0	44.1 ~ 46.8	> 46.8
149.0 ~ 149.9	< 32.3	32.3 ~ 36.8	36.9 ~ 45.0	45.1 ~ 47.7	> 47.7
150.0 ~ 150.9	< 32.9	32.9 ~ 37.5	37.6 ~ 45.8	45.9 ~ 48.5	> 48.5
151.0 ~ 151.9	< 33.3	33.3 ~ 38.1	38.2 ~ 46.3	46.4 ~ 49.0	> 49.0
152.0 ~ 152.9	< 34.0	34.0 ~ 38.6	38.7 ~ 47.0	47.1 ~ 49.6	> 49.6
153.0 ~ 153.9	< 34.6	34.6 ~ 39.3	39.4 ~ 47.6	47.7 ~ 50.5	> 50.5
154.0 ~ 154.9	< 35.1	35.1 ~ 39.9	40.0 ~ 48.5	48.6 ~ 51.2	> 51.2
155.0 ~ 155.9	< 35.6	35.6 ~ 40.8	40.9 ~ 49.1	49.2 ~ 51.8	> 51.8
156.0 ~ 156.9	< 36.3	36.3 ~ 41.3	41.4 ~ 49.9	50.0 ~ 52.8	> 52.8
157.0 ~ 157.9	< 37.0	37.0 ~ 42.0	42.1 ~ 50.8	50.9 ~ 53.6	> 53.6
158.0 ~ 158.9	< 37.4	37.4 ~ 42.7	42.8 ~ 51.6	51.7 ~ 54.5	> 54.5
159.0 ~ 159.9	< 37.9	37.9 ~ 43.2	43.3 ~ 52.2	52.3 ~ 55.3	> 55.3
160.0 ~ 160.9	< 38.5	38.5 ~ 43.9	44.0 ~ 52.9	53.0 ~ 56.0	> 56.0
161.0 ~ 161.9	< 39.0	39.0 ~ 44.6	44.7 ~ 53.5	53.6 ~ 56.5	> 56.5
162.0 ~ 162.9	< 39.5	39.5 ~ 45.2	45.3 ~ 54.3	54.4 ~ 57.1	> 57.1
163.0 ~ 163.9	< 40.2	40.2 ~ 45.9	46.0 ~ 55.0	55.1 ~ 57.9	> 57.9
164.0 ~ 164.9	< 40.7	40.7 ~ 46.7	46.8 ~ 55.8	55.9 ~ 58.8	> 58.8
165.0 ~ 165.9	< 41.3	41.3 ~ 47.1	47.2 ~ 56.4	56.5 ~ 59.6	> 59.6
166.0 ~ 166.9	< 41.9	41.9 ~ 47.9	48.0 ~ 57.1	57.2 ~ 60.1	> 60.1
167.0 ~ 167.9	< 42.5	42.5 ~ 48.5	48.6 ~ 58.0	58.1 ~ 61.3	> 61.3
168.0 ~ 168.9	< 42.8	42.8 ~ 49.2	49.3 ~ 59.1	59.2 ~ 62.1	> 62.1

表7 13 ~ 15歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 7 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 13 ~ 15 anos (Masculino)
 Chart 7 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 13 ~ 15 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	
123.0 ~ 123.9	< 18.7	18.7 ~ 20.9	21.0 ~ 25.8	25.9 ~ 28.0	21.0 ~ 25.8	25.9 ~ 28.0	> 28.0	
124.0 ~ 124.9	< 19.0	19.0 ~ 21.5	21.6 ~ 26.2	26.3 ~ 28.6	21.6 ~ 26.2	26.3 ~ 28.6	> 28.6	
125.0 ~ 125.9	< 19.5	19.5 ~ 21.8	21.9 ~ 26.6	26.7 ~ 29.2	21.9 ~ 26.6	26.7 ~ 29.2	> 29.2	
126.0 ~ 126.9	< 19.7	19.7 ~ 22.1	22.2 ~ 27.1	27.2 ~ 29.7	22.2 ~ 27.1	27.2 ~ 29.7	> 29.7	
127.0 ~ 127.9	< 20.2	20.2 ~ 22.7	22.8 ~ 27.6	27.7 ~ 30.2	22.8 ~ 27.6	27.7 ~ 30.2	> 30.2	
128.0 ~ 128.9	< 20.7	20.7 ~ 22.9	23.0 ~ 28.2	28.3 ~ 30.7	23.0 ~ 28.2	28.3 ~ 30.7	> 30.7	
129.0 ~ 129.9	< 20.8	20.8 ~ 23.5	23.6 ~ 28.8	28.9 ~ 31.3	23.6 ~ 28.8	28.9 ~ 31.3	> 31.3	
130.0 ~ 130.9	< 21.4	21.4 ~ 24.0	24.1 ~ 29.3	29.4 ~ 31.9	24.1 ~ 29.3	29.4 ~ 31.9	> 31.9	
131.0 ~ 131.9	< 21.8	21.8 ~ 24.4	24.5 ~ 30.0	30.1 ~ 32.6	24.5 ~ 30.0	30.1 ~ 32.6	> 32.6	
132.0 ~ 132.9	< 22.2	22.2 ~ 24.8	24.9 ~ 30.5	30.6 ~ 33.2	24.9 ~ 30.5	30.6 ~ 33.2	> 33.2	
133.0 ~ 133.9	< 22.6	22.6 ~ 25.2	25.3 ~ 31.1	31.2 ~ 33.7	25.3 ~ 31.1	31.2 ~ 33.7	> 33.7	
134.0 ~ 134.9	< 23.0	23.0 ~ 25.7	25.8 ~ 31.7	31.8 ~ 34.5	25.8 ~ 31.7	31.8 ~ 34.5	> 34.5	
135.0 ~ 135.9	< 23.5	23.5 ~ 26.4	26.5 ~ 32.2	32.3 ~ 35.1	26.5 ~ 32.2	32.3 ~ 35.1	> 35.1	
136.0 ~ 136.9	< 23.9	23.9 ~ 26.8	26.9 ~ 32.9	33.0 ~ 35.8	26.9 ~ 32.9	33.0 ~ 35.8	> 35.8	
137.0 ~ 137.9	< 24.4	24.4 ~ 27.3	27.4 ~ 33.5	33.6 ~ 36.6	27.4 ~ 33.5	33.6 ~ 36.6	> 36.6	
138.0 ~ 138.9	< 24.9	24.9 ~ 27.9	28.0 ~ 34.3	34.4 ~ 37.2	28.0 ~ 34.3	34.4 ~ 37.2	> 37.2	
139.0 ~ 139.9	< 25.3	25.3 ~ 28.4	28.5 ~ 34.8	34.9 ~ 37.9	28.5 ~ 34.8	34.9 ~ 37.9	> 37.9	
140.0 ~ 140.9	< 25.9	25.9 ~ 29.0	29.1 ~ 35.6	35.7 ~ 38.7	29.1 ~ 35.6	35.7 ~ 38.7	> 38.7	
141.0 ~ 141.9	< 26.4	26.4 ~ 29.7	29.8 ~ 36.3	36.4 ~ 39.5	29.8 ~ 36.3	36.4 ~ 39.5	> 39.5	
142.0 ~ 142.9	< 26.9	26.9 ~ 30.2	30.3 ~ 37.0	37.1 ~ 40.3	30.3 ~ 37.0	37.1 ~ 40.3	> 40.3	
143.0 ~ 143.9	< 27.4	27.4 ~ 30.8	30.9 ~ 37.8	37.9 ~ 41.0	30.9 ~ 37.8	37.9 ~ 41.0	> 41.0	
144.0 ~ 144.9	< 27.9	27.9 ~ 31.4	31.5 ~ 38.3	38.4 ~ 41.8	31.5 ~ 38.3	38.4 ~ 41.8	> 41.8	
145.0 ~ 145.9	< 28.4	28.4 ~ 32.0	32.1 ~ 39.2	39.3 ~ 42.7	32.1 ~ 39.2	39.3 ~ 42.7	> 42.7	
146.0 ~ 146.9	< 29.2	29.2 ~ 32.5	32.6 ~ 40.1	40.2 ~ 43.6	32.6 ~ 40.1	40.2 ~ 43.6	> 43.6	
147.0 ~ 147.9	< 29.7	29.7 ~ 33.2	33.3 ~ 40.8	40.9 ~ 44.4	33.3 ~ 40.8	40.9 ~ 44.4	> 44.4	
148.0 ~ 148.9	< 30.4	30.4 ~ 33.9	34.0 ~ 41.6	41.7 ~ 45.4	34.0 ~ 41.6	41.7 ~ 45.4	> 45.4	
149.0 ~ 149.9	< 30.9	30.9 ~ 34.5	34.6 ~ 42.4	42.5 ~ 46.2	34.6 ~ 42.4	42.5 ~ 46.2	> 46.2	
150.0 ~ 150.9	< 31.5	31.5 ~ 35.3	35.4 ~ 43.3	43.4 ~ 47.1	35.4 ~ 43.3	43.4 ~ 47.1	> 47.1	
151.0 ~ 151.9	< 32.1	32.1 ~ 36.0	36.1 ~ 44.1	44.2 ~ 48.1	36.1 ~ 44.1	44.2 ~ 48.1	> 48.1	
152.0 ~ 152.9	< 32.7	32.7 ~ 36.7	36.8 ~ 44.9	45.0 ~ 48.9	36.8 ~ 44.9	45.0 ~ 48.9	> 48.9	
153.0 ~ 153.9	< 33.5	33.5 ~ 37.3	37.4 ~ 45.9	46.0 ~ 50.0	37.4 ~ 45.9	46.0 ~ 50.0	> 50.0	
154.0 ~ 154.9	< 34.1	34.1 ~ 38.2	38.3 ~ 46.8	46.9 ~ 50.9	38.3 ~ 46.8	46.9 ~ 50.9	> 50.9	

13 ~ 15歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 13 ~ 15 anos (Masculino)
Chart 7 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 13 ~ 15 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
155.0 ~ 155.9	< 34.7	34.7 ~ 38.9	39.0 ~ 47.7	47.8 ~ 51.9
156.0 ~ 156.9	< 35.4	35.4 ~ 39.7	39.8 ~ 48.6	48.7 ~ 53.0
157.0 ~ 157.9	< 36.2	36.2 ~ 40.5	40.6 ~ 49.6	49.7 ~ 54.2
158.0 ~ 158.9	< 36.9	36.9 ~ 41.4	41.5 ~ 50.5	50.6 ~ 55.1
159.0 ~ 159.9	< 37.4	37.4 ~ 42.1	42.2 ~ 51.5	51.6 ~ 56.2
160.0 ~ 160.9	< 38.1	38.1 ~ 43.0	43.1 ~ 52.6	52.7 ~ 57.3
161.0 ~ 161.9	< 39.1	39.1 ~ 43.8	43.9 ~ 53.7	53.8 ~ 58.4
162.0 ~ 162.9	< 39.7	39.7 ~ 44.7	44.8 ~ 54.5	54.6 ~ 59.5
163.0 ~ 163.9	< 40.6	40.6 ~ 45.5	45.6 ~ 55.6	55.7 ~ 60.8
164.0 ~ 164.9	< 41.3	41.3 ~ 46.3	46.4 ~ 56.7	56.8 ~ 61.9
165.0 ~ 165.9	< 42.0	42.0 ~ 47.2	47.3 ~ 57.7	57.8 ~ 63.1
166.0 ~ 166.9	< 42.9	42.9 ~ 48.2	48.3 ~ 59.0	59.1 ~ 64.3
167.0 ~ 167.9	< 43.7	43.7 ~ 49.2	49.3 ~ 60.0	60.1 ~ 65.5
168.0 ~ 168.9	< 44.7	44.7 ~ 50.1	50.2 ~ 61.3	61.4 ~ 66.7
169.0 ~ 169.9	< 45.3	45.3 ~ 51.1	51.2 ~ 62.5	62.6 ~ 68.1
170.0 ~ 170.9	< 46.3	46.3 ~ 51.9	52.0 ~ 63.6	63.7 ~ 69.3
171.0 ~ 171.9	< 47.2	47.2 ~ 53.0	53.1 ~ 64.7	64.8 ~ 70.7
172.0 ~ 172.9	< 48.1	48.1 ~ 54.0	54.1 ~ 66.0	66.1 ~ 71.9
173.0 ~ 173.9	< 48.8	48.8 ~ 55.0	55.1 ~ 67.3	67.4 ~ 73.3
174.0 ~ 174.9	< 49.8	49.8 ~ 56.0	56.1 ~ 68.4	68.5 ~ 74.8
175.0 ~ 175.9	< 50.8	50.8 ~ 57.0	57.1 ~ 69.9	70.0 ~ 76.2
176.0 ~ 176.9	< 51.7	51.7 ~ 58.1	58.2 ~ 71.2	71.3 ~ 77.6
177.0 ~ 177.9	< 52.7	52.7 ~ 59.1	59.2 ~ 72.3	72.4 ~ 79.1
178.0 ~ 178.9	< 53.7	53.7 ~ 60.2	60.3 ~ 73.8	73.9 ~ 80.4
179.0 ~ 179.9	< 54.6	54.6 ~ 61.4	61.5 ~ 75.1	75.2 ~ 82.0
180.0 ~ 180.9	< 55.7	55.7 ~ 62.5	62.6 ~ 76.6	76.7 ~ 83.4
181.0 ~ 181.9	< 56.6	56.6 ~ 63.6	63.7 ~ 77.9	78.0 ~ 84.9
182.0 ~ 182.9	< 57.6	57.6 ~ 64.7	64.8 ~ 79.4	79.5 ~ 86.4
183.0 ~ 183.9	< 58.8	58.8 ~ 66.0	66.1 ~ 80.8	80.9 ~ 88.0
184.0 ~ 184.9	< 59.8	59.8 ~ 67.2	67.3 ~ 82.3	82.4 ~ 89.8
185.0 ~ 185.9	< 60.9	60.9 ~ 68.5	68.6 ~ 83.7	83.8 ~ 91.4
186.0 ~ 186.9	< 62.1	62.1 ~ 69.8	69.9 ~ 85.2	85.3 ~ 93.0

表8 12~14歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 8 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 12 ~ 14 anos (Feminino)
 Chart 8 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 12 ~ 14 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
121.0 ~ 121.9	< 15.5	15.5 ~ 17.4	17.5 ~ 21.3	21.4 ~ 23.3	> 23.3
122.0 ~ 122.9	< 16.1	16.1 ~ 18.1	18.2 ~ 22.3	22.4 ~ 24.3	> 24.3
123.0 ~ 123.9	< 16.9	16.9 ~ 18.8	18.9 ~ 23.0	23.1 ~ 25.2	> 25.2
124.0 ~ 124.9	< 17.4	17.4 ~ 19.5	19.6 ~ 23.9	24.0 ~ 26.2	> 26.2
125.0 ~ 125.9	< 18.2	18.2 ~ 20.2	20.3 ~ 24.9	25.0 ~ 27.0	> 27.0
126.0 ~ 126.9	< 18.7	18.7 ~ 20.9	21.0 ~ 25.8	25.9 ~ 27.9	> 27.9
127.0 ~ 127.9	< 19.4	19.4 ~ 21.7	21.8 ~ 26.4	26.5 ~ 29.0	> 29.0
128.0 ~ 128.9	< 20.0	20.0 ~ 22.3	22.4 ~ 27.5	27.6 ~ 29.9	> 29.9
129.0 ~ 129.9	< 20.6	20.6 ~ 22.9	23.0 ~ 28.3	28.4 ~ 30.9	> 30.9
130.0 ~ 130.9	< 21.3	21.3 ~ 23.7	23.8 ~ 29.1	29.2 ~ 31.8	> 31.8
131.0 ~ 131.9	< 21.7	21.7 ~ 24.4	24.5 ~ 29.8	29.9 ~ 32.6	> 32.6
132.0 ~ 132.9	< 22.3	22.3 ~ 25.1	25.2 ~ 30.7	30.8 ~ 33.6	> 33.6
133.0 ~ 133.9	< 23.0	23.0 ~ 25.9	26.0 ~ 31.6	31.7 ~ 34.6	> 34.6
134.0 ~ 134.9	< 23.5	23.5 ~ 26.5	26.6 ~ 32.4	32.5 ~ 35.4	> 35.4
135.0 ~ 135.9	< 24.3	24.3 ~ 27.2	27.3 ~ 33.3	33.4 ~ 36.3	> 36.3
136.0 ~ 136.9	< 24.9	24.9 ~ 28.0	28.1 ~ 34.2	34.3 ~ 37.1	> 37.1
137.0 ~ 137.9	< 25.5	25.5 ~ 28.5	28.6 ~ 34.9	35.0 ~ 38.2	> 38.2
138.0 ~ 138.9	< 26.0	26.0 ~ 29.2	29.3 ~ 35.7	35.8 ~ 39.1	> 39.1
139.0 ~ 139.9	< 26.7	26.7 ~ 30.0	30.1 ~ 36.7	36.8 ~ 40.1	> 40.1
140.0 ~ 140.9	< 27.3	27.3 ~ 30.5	30.6 ~ 37.5	37.6 ~ 40.8	> 40.8
141.0 ~ 141.9	< 27.8	27.8 ~ 31.3	31.4 ~ 38.3	38.4 ~ 41.8	> 41.8
142.0 ~ 142.9	< 28.5	28.5 ~ 32.1	32.2 ~ 39.2	39.3 ~ 42.7	> 42.7
143.0 ~ 143.9	< 29.0	29.0 ~ 32.5	32.6 ~ 40.0	40.1 ~ 43.5	> 43.5
144.0 ~ 144.9	< 29.7	29.7 ~ 33.3	33.4 ~ 40.8	40.9 ~ 44.5	> 44.5
145.0 ~ 145.9	< 30.3	30.3 ~ 34.0	34.1 ~ 41.5	41.6 ~ 45.5	> 45.5
146.0 ~ 146.9	< 30.9	30.9 ~ 34.6	34.7 ~ 42.5	42.6 ~ 46.4	> 46.4
147.0 ~ 147.9	< 31.4	31.4 ~ 35.3	35.4 ~ 43.3	43.4 ~ 47.3	> 47.3
148.0 ~ 148.9	< 32.1	32.1 ~ 36.1	36.2 ~ 44.2	44.3 ~ 48.2	> 48.2
149.0 ~ 149.9	< 32.8	32.8 ~ 36.8	36.9 ~ 44.9	45.0 ~ 49.1	> 49.1

12 ~ 14歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 12 ~ 14 anos (Feminino)
 Chart 8 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 12 ~ 14 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)					
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	1分 1 Ponto 1 point
150.0 ~ 150.9	< 33.2	33.2 ~ 37.4	37.5 ~ 45.7	33.2 ~ 37.4	37.5 ~ 45.7	45.8 ~ 49.9	> 49.9			> 49.9
151.0 ~ 151.9	< 34.0	34.0 ~ 38.0	38.1 ~ 46.7	34.0 ~ 38.0	38.1 ~ 46.7	46.8 ~ 50.7	> 50.7			> 50.7
152.0 ~ 152.9	< 34.6	34.6 ~ 38.7	38.8 ~ 47.4	34.6 ~ 38.7	38.8 ~ 47.4	47.5 ~ 51.7	> 51.7			> 51.7
153.0 ~ 153.9	< 35.0	35.0 ~ 39.4	39.5 ~ 48.2	35.0 ~ 39.4	39.5 ~ 48.2	48.3 ~ 52.6	> 52.6			> 52.6
154.0 ~ 154.9	< 35.7	35.7 ~ 40.0	40.1 ~ 49.0	35.7 ~ 40.0	40.1 ~ 49.0	49.1 ~ 53.6	> 53.6			> 53.6
155.0 ~ 155.9	< 36.3	36.3 ~ 40.6	40.7 ~ 49.8	36.3 ~ 40.6	40.7 ~ 49.8	49.9 ~ 54.3	> 54.3			> 54.3
156.0 ~ 156.9	< 36.9	36.9 ~ 41.3	41.4 ~ 50.5	36.9 ~ 41.3	41.4 ~ 50.5	50.6 ~ 55.1	> 55.1			> 55.1
157.0 ~ 157.9	< 37.4	37.4 ~ 42.0	42.1 ~ 51.4	37.4 ~ 42.0	42.1 ~ 51.4	51.5 ~ 56.1	> 56.1			> 56.1
158.0 ~ 158.9	< 38.1	38.1 ~ 42.6	42.7 ~ 52.3	38.1 ~ 42.6	42.7 ~ 52.3	52.4 ~ 57.1	> 57.1			> 57.1
159.0 ~ 159.9	< 38.7	38.7 ~ 43.3	43.4 ~ 53.2	38.7 ~ 43.3	43.4 ~ 53.2	53.3 ~ 58.0	> 58.0			> 58.0
160.0 ~ 160.9	< 39.1	39.1 ~ 44.0	44.1 ~ 54.0	39.1 ~ 44.0	44.1 ~ 54.0	54.1 ~ 58.8	> 58.8			> 58.8
161.0 ~ 161.9	< 39.9	39.9 ~ 44.8	44.9 ~ 54.6	39.9 ~ 44.8	44.9 ~ 54.6	54.7 ~ 59.7	> 59.7			> 59.7
162.0 ~ 162.9	< 40.5	40.5 ~ 45.4	45.5 ~ 55.4	40.5 ~ 45.4	45.5 ~ 55.4	55.5 ~ 60.5	> 60.5			> 60.5
163.0 ~ 163.9	< 41.1	41.1 ~ 46.0	46.1 ~ 56.3	41.1 ~ 46.0	46.1 ~ 56.3	56.4 ~ 61.3	> 61.3			> 61.3
164.0 ~ 164.9	< 41.5	41.5 ~ 46.7	46.8 ~ 57.0	41.5 ~ 46.7	46.8 ~ 57.0	57.1 ~ 62.3	> 62.3			> 62.3
165.0 ~ 165.9	< 42.1	42.1 ~ 47.4	47.5 ~ 58.0	42.1 ~ 47.4	47.5 ~ 58.0	58.1 ~ 63.1	> 63.1			> 63.1
166.0 ~ 166.9	< 42.6	42.6 ~ 47.9	48.0 ~ 58.7	42.6 ~ 47.9	48.0 ~ 58.7	58.8 ~ 64.0	> 64.0			> 64.0
167.0 ~ 167.9	< 43.2	43.2 ~ 48.5	48.6 ~ 59.5	43.2 ~ 48.5	48.6 ~ 59.5	59.6 ~ 64.9	> 64.9			> 64.9
168.0 ~ 168.9	< 43.9	43.9 ~ 49.2	49.3 ~ 60.3	43.9 ~ 49.2	49.3 ~ 60.3	60.4 ~ 65.7	> 65.7			> 65.7
169.0 ~ 169.9	< 44.3	44.3 ~ 49.9	50.0 ~ 61.1	44.3 ~ 49.9	50.0 ~ 61.1	61.2 ~ 66.6	> 66.6			> 66.6
170.0 ~ 170.9	< 45.0	45.0 ~ 50.5	50.6 ~ 61.7	45.0 ~ 50.5	50.6 ~ 61.7	61.8 ~ 67.6	> 67.6			> 67.6
171.0 ~ 171.9	< 45.6	45.6 ~ 51.2	51.3 ~ 62.5	45.6 ~ 51.2	51.3 ~ 62.5	62.6 ~ 68.3	> 68.3			> 68.3
172.0 ~ 172.9	< 46.3	46.3 ~ 51.8	51.9 ~ 63.4	46.3 ~ 51.8	51.9 ~ 63.4	63.5 ~ 69.2	> 69.2			> 69.2
173.0 ~ 173.9	< 46.7	46.7 ~ 52.6	52.7 ~ 64.3	46.7 ~ 52.6	52.7 ~ 64.3	64.4 ~ 69.9	> 69.9			> 69.9
174.0 ~ 174.9	< 47.3	47.3 ~ 53.2	53.3 ~ 64.9	47.3 ~ 53.2	53.3 ~ 64.9	65.0 ~ 71.0	> 71.0			> 71.0
175.0 ~ 175.9	< 47.9	47.9 ~ 53.7	53.8 ~ 65.9	47.9 ~ 53.7	53.8 ~ 65.9	66.0 ~ 71.8	> 71.8			> 71.8
176.0 ~ 176.9	< 48.4	48.4 ~ 54.5	54.6 ~ 66.5	48.4 ~ 54.5	54.6 ~ 66.5	66.6 ~ 72.6	> 72.6			> 72.6
177.0 ~ 177.9	< 49.1	49.1 ~ 55.0	55.1 ~ 67.4	49.1 ~ 55.0	55.1 ~ 67.4	67.5 ~ 73.5	> 73.5			> 73.5

表9 16~17歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 9 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 16 ~ 17 anos (Masculino)
 Chart 9 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 16 ~ 17 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	
140.0 ~ 140.9	< 24.2	24.2 ~ 27.0	27.1 ~ 33.2	33.3 ~ 36.0	> 36.0
141.0 ~ 141.9	< 25.1	25.1 ~ 28.2	28.3 ~ 34.5	34.6 ~ 37.5	> 37.5
142.0 ~ 142.9	< 26.2	26.2 ~ 29.2	29.3 ~ 35.9	36.0 ~ 39.1	> 39.1
143.0 ~ 143.9	< 27.1	27.1 ~ 30.4	30.5 ~ 37.1	37.2 ~ 40.5	> 40.5
144.0 ~ 144.9	< 27.9	27.9 ~ 31.3	31.4 ~ 38.5	38.6 ~ 42.0	> 42.0
145.0 ~ 145.9	< 29.0	29.0 ~ 32.4	32.5 ~ 39.7	39.8 ~ 43.2	> 43.2
146.0 ~ 146.9	< 29.8	29.8 ~ 33.3	33.4 ~ 40.8	40.9 ~ 44.7	> 44.7
147.0 ~ 147.9	< 30.7	30.7 ~ 34.5	34.6 ~ 42.2	42.3 ~ 45.9	> 45.9
148.0 ~ 148.9	< 31.5	31.5 ~ 35.5	35.6 ~ 43.3	43.4 ~ 47.4	> 47.4
149.0 ~ 149.9	< 32.6	32.6 ~ 36.5	36.6 ~ 44.6	44.7 ~ 48.8	> 48.8
150.0 ~ 150.9	< 33.4	33.4 ~ 37.3	37.4 ~ 45.8	45.9 ~ 50.0	> 50.0
151.0 ~ 151.9	< 34.2	34.2 ~ 38.4	38.5 ~ 47.0	47.1 ~ 51.4	> 51.4
152.0 ~ 152.9	< 35.1	35.1 ~ 39.4	39.5 ~ 48.3	48.4 ~ 52.6	> 52.6
153.0 ~ 153.9	< 35.8	35.8 ~ 40.3	40.4 ~ 49.4	49.5 ~ 53.8	> 53.8
154.0 ~ 154.9	< 36.8	36.8 ~ 41.3	41.4 ~ 50.5	50.6 ~ 55.1	> 55.1
155.0 ~ 155.9	< 37.6	37.6 ~ 42.1	42.2 ~ 51.6	51.7 ~ 56.3	> 56.3
156.0 ~ 156.9	< 38.3	38.3 ~ 42.9	43.0 ~ 52.8	52.9 ~ 57.6	> 57.6
157.0 ~ 157.9	< 39.1	39.1 ~ 43.9	44.0 ~ 53.8	53.9 ~ 58.7	> 58.7
158.0 ~ 158.9	< 39.9	39.9 ~ 44.9	45.0 ~ 54.8	54.9 ~ 59.8	> 59.8
159.0 ~ 159.9	< 40.6	40.6 ~ 45.6	45.7 ~ 55.9	56.0 ~ 61.0	> 61.0
160.0 ~ 160.9	< 41.4	41.4 ~ 46.5	46.6 ~ 57.1	57.2 ~ 62.2	> 62.2
161.0 ~ 161.9	< 42.1	42.1 ~ 47.4	47.5 ~ 58.0	58.1 ~ 63.2	> 63.2
162.0 ~ 162.9	< 43.0	43.0 ~ 48.2	48.3 ~ 59.1	59.2 ~ 64.3	> 64.3
163.0 ~ 163.9	< 43.5	43.5 ~ 48.9	49.0 ~ 59.9	60.0 ~ 65.4	> 65.4
164.0 ~ 164.9	< 44.3	44.3 ~ 49.9	50.0 ~ 60.9	61.0 ~ 66.4	> 66.4
165.0 ~ 165.9	< 45.0	45.0 ~ 50.6	50.7 ~ 61.8	61.9 ~ 67.6	> 67.6
166.0 ~ 166.9	< 45.6	45.6 ~ 51.4	51.5 ~ 62.9	63.0 ~ 68.4	> 68.4
167.0 ~ 167.9	< 46.5	46.5 ~ 52.1	52.2 ~ 63.8	63.9 ~ 69.6	> 69.6

16 ~ 17歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 16 ~ 17 anos (Masculino)
 Chart 9 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 16 ~ 17 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
168.0 ~ 168.9	< 46.9	46.9 ~ 52.7	52.8 ~ 64.6	64.7 ~ 70.4
169.0 ~ 169.9	< 47.6	47.6 ~ 53.6	53.7 ~ 65.6	65.7 ~ 71.4
170.0 ~ 170.9	< 48.3	48.3 ~ 54.3	54.4 ~ 66.5	66.6 ~ 72.5
171.0 ~ 171.9	< 48.9	48.9 ~ 54.8	54.9 ~ 67.2	67.3 ~ 73.4
172.0 ~ 172.9	< 49.5	49.5 ~ 55.5	55.6 ~ 68.0	68.1 ~ 74.1
173.0 ~ 173.9	< 50.0	50.0 ~ 56.2	56.3 ~ 68.8	68.9 ~ 75.0
174.0 ~ 174.9	< 50.8	50.8 ~ 56.8	56.9 ~ 69.7	69.8 ~ 75.8
175.0 ~ 175.9	< 51.3	51.3 ~ 57.5	57.6 ~ 70.5	70.6 ~ 76.8
176.0 ~ 176.9	< 51.8	51.8 ~ 58.1	58.2 ~ 71.1	71.2 ~ 77.5
177.0 ~ 177.9	< 52.3	52.3 ~ 58.7	58.8 ~ 71.8	71.9 ~ 78.3
178.0 ~ 178.9	< 52.8	52.8 ~ 59.2	59.3 ~ 72.7	72.8 ~ 79.3
179.0 ~ 179.9	< 53.3	53.3 ~ 59.9	60.0 ~ 73.4	73.5 ~ 79.9
180.0 ~ 180.9	< 53.8	53.8 ~ 60.5	60.6 ~ 74.0	74.1 ~ 80.7
181.0 ~ 181.9	< 54.3	54.3 ~ 61.0	61.1 ~ 74.5	74.6 ~ 81.4
182.0 ~ 182.9	< 54.6	54.6 ~ 61.6	61.7 ~ 75.2	75.3 ~ 82.0
183.0 ~ 183.9	< 55.2	55.2 ~ 62.0	62.1 ~ 75.9	76.0 ~ 82.8
184.0 ~ 184.9	< 55.6	55.6 ~ 62.6	62.7 ~ 76.6	76.7 ~ 83.4
185.0 ~ 185.9	< 56.0	56.0 ~ 62.8	62.9 ~ 77.1	77.2 ~ 83.9
186.0 ~ 186.9	< 56.5	56.5 ~ 63.3	63.4 ~ 77.7	77.8 ~ 84.7
187.0 ~ 187.9	< 56.8	56.8 ~ 63.8	63.9 ~ 78.1	78.2 ~ 85.3
188.0 ~ 188.9	< 57.2	57.2 ~ 64.3	64.4 ~ 78.5	78.6 ~ 85.8
189.0 ~ 189.9	< 57.6	57.6 ~ 64.8	64.9 ~ 79.1	79.2 ~ 86.4
190.0 ~ 190.9	< 58.0	58.0 ~ 65.1	65.2 ~ 79.6	79.7 ~ 86.9
191.0 ~ 191.9	< 58.4	58.4 ~ 65.4	65.5 ~ 80.1	80.2 ~ 87.3
192.0 ~ 192.9	< 58.6	58.6 ~ 65.8	65.9 ~ 80.5	80.6 ~ 87.8
193.0 ~ 193.9	< 58.9	58.9 ~ 66.0	66.1 ~ 81.0	81.1 ~ 88.3
194.0 ~ 194.9	< 59.2	59.2 ~ 66.6	66.7 ~ 81.4	81.5 ~ 88.7
195.0 ~ 195.9	< 59.3	59.3 ~ 66.7	66.8 ~ 81.7	81.8 ~ 89.1
196.0 ~ 196.9	< 59.7	59.7 ~ 67.1	67.2 ~ 82.0	82.1 ~ 89.4

表10 15 ~ 16歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 10 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 15 ~ 16 anos (Feminino)
 Chart 10 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 15 ~ 16 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
137.0 ~ 137.9	< 30.5	30.5 ~ 34.3	34.4 ~ 42.1	42.2 ~ 46.0	42.2 ~ 46.0	> 46.0	> 46.0	> 46.0	> 46.0
138.0 ~ 138.9	< 30.9	30.9 ~ 34.8	34.9 ~ 42.6	42.7 ~ 46.4	42.7 ~ 46.4	> 46.4	> 46.4	> 46.4	> 46.4
139.0 ~ 139.9	< 31.3	31.3 ~ 35.2	35.3 ~ 43.0	43.1 ~ 46.9	43.1 ~ 46.9	> 46.9	> 46.9	> 46.9	> 46.9
140.0 ~ 140.9	< 31.8	31.8 ~ 35.7	35.8 ~ 43.6	43.7 ~ 47.4	43.7 ~ 47.4	> 47.4	> 47.4	> 47.4	> 47.4
141.0 ~ 141.9	< 32.0	32.0 ~ 36.0	36.1 ~ 44.1	44.2 ~ 48.2	44.2 ~ 48.2	> 48.2	> 48.2	> 48.2	> 48.2
142.0 ~ 142.9	< 32.4	32.4 ~ 36.5	36.6 ~ 44.5	44.6 ~ 48.8	44.6 ~ 48.8	> 48.8	> 48.8	> 48.8	> 48.8
143.0 ~ 143.9	< 33.0	33.0 ~ 36.8	36.9 ~ 45.1	45.2 ~ 49.3	45.2 ~ 49.3	> 49.3	> 49.3	> 49.3	> 49.3
144.0 ~ 144.9	< 33.3	33.3 ~ 37.3	37.4 ~ 45.8	45.9 ~ 50.0	45.9 ~ 50.0	> 50.0	> 50.0	> 50.0	> 50.0
145.0 ~ 145.9	< 33.8	33.8 ~ 37.9	38.0 ~ 46.4	46.5 ~ 50.5	46.5 ~ 50.5	> 50.5	> 50.5	> 50.5	> 50.5
146.0 ~ 146.9	< 34.1	34.1 ~ 38.3	38.4 ~ 46.7	46.8 ~ 51.0	46.8 ~ 51.0	> 51.0	> 51.0	> 51.0	> 51.0
147.0 ~ 147.9	< 34.5	34.5 ~ 38.7	38.8 ~ 47.4	47.5 ~ 51.7	47.5 ~ 51.7	> 51.7	> 51.7	> 51.7	> 51.7
148.0 ~ 148.9	< 34.9	34.9 ~ 39.2	39.3 ~ 48.0	48.1 ~ 52.5	48.1 ~ 52.5	> 52.5	> 52.5	> 52.5	> 52.5
149.0 ~ 149.9	< 35.5	35.5 ~ 39.6	39.7 ~ 48.6	48.7 ~ 53.1	48.7 ~ 53.1	> 53.1	> 53.1	> 53.1	> 53.1
150.0 ~ 150.9	< 35.8	35.8 ~ 40.2	40.3 ~ 49.2	49.3 ~ 53.7	49.3 ~ 53.7	> 53.7	> 53.7	> 53.7	> 53.7
151.0 ~ 151.9	< 36.3	36.3 ~ 40.8	40.9 ~ 49.9	50.0 ~ 54.3	50.0 ~ 54.3	> 54.3	> 54.3	> 54.3	> 54.3
152.0 ~ 152.9	< 36.7	36.7 ~ 41.2	41.3 ~ 50.5	50.6 ~ 55.0	50.6 ~ 55.0	> 55.0	> 55.0	> 55.0	> 55.0
153.0 ~ 153.9	< 37.1	37.1 ~ 41.7	41.8 ~ 51.0	51.1 ~ 55.6	51.1 ~ 55.6	> 55.6	> 55.6	> 55.6	> 55.6
154.0 ~ 154.9	< 37.7	37.7 ~ 42.2	42.3 ~ 51.8	51.9 ~ 56.4	51.9 ~ 56.4	> 56.4	> 56.4	> 56.4	> 56.4
155.0 ~ 155.9	< 38.1	38.1 ~ 42.7	42.8 ~ 52.4	52.5 ~ 57.2	52.5 ~ 57.2	> 57.2	> 57.2	> 57.2	> 57.2
156.0 ~ 156.9	< 38.7	38.7 ~ 43.5	43.6 ~ 53.1	53.2 ~ 57.9	53.2 ~ 57.9	> 57.9	> 57.9	> 57.9	> 57.9
157.0 ~ 157.9	< 39.2	39.2 ~ 43.9	44.0 ~ 53.7	53.8 ~ 58.6	53.8 ~ 58.6	> 58.6	> 58.6	> 58.6	> 58.6
158.0 ~ 158.9	< 39.7	39.7 ~ 44.5	44.6 ~ 54.5	54.6 ~ 59.4	54.6 ~ 59.4	> 59.4	> 59.4	> 59.4	> 59.4
159.0 ~ 159.9	< 40.0	40.0 ~ 45.0	45.1 ~ 55.2	55.3 ~ 60.2	55.3 ~ 60.2	> 60.2	> 60.2	> 60.2	> 60.2
160.0 ~ 160.9	< 40.7	40.7 ~ 45.6	45.7 ~ 55.9	56.0 ~ 60.9	56.0 ~ 60.9	> 60.9	> 60.9	> 60.9	> 60.9
161.0 ~ 161.9	< 41.1	41.1 ~ 46.1	46.2 ~ 56.6	56.7 ~ 61.7	56.7 ~ 61.7	> 61.7	> 61.7	> 61.7	> 61.7

15 ~ 16歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 15 ~ 16 anos (Feminino)
 Chart 10 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 15 ~ 16 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points
162.0 ~ 162.9	< 41.7	41.7 ~ 46.8	46.9 ~ 57.3	57.4 ~ 62.4
163.0 ~ 163.9	< 42.2	42.2 ~ 47.4	47.5 ~ 58.1	58.2 ~ 63.4
164.0 ~ 164.9	< 42.8	42.8 ~ 48.0	48.1 ~ 58.9	59.0 ~ 64.2
165.0 ~ 165.9	< 43.5	43.5 ~ 48.7	48.8 ~ 59.6	59.7 ~ 65.0
166.0 ~ 166.9	< 43.9	43.9 ~ 49.3	49.4 ~ 60.5	60.6 ~ 66.0
167.0 ~ 167.9	< 44.6	44.6 ~ 50.0	50.1 ~ 61.2	61.3 ~ 66.7
168.0 ~ 168.9	< 45.1	45.1 ~ 50.7	50.8 ~ 62.0	62.1 ~ 67.7
169.0 ~ 169.9	< 45.7	45.7 ~ 51.2	51.3 ~ 62.8	62.9 ~ 68.6
170.0 ~ 170.9	< 46.3	46.3 ~ 52.0	52.1 ~ 63.5	63.6 ~ 69.4
171.0 ~ 171.9	< 46.8	46.8 ~ 52.7	52.8 ~ 64.6	64.7 ~ 70.3

172.0 ~ 172.9	< 47.5	47.5 ~ 53.3	53.4 ~ 65.3	65.4 ~ 71.4
173.0 ~ 173.9	< 48.2	48.2 ~ 54.2	54.3 ~ 66.1	66.2 ~ 72.3
174.0 ~ 174.9	< 48.8	48.8 ~ 54.8	54.9 ~ 67.1	67.2 ~ 73.2
175.0 ~ 175.9	< 49.4	49.4 ~ 55.5	55.6 ~ 67.8	67.9 ~ 74.2
176.0 ~ 176.9	< 50.2	50.2 ~ 56.3	56.4 ~ 68.9	69.0 ~ 75.1
177.0 ~ 177.9	< 50.7	50.7 ~ 56.9	57.0 ~ 69.7	69.8 ~ 76.1
178.0 ~ 178.9	< 51.4	51.4 ~ 57.7	57.8 ~ 70.6	70.7 ~ 77.1
179.0 ~ 179.9	< 52.1	52.1 ~ 58.5	58.6 ~ 71.7	71.8 ~ 78.2
180.0 ~ 180.9	< 52.9	52.9 ~ 59.2	59.3 ~ 72.6	72.7 ~ 79.2
181.0 ~ 181.9	< 53.5	53.5 ~ 60.1	60.2 ~ 73.5	73.6 ~ 80.2
182.0 ~ 182.9	< 54.2	54.2 ~ 60.9	61.0 ~ 74.5	74.6 ~ 81.2
183.0 ~ 183.9	< 54.8	54.8 ~ 61.6	61.7 ~ 75.6	75.7 ~ 82.3
184.0 ~ 184.9	< 55.6	55.6 ~ 62.4	62.5 ~ 76.5	76.6 ~ 83.4
185.0 ~ 185.9	< 56.5	56.5 ~ 63.3	63.4 ~ 77.6	77.7 ~ 84.4

表11 18~22歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男)
 Tabela 11 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 18 ~ 22 anos (Masculino)
 Chart 11 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 18 ~ 22 (male) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	
144.0 ~ 144.9	< 31.7	31.7 ~ 35.5	35.6 ~ 43.4	31.7 ~ 35.5	35.6 ~ 43.4	43.5 ~ 47.6	> 47.6	
145.0 ~ 145.9	< 32.3	32.3 ~ 36.4	36.5 ~ 44.5	32.3 ~ 36.4	36.5 ~ 44.5	44.6 ~ 48.6	> 48.6	
146.0 ~ 146.9	< 33.1	33.1 ~ 37.1	37.2 ~ 45.5	33.1 ~ 37.1	37.2 ~ 45.5	45.6 ~ 49.7	> 49.7	
147.0 ~ 147.9	< 33.7	33.7 ~ 37.9	38.0 ~ 46.4	33.7 ~ 37.9	38.0 ~ 46.4	46.5 ~ 50.7	> 50.7	
148.0 ~ 148.9	< 34.4	34.4 ~ 38.6	38.7 ~ 47.3	34.4 ~ 38.6	38.7 ~ 47.3	47.4 ~ 51.7	> 51.7	
149.0 ~ 149.9	< 35.1	35.1 ~ 39.4	39.5 ~ 48.4	35.1 ~ 39.4	39.5 ~ 48.4	48.5 ~ 52.6	> 52.6	
150.0 ~ 150.9	< 35.9	35.9 ~ 40.1	40.2 ~ 49.4	35.9 ~ 40.1	40.2 ~ 49.4	49.5 ~ 53.7	> 53.7	
151.0 ~ 151.9	< 36.5	36.5 ~ 41.1	41.2 ~ 50.3	36.5 ~ 41.1	41.2 ~ 50.3	50.4 ~ 54.8	> 54.8	
152.0 ~ 152.9	< 37.3	37.3 ~ 41.8	41.9 ~ 51.0	37.3 ~ 41.8	41.9 ~ 51.0	51.1 ~ 55.8	> 55.8	
153.0 ~ 153.9	< 37.9	37.9 ~ 42.5	42.6 ~ 51.9	37.9 ~ 42.5	42.6 ~ 51.9	52.0 ~ 56.9	> 56.9	
154.0 ~ 154.9	< 38.4	38.4 ~ 43.2	43.3 ~ 53.0	38.4 ~ 43.2	43.3 ~ 53.0	53.1 ~ 57.7	> 57.7	
155.0 ~ 155.9	< 39.2	39.2 ~ 43.9	44.0 ~ 53.7	39.2 ~ 43.9	44.0 ~ 53.7	53.8 ~ 58.8	> 58.8	
156.0 ~ 156.9	< 39.9	39.9 ~ 44.8	44.9 ~ 54.7	39.9 ~ 44.8	44.9 ~ 54.7	54.8 ~ 59.7	> 59.7	
157.0 ~ 157.9	< 40.4	40.4 ~ 45.4	45.5 ~ 55.7	40.4 ~ 45.4	45.5 ~ 55.7	55.8 ~ 60.6	> 60.6	
158.0 ~ 158.9	< 41.1	41.1 ~ 46.2	46.3 ~ 56.5	41.1 ~ 46.2	46.3 ~ 56.5	56.6 ~ 61.7	> 61.7	
159.0 ~ 159.9	< 41.6	41.6 ~ 46.8	46.9 ~ 57.4	41.6 ~ 46.8	46.9 ~ 57.4	57.5 ~ 62.6	> 62.6	
160.0 ~ 160.9	< 42.3	42.3 ~ 47.5	47.6 ~ 58.2	42.3 ~ 47.5	47.6 ~ 58.2	58.3 ~ 63.5	> 63.5	
161.0 ~ 161.9	< 43.1	43.1 ~ 48.2	48.3 ~ 59.2	43.1 ~ 48.2	48.3 ~ 59.2	59.3 ~ 64.4	> 64.4	
162.0 ~ 162.9	< 43.7	43.7 ~ 48.9	49.0 ~ 59.9	43.7 ~ 48.9	49.0 ~ 59.9	60.0 ~ 65.3	> 65.3	
163.0 ~ 163.9	< 44.2	44.2 ~ 49.5	49.6 ~ 60.6	44.2 ~ 49.5	49.6 ~ 60.6	60.7 ~ 66.2	> 66.2	
164.0 ~ 164.9	< 44.9	44.9 ~ 50.4	50.5 ~ 61.6	44.9 ~ 50.4	50.5 ~ 61.6	61.7 ~ 67.0	> 67.0	
165.0 ~ 165.9	< 45.4	45.4 ~ 51.1	51.2 ~ 62.5	45.4 ~ 51.1	51.2 ~ 62.5	62.6 ~ 68.0	> 68.0	
166.0 ~ 166.9	< 45.9	45.9 ~ 51.7	51.8 ~ 63.2	45.9 ~ 51.7	51.8 ~ 63.2	63.3 ~ 68.9	> 68.9	
167.0 ~ 167.9	< 46.6	46.6 ~ 52.2	52.3 ~ 64.1	46.6 ~ 52.2	52.3 ~ 64.1	64.2 ~ 69.8	> 69.8	
168.0 ~ 168.9	< 47.1	47.1 ~ 52.9	53.0 ~ 64.8	47.1 ~ 52.9	53.0 ~ 64.8	64.9 ~ 70.8	> 70.8	
169.0 ~ 169.9	< 47.6	47.6 ~ 53.6	53.7 ~ 65.7	47.6 ~ 53.6	53.7 ~ 65.7	65.8 ~ 71.5	> 71.5	
170.0 ~ 170.9	< 48.3	48.3 ~ 54.2	54.3 ~ 66.3	48.3 ~ 54.2	54.3 ~ 66.3	66.4 ~ 72.4	> 72.4	
171.0 ~ 171.9	< 48.7	48.7 ~ 54.8	54.9 ~ 67.0	48.7 ~ 54.8	54.9 ~ 67.0	67.1 ~ 73.2	> 73.2	
172.0 ~ 172.9	< 49.3	49.3 ~ 55.4	55.5 ~ 68.0	49.3 ~ 55.4	55.5 ~ 68.0	68.1 ~ 74.0	> 74.0	

18 ~ 22歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (男) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 18 ~ 22 anos (Masculino)
 Chart 11 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents - students aged 18 ~ 22 (male) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				Weight (kg)			
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point	
173.0 ~ 173.9	< 49.9	49.9 ~ 56.1	56.2 ~ 68.7	68.8 ~ 75.0	75.1 ~ 79.6	79.7 ~ 82.6	> 82.6	
174.0 ~ 174.9	< 50.4	50.4 ~ 56.8	56.9 ~ 69.4	69.5 ~ 75.8	75.9 ~ 79.6	79.7 ~ 82.6	> 82.6	
175.0 ~ 175.9	< 51.0	51.0 ~ 57.3	57.4 ~ 70.1	70.2 ~ 76.6	76.7 ~ 82.6	82.7 ~ 90.0	> 90.0	
176.0 ~ 176.9	< 51.4	51.4 ~ 57.8	57.9 ~ 70.8	70.9 ~ 77.2	77.3 ~ 84.8	84.9 ~ 92.6	> 92.6	
177.0 ~ 177.9	< 52.1	52.1 ~ 58.4	58.5 ~ 71.5	71.6 ~ 78.1	78.2 ~ 85.7	85.8 ~ 93.5	> 93.5	
178.0 ~ 178.9	< 52.6	52.6 ~ 59.0	59.1 ~ 72.2	72.3 ~ 78.8	78.9 ~ 86.4	86.5 ~ 94.1	> 94.1	
179.0 ~ 179.9	< 53.2	53.2 ~ 59.6	59.7 ~ 73.0	73.1 ~ 79.6	79.7 ~ 87.2	87.3 ~ 94.9	> 94.9	
180.0 ~ 180.9	< 53.6	53.6 ~ 60.2	60.3 ~ 73.6	73.7 ~ 80.3	80.4 ~ 88.0	88.1 ~ 95.7	> 95.7	
181.0 ~ 181.9	< 54.2	54.2 ~ 60.8	60.9 ~ 74.4	74.5 ~ 81.1	81.2 ~ 88.8	88.9 ~ 96.5	> 96.5	
182.0 ~ 182.9	< 54.7	54.7 ~ 61.3	61.4 ~ 75.1	75.2 ~ 81.8	81.9 ~ 89.5	89.6 ~ 97.2	> 97.2	
183.0 ~ 183.9	< 55.1	55.1 ~ 62.0	62.1 ~ 75.7	75.8 ~ 82.6	82.7 ~ 90.0	90.1 ~ 97.4	> 97.4	
184.0 ~ 184.9	< 55.5	55.5 ~ 62.3	62.4 ~ 76.4	76.5 ~ 83.3	83.4 ~ 90.7	90.8 ~ 98.1	> 98.1	
185.0 ~ 185.9	< 56.0	56.0 ~ 63.0	63.1 ~ 77.0	77.1 ~ 84.0	84.1 ~ 91.4	91.5 ~ 98.8	> 98.8	
186.0 ~ 186.9	< 56.4	56.4 ~ 63.6	63.7 ~ 77.6	77.7 ~ 84.8	84.9 ~ 92.2	92.3 ~ 99.6	> 99.6	
187.0 ~ 187.9	< 57.1	57.1 ~ 63.9	64.0 ~ 78.3	78.4 ~ 85.5	85.6 ~ 92.9	93.0 ~ 100.3	> 100.3	
188.0 ~ 188.9	< 57.4	57.4 ~ 64.5	64.6 ~ 78.8	78.9 ~ 86.0	86.1 ~ 93.4	93.5 ~ 100.8	> 100.8	
189.0 ~ 189.9	< 57.9	57.9 ~ 65.0	65.1 ~ 79.6	79.7 ~ 86.8	86.9 ~ 94.1	94.2 ~ 101.4	> 101.4	
190.0 ~ 190.9	< 58.2	58.2 ~ 65.5	65.6 ~ 80.1	80.2 ~ 87.4	87.5 ~ 94.7	94.8 ~ 102.0	> 102.0	
191.0 ~ 191.9	< 58.9	58.9 ~ 66.0	66.1 ~ 80.8	80.9 ~ 88.0	88.1 ~ 95.2	95.3 ~ 102.4	> 102.4	
192.0 ~ 192.9	< 59.2	59.2 ~ 66.6	66.7 ~ 81.4	81.5 ~ 88.9	89.0 ~ 96.1	96.2 ~ 103.0	> 103.0	
193.0 ~ 193.9	< 59.7	59.7 ~ 66.9	67.0 ~ 82.0	82.1 ~ 89.4	89.5 ~ 96.6	96.7 ~ 103.5	> 103.5	
194.0 ~ 194.9	< 60.1	60.1 ~ 67.6	67.7 ~ 82.6	82.7 ~ 90.0	90.1 ~ 97.2	97.3 ~ 104.1	> 104.1	
195.0 ~ 195.9	< 60.6	60.6 ~ 68.0	68.1 ~ 83.1	83.2 ~ 90.8	90.9 ~ 98.0	98.1 ~ 104.6	> 104.6	
196.0 ~ 196.9	< 60.9	60.9 ~ 68.4	68.5 ~ 83.7	83.8 ~ 91.2	91.3 ~ 98.4	98.5 ~ 105.1	> 105.1	
197.0 ~ 197.9	< 61.3	61.3 ~ 68.8	68.9 ~ 84.3	84.4 ~ 92.0	92.1 ~ 99.2	99.3 ~ 105.6	> 105.6	
198.0 ~ 198.9	< 61.7	61.7 ~ 69.4	69.5 ~ 84.9	85.0 ~ 92.6	92.7 ~ 99.8	99.9 ~ 106.1	> 106.1	

表12 17~22歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女)
 Tabela 12 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 17 ~ 22 anos (Feminino)
 Chart 12 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 17 ~ 22 (female) (first part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points					
134.0 ~ 134.9	< 31.1	31.1 ~ 35.0	35.1 ~ 42.7	42.8 ~ 46.7	> 46.7				
135.0 ~ 135.9	< 31.5	31.5 ~ 35.4	35.5 ~ 43.2	43.3 ~ 47.1	> 47.1				
136.0 ~ 136.9	< 31.7	31.7 ~ 35.7	35.8 ~ 43.6	43.7 ~ 47.7	> 47.7				
137.0 ~ 137.9	< 32.2	32.2 ~ 36.0	36.1 ~ 44.3	44.4 ~ 48.2	> 48.2				
138.0 ~ 138.9	< 32.6	32.6 ~ 36.5	36.6 ~ 44.8	44.9 ~ 48.7	> 48.7				
139.0 ~ 139.9	< 32.9	32.9 ~ 36.9	37.0 ~ 45.1	45.2 ~ 49.3	> 49.3				
140.0 ~ 140.9	< 33.1	33.1 ~ 37.3	37.4 ~ 45.6	45.7 ~ 49.7	> 49.7				
141.0 ~ 141.9	< 33.5	33.5 ~ 37.7	37.8 ~ 46.1	46.2 ~ 50.4	> 50.4				
142.0 ~ 142.9	< 33.9	33.9 ~ 38.0	38.1 ~ 46.7	46.8 ~ 50.9	> 50.9				
143.0 ~ 143.9	< 34.4	34.4 ~ 38.5	38.6 ~ 47.1	47.2 ~ 51.5	> 51.5				
144.0 ~ 144.9	< 34.6	34.6 ~ 38.9	39.0 ~ 47.7	47.8 ~ 52.0	> 52.0				
145.0 ~ 145.9	< 35.0	35.0 ~ 39.3	39.4 ~ 48.3	48.4 ~ 52.5	> 52.5				
146.0 ~ 146.9	< 35.4	35.4 ~ 39.8	39.9 ~ 48.6	48.7 ~ 53.1	> 53.1				
147.0 ~ 147.9	< 35.8	35.8 ~ 40.2	40.3 ~ 49.2	49.3 ~ 53.8	> 53.8				
148.0 ~ 148.9	< 36.2	36.2 ~ 40.7	40.8 ~ 49.8	49.9 ~ 54.4	> 54.4				
149.0 ~ 149.9	< 36.6	36.6 ~ 40.9	41.0 ~ 50.3	50.4 ~ 54.8	> 54.8				
150.0 ~ 150.9	< 36.9	36.9 ~ 41.5	41.6 ~ 50.9	51.0 ~ 55.4	> 55.4				
151.0 ~ 151.9	< 37.4	37.4 ~ 42.0	42.1 ~ 51.4	51.5 ~ 56.0	> 56.0				
152.0 ~ 152.9	< 37.8	37.8 ~ 42.3	42.4 ~ 51.9	52.0 ~ 56.6	> 56.6				
153.0 ~ 153.9	< 38.2	38.2 ~ 42.7	42.8 ~ 52.4	52.5 ~ 57.2	> 57.2				
154.0 ~ 154.9	< 38.7	38.7 ~ 43.4	43.5 ~ 53.0	53.1 ~ 57.9	> 57.9				
155.0 ~ 155.9	< 39.0	39.0 ~ 43.7	43.8 ~ 53.6	53.7 ~ 58.4	> 58.4				
156.0 ~ 156.9	< 39.3	39.3 ~ 44.2	44.3 ~ 54.1	54.2 ~ 59.1	> 59.1				
157.0 ~ 157.9	< 39.8	39.8 ~ 44.6	44.7 ~ 54.7	54.8 ~ 59.6	> 59.6				
158.0 ~ 158.9	< 40.3	40.3 ~ 45.1	45.2 ~ 55.1	55.2 ~ 60.3	> 60.3				
159.0 ~ 159.9	< 40.5	40.5 ~ 45.7	45.8 ~ 55.8	55.9 ~ 60.9	> 60.9				
160.0 ~ 160.9	< 40.9	40.9 ~ 45.9	46.0 ~ 56.3	56.4 ~ 61.5	> 61.5				
161.0 ~ 161.9	< 41.5	41.5 ~ 46.6	46.7 ~ 57.0	57.1 ~ 62.1	> 62.1				
162.0 ~ 162.9	< 41.9	41.9 ~ 47.0	47.1 ~ 57.5	57.6 ~ 62.8	> 62.8				

17 ~ 22歲兒童青少年學生身高標準體重評分表 (女) 續表
 Tabela do peso de acordo com a altura das crianças e adolescentes de 17 ~ 22 anos (Feminino)
 Chart 12 Standards for evaluating weight and height for children and adolescents – students aged 17 ~ 22 (female) (second part)

身高段 (厘米) Altura (cm) Height range (cm)	體重 (千克) Peso (kg)				
	1分 1 Ponto 1 point	3分 3 Pontos 3 points	5分 5 Pontos 5 points	3分 3 Pontos 3 points	1分 1 Ponto 1 point
163.0 ~ 163.9	< 42.4	42.4 ~ 47.5	47.6 ~ 58.0	58.1 ~ 63.5	> 63.5
164.0 ~ 164.9	< 42.7	42.7 ~ 48.0	48.1 ~ 58.7	58.8 ~ 64.1	> 64.1
165.0 ~ 165.9	< 43.2	43.2 ~ 48.6	48.7 ~ 59.3	59.4 ~ 64.8	> 64.8
166.0 ~ 166.9	< 43.7	43.7 ~ 49.0	49.1 ~ 59.9	60.0 ~ 65.4	> 65.4
167.0 ~ 167.9	< 44.2	44.2 ~ 49.5	49.6 ~ 60.5	60.6 ~ 66.0	> 66.0
168.0 ~ 168.9	< 44.4	44.4 ~ 50.0	50.1 ~ 61.1	61.2 ~ 66.8	> 66.8
169.0 ~ 169.9	< 45.1	45.1 ~ 50.5	50.6 ~ 61.9	62.0 ~ 67.4	> 67.4
170.0 ~ 170.9	< 45.4	45.4 ~ 51.1	51.2 ~ 62.5	62.6 ~ 68.1	> 68.1
171.0 ~ 171.9	< 46.0	46.0 ~ 51.5	51.6 ~ 62.9	63.0 ~ 68.7	> 68.7
172.0 ~ 172.9	< 46.3	46.3 ~ 52.1	52.2 ~ 63.6	63.7 ~ 69.4	> 69.4
173.0 ~ 173.9	< 46.7	46.7 ~ 52.4	52.5 ~ 64.4	64.5 ~ 70.2	> 70.2
174.0 ~ 174.9	< 47.4	47.4 ~ 53.0	53.1 ~ 64.8	64.9 ~ 70.9	> 70.9
175.0 ~ 175.9	< 47.8	47.8 ~ 53.6	53.7 ~ 65.7	65.8 ~ 71.6	> 71.6
176.0 ~ 176.9	< 48.1	48.1 ~ 54.2	54.3 ~ 66.2	66.3 ~ 72.2	> 72.2
177.0 ~ 177.9	< 48.8	48.8 ~ 54.6	54.7 ~ 66.9	67.0 ~ 73.1	> 73.1
178.0 ~ 178.9	< 49.2	49.2 ~ 55.1	55.2 ~ 67.4	67.5 ~ 73.8	> 73.8
179.0 ~ 179.9	< 49.7	49.7 ~ 55.6	55.7 ~ 68.3	68.4 ~ 74.3	> 74.3
180.0 ~ 180.9	< 50.1	50.1 ~ 56.4	56.5 ~ 68.9	69.0 ~ 75.2	> 75.2
181.0 ~ 181.9	< 50.6	50.6 ~ 56.7	56.8 ~ 69.5	69.6 ~ 75.9	> 75.9
182.0 ~ 182.9	< 51.2	51.2 ~ 57.4	57.5 ~ 70.2	70.3 ~ 76.6	> 76.6
183.0 ~ 183.9	< 51.7	51.7 ~ 58.0	58.1 ~ 71.0	71.1 ~ 77.3	> 77.3
184.0 ~ 184.9	< 52.0	52.0 ~ 58.5	58.6 ~ 71.5	71.6 ~ 78.2	> 78.2
185.0 ~ 185.9	< 52.6	52.6 ~ 59.0	59.1 ~ 72.4	72.5 ~ 78.7	> 78.7
186.0 ~ 186.9	< 53.1	53.1 ~ 59.7	59.8 ~ 73.0	73.1 ~ 79.6	> 79.6

三、其他單項指標評分標準

3.3 Critérios de avaliação dos outros índices

3.3 Standards for evaluating other indexes

表13 6歲兒童青少年學生其他單項指標評分表

Tabela 13 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 6 anos)

Chart 13 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 6 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	110.0 ~ 112.1	112.2 ~ 116.7	116.8 ~ 120.6	120.7 ~ 125.5	> 125.5
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 745	746 ~ 995	996 ~ 1200	1201 ~ 1455	> 1455
握力 (千克) Grip strength (kg)	0 ~ 3.9	4.0 ~ 5.9	6.0 ~ 8.0	8.1 ~ 10.3	> 10.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 89	90 ~ 104	105 ~ 119	120 ~ 135	> 135
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	2 ~ 4	5 ~ 10	11 ~ 20	21 ~ 39	> 39
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	14.8 ~ 13.6	13.5 ~ 12.4	12.3 ~ 11.5	11.4 ~ 10.7	< 10.7
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	177.0 ~ 162.9	162.8 ~ 148.4	148.3 ~ 137.0	136.9 ~ 127.5	< 127.5
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5.5 ~ -2.1	-2.0 ~ 1.9	2.0 ~ 5.5	5.6 ~ 10.0	> 10.0

6歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表

Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 6 anos)

Chart 13 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 6 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	109.0 ~ 110.9	111.0 ~ 115.6	115.7 ~ 119.8	119.9 ~ 124.6	> 124.6
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 655	656 ~ 880	881 ~ 1100	1101 ~ 1340	> 1340
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 3.9	4.0 ~ 5.0	5.1 ~ 7.0	7.1 ~ 9.2	> 9.2
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 80	81 ~ 97	98 ~ 108	109 ~ 122	> 122
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 1	2 ~ 11	12 ~ 21	22 ~ 30	> 30
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	15.1 ~ 14.3	14.2 ~ 13.1	13.0 ~ 12.1	12.0 ~ 11.3	< 11.3
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	177.0 ~ 166.1	166.0 ~ 153.1	153.0 ~ 143.0	142.9 ~ 131.2	< 131.2
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-3.5 ~ -0.3	-0.2 ~ 3.9	4.0 ~ 7.6	7.7 ~ 12.4	> 12.4

表14 7歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 14 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 7 anos)
Chart 14 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 7 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	112.7 ~ 115.7	115.8 ~ 121.1	121.2 ~ 125.1	125.2 ~ 130.3	> 130.3
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 835	836 ~ 1095	1096 ~ 1335	1336 ~ 1610	> 1610
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 3.9	4.0 ~ 6.7	6.8 ~ 9.0	9.1 ~ 11.7	> 11.7
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 99	100 ~ 115	116 ~ 130	131 ~ 147	> 147
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	2 ~ 5	6 ~ 11	12 ~ 22	23 ~ 41	> 41
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	13.4 ~ 12.6	12.5 ~ 11.6	11.5 ~ 10.7	10.6 ~ 10.0	< 10.0
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	172.3 ~ 156.1	156.0 ~ 141.6	141.5 ~ 130.0	129.9 ~ 119.5	< 119.5
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-6.8 ~ -3.4	-3.3 ~ 1.4	1.5 ~ 5.2	5.3 ~ 9.5	> 9.5

7歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 7 anos)
Chart 14 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 7 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	112.1 ~ 114.9	115.0 ~ 120.3	120.4 ~ 124.1	124.2 ~ 129.0	> 129.0
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 770	771 ~ 995	996 ~ 1200	1201 ~ 1460	> 1460
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 3.9	4.0 ~ 5.9	6.0 ~ 8.0	8.1 ~ 10.5	> 10.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 91	92 ~ 106	107 ~ 121	122 ~ 137	> 137
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	0 ~ 5	6 ~ 14	15 ~ 23	24 ~ 33	> 33
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	14.1 ~ 13.1	13.0 ~ 12.1	12.0 ~ 11.2	11.1 ~ 10.3	< 10.3
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	171.0 ~ 158.2	158.1 ~ 144.2	144.1 ~ 134.0	133.9 ~ 124.8	< 124.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-3.6 ~ -0.6	-0.5 ~ 3.8	3.9 ~ 7.6	7.7 ~ 12.4	> 12.4

表15 8歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 15 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 8 anos)
Chart 15 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 8 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	117.9 ~ 120.9	121.0 ~ 125.9	126.0 ~ 130.2	130.3 ~ 135.3	> 135.3
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 985	986 ~ 1275	1276 ~ 1510	1511 ~ 1860	> 1860
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 5.0	5.1 ~ 8.0	8.1 ~ 10.5	10.6 ~ 13.3	> 13.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 110	111 ~ 129	130 ~ 142	143 ~ 158	> 158
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	2 ~ 5	6 ~ 13	14 ~ 28	29 ~ 47	> 47
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	12.3 ~ 11.7	11.6 ~ 10.8	10.7 ~ 10.1	10.0 ~ 9.5	< 9.5
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	165.1 ~ 151.1	151.0 ~ 132.1	132.0 ~ 122.6	122.5 ~ 112.6	< 112.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-6.8 ~ -3.3	-3.2 ~ 1.8	1.9 ~ 5.5	5.6 ~ 9.6	> 9.6

8歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 8 anos)
Chart 15 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 8 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	116.0 ~ 120.3	120.4 ~ 125.4	125.5 ~ 130.3	130.4 ~ 136.0	> 136.0
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 875	876 ~ 1135	1136 ~ 1400	1401 ~ 1700	> 1700
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 4.8	4.9 ~ 7.3	7.4 ~ 9.4	9.5 ~ 12.0	> 12.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 103	104 ~ 119	120 ~ 133	134 ~ 148	> 148
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	2 ~ 8	9 ~ 18	19 ~ 26	27 ~ 35	> 35
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	13.0 ~ 12.2	12.1 ~ 11.3	11.2 ~ 10.5	10.4 ~ 9.8	< 9.8
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	164.9 ~ 152.1	152.0 ~ 137.9	137.8 ~ 126.5	126.4 ~ 117.0	< 117.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-3.6 ~ -0.6	-0.5 ~ 3.9	4.0 ~ 7.6	7.7 ~ 12.4	> 12.4

表16 9歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 9 anos)
 Chart 16 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 9 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	122.7 ~ 124.9	125.0 ~ 130.2	130.3 ~ 135.1	135.2 ~ 141.0	> 141.0
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1130	1131 ~ 1445	1446 ~ 1715	1716 ~ 2040	> 2040
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 6.7	6.8 ~ 9.3	9.4 ~ 12.2	12.3 ~ 16.3	> 16.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 121	122 ~ 138	139 ~ 155	156 ~ 169	> 169
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	3 ~ 5	6 ~ 16	17 ~ 32	33 ~ 55	> 55
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	12.1 ~ 11.3	11.2 ~ 10.4	10.3 ~ 9.7	9.6 ~ 9.1	< 9.1
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	159.8 ~ 145.4	145.3 ~ 128.1	128.0 ~ 118.0	117.9 ~ 108.0	< 108.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-6.8 ~ -3.9	-3.8 ~ 1.7	1.8 ~ 5.1	5.2 ~ 9.7	> 9.7

9歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 9 anos)
 Chart 16 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 9 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	121.3 ~ 125.6	125.7 ~ 131.2	131.3 ~ 136.0	136.1 ~ 142.0	> 142.0
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 995	996 ~ 1345	1346 ~ 1590	1591 ~ 1880	> 1880
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 5.8	5.9 ~ 8.5	8.6 ~ 11.2	11.3 ~ 14.5	> 14.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 109	110 ~ 126	127 ~ 142	143 ~ 160	> 160
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	3 ~ 9	10 ~ 21	22 ~ 30	31 ~ 39	> 39
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	12.5 ~ 11.7	11.6 ~ 10.8	10.7 ~ 10.1	10.0 ~ 9.5	< 9.5
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	159.9 ~ 147.1	147.0 ~ 132.7	132.6 ~ 123.9	123.8 ~ 114.1	< 114.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5 ~ -2.2	-2.1 ~ 3.3	3.4 ~ 7.4	7.5 ~ 12.5	> 12.5

表17 10歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 17 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 10 anos)
Chart 17 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 10 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	127.1 ~ 130.4	130.5 ~ 136.0	136.1 ~ 141.1	141.2 ~ 148.0	> 148.0
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1295	1296 ~ 1675	1676 ~ 1950	1951 ~ 2300	> 2300
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 8.8	8.9 ~ 11.2	11.3 ~ 14.9	15.0 ~ 18.3	> 18.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 124	125 ~ 146	147 ~ 162	163 ~ 176	> 176
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	2 ~ 6	7 ~ 16	17 ~ 32	33 ~ 57	> 57
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.4 ~ 10.9	10.8 ~ 10.0	9.9 ~ 9.4	9.3 ~ 8.8	< 8.8
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	155 ~ 139.2	139.1 ~ 122.1	122.0 ~ 112.4	112.3 ~ 104.6	< 104.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-10 ~ -6.1	-6.0 ~ 0.4	0.5 ~ 4.5	4.6 ~ 8.7	> 8.7

10歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 10 anos)
Chart 17 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 10 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	127.1 ~ 130.6	130.7 ~ 137.3	137.4 ~ 142.8	142.9 ~ 149.7	> 149.7
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1155	1156 ~ 1495	1496 ~ 1800	1801 ~ 2110	> 2110
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 6.9	7.0 ~ 10.1	10.2 ~ 13.5	13.6 ~ 17.2	> 17.2
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 117	118 ~ 135	136 ~ 150	151 ~ 167	> 167
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	6 ~ 13	14 ~ 23	24 ~ 32	33 ~ 41	> 41
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.8 ~ 11.2	11.1 ~ 10.5	10.4 ~ 9.8	9.7 ~ 9.2	< 9.2
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	153.2 ~ 142.0	141.9 ~ 127.1	127.0 ~ 118.1	118.0 ~ 109.0	< 109.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7 ~ -2.1	-2.0 ~ 3.0	3.1 ~ 7.2	7.3 ~ 12.6	> 12.6

表18 11歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 18 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 11 anos)
Chart 18 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 11 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	131.3 ~ 135.2	135.3 ~ 141.5	141.6 ~ 147.5	147.6 ~ 154.7	> 154.7
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1485	1486 ~ 1875	1876 ~ 2150	2151 ~ 2520	> 2520
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 9.9	10.0 ~ 13.7	13.8 ~ 17.4	17.5 ~ 22.0	> 22.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 132	133 ~ 155	156 ~ 171	172 ~ 190	> 190
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	2 ~ 5	6 ~ 16	17 ~ 34	35 ~ 60	> 60
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10.9 ~ 10.5	10.4 ~ 9.7	9.6 ~ 9.0	8.9 ~ 8.5	< 8.5
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	148.9 ~ 131.1	131.0 ~ 118.1	118.0 ~ 108.6	108.5 ~ 100.0	< 100.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-11.2 ~ -6.1	-6.0 ~ 0.6	0.7 ~ 4.2	4.3 ~ 8.7	> 8.7

11歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 11 anos)
Chart 18 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 11 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	131.5 ~ 137.3	137.4 ~ 143.4	143.5 ~ 149.5	149.6 ~ 155.3	> 155.3
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1255	1256 ~ 1675	1676 ~ 2050	2051 ~ 2405	> 2405
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 9.4	9.5 ~ 12.9	13.0 ~ 17.0	17.1 ~ 20.4	> 20.4
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 124	125 ~ 143	144 ~ 159	160 ~ 175	> 175
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	11 ~ 16	17 ~ 25	26 ~ 34	35 ~ 43	> 43
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.4 ~ 10.7	10.6 ~ 10.0	9.9 ~ 9.4	9.3 ~ 8.9	< 8.9
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	144.5 ~ 134.8	134.7 ~ 121.1	121.0 ~ 112.6	112.5 ~ 104.7	< 104.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7 ~ -2.1	-2.0 ~ 3.3	3.4 ~ 7.6	7.7 ~ 12.7	> 12.7

表19 12歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 19 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 12 anos)
Chart 19 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 12 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	136.7 ~ 140.4	140.5 ~ 147.2	147.3 ~ 153.9	154.0 ~ 161.5	> 161.5
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1690	1691 ~ 2075	2076 ~ 2440	2441 ~ 2925	> 2925
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 12.4	12.5 ~ 16.9	17.0 ~ 20.5	20.6 ~ 27.0	> 27.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 140	141 ~ 164	165 ~ 184	185 ~ 203	> 203
斜身引體 (次) Elevações em posição inclinada (vez) Inclined pull-ups (times)	1 ~ 5	6 ~ 19	20 ~ 35	36 ~ 54	> 54
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10.7 ~ 10.1	10.0 ~ 9.3	9.2 ~ 8.6	8.5 ~ 8.1	< 8.1
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	144.3 ~ 127.1	127.0 ~ 112.4	112.3 ~ 104.5	104.4 ~ 96.8	< 96.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.7 ~ -5.5	-5.4 ~ 0.8	0.9 ~ 5.6	5.7 ~ 10.6	> 10.6

12歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 12 anos)
Chart 19 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 12 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	140.3 ~ 143.9	144.0 ~ 149.2	149.3 ~ 153.6	153.7 ~ 158.9	> 158.9
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1495	1496 ~ 1935	1936 ~ 2250	2251 ~ 2615	> 2615
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 10.9	11.0 ~ 15.9	16.0 ~ 19.5	19.6 ~ 23.5	> 23.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 121	122 ~ 147	148 ~ 164	165 ~ 181	> 181
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	11 ~ 17	18 ~ 26	27 ~ 35	36 ~ 44	> 44
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.3 ~ 10.7	10.6 ~ 10.0	9.9 ~ 9.3	9.2 ~ 8.7	< 8.7
50米*8往返跑 (秒) Corrida de ida e volta de 50m*8 (seg.) 50 m x 8 shuttle run (sec.)	146.8 ~ 133.8	133.7 ~ 121.6	121.5 ~ 113.0	112.9 ~ 105.1	< 105.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7.3 ~ -2.1	-2.0 ~ 2.8	2.9 ~ 7.8	7.9 ~ 13.5	> 13.5

表20 13歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 20 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 13 anos)
Chart 20 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 13 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1870	1871 ~ 2360	2361 ~ 2900	2901 ~ 3520	> 3520
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 15.9	16.0 ~ 22.4	22.5 ~ 29.5	29.6 ~ 36.3	> 36.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 154	155 ~ 181	182 ~ 200	201 ~ 220	> 220
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	0	1 ~ 2	3 ~ 6	> 6
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10 ~ 9.4	9.3 ~ 8.7	8.6 ~ 8.1	8.0 ~ 7.6	< 7.6
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	374.9 ~ 341.1	341.0 ~ 293.5	293.4 ~ 262.9	262.8 ~ 238.0	< 238.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.7 ~ -5.1	-5.0 ~ 1.5	1.6 ~ 6.3	6.4 ~ 11.1	> 11.1

13歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 13 anos)
Chart 20 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 13 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1595	1596 ~ 2015	2016 ~ 2395	2396 ~ 2815	> 2815
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 13.6	13.7 ~ 17.9	18.0 ~ 21.8	21.9 ~ 27.0	> 27.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 127	128 ~ 152	153 ~ 170	171 ~ 185	> 185
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	11 ~ 18	19 ~ 28	29 ~ 35	36 ~ 43	> 43
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.3 ~ 10.7	10.6 ~ 9.8	9.7 ~ 9.2	9.1 ~ 8.6	< 8.6
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	335.3 ~ 304.7	304.6 ~ 267.0	266.9 ~ 241.0	240.9 ~ 217.0	< 217.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7.3 ~ -0.6	-0.5 ~ 4.9	5.0 ~ 10.0	10.1 ~ 15.4	> 15.4

表21 14歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 21 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 14 anos)
Chart 21 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 14 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2135	2136 ~ 2755	2756 ~ 3290	3291 ~ 3900	> 3900
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 21.1	21.2 ~ 27.9	28.0 ~ 33.5	33.6 ~ 39.5	> 39.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 165	166 ~ 194	195 ~ 213	214 ~ 233	> 233
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	0	1 ~ 3	4 ~ 7	> 7
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	9.4 ~ 9.0	8.9 ~ 8.3	8.2 ~ 7.8	7.7 ~ 7.3	< 7.3
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	361.4 ~ 328.1	328.0 ~ 282.1	282.0 ~ 252.3	252.2 ~ 231.1	< 231.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.5 ~ -5.1	-5.0 ~ 2.8	2.9 ~ 8.0	8.1 ~ 13.2	> 13.2

14歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 14 anos)
Chart 21 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 14 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1660	1661 ~ 2090	2091 ~ 2495	2496 ~ 2845	> 2845
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 15.0	15.1 ~ 18.9	19.0 ~ 22.8	22.9 ~ 27.0	> 27.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 132	133 ~ 156	157 ~ 173	174 ~ 190	> 190
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	15 ~ 20	21 ~ 28	29 ~ 35	36 ~ 44	> 44
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.2 ~ 10.5	10.4 ~ 9.7	9.6 ~ 9.0	8.9 ~ 8.5	< 8.5
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	318.6 ~ 296.4	296.3 ~ 263.1	263.0 ~ 236.2	236.1 ~ 213.7	< 213.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5.2 ~ 0.1	0.2 ~ 5.5	5.6 ~ 10.5	10.6 ~ 16.5	> 16.5

表22 15歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 22 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 15 anos)
Chart 22 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 15 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2485	2486 ~ 3095	3096 ~ 3560	3561 ~ 4190	> 4190
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 25.3	25.4 ~ 31.6	31.7 ~ 37.0	37.1 ~ 43.0	> 43.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 179	180 ~ 208	209 ~ 228	229 ~ 247	> 247
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	1	2 ~ 5	6 ~ 9	> 9
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	9.0 ~ 8.6	8.5 ~ 8.0	7.9 ~ 7.5	7.4 ~ 7.1	< 7.1
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	346.7 ~ 307.5	307.4 ~ 264.6	264.5 ~ 240.0	239.9 ~ 220.2	< 220.2
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.5 ~ -2.6	-2.5 ~ 4.6	4.7 ~ 9.4	9.5 ~ 15.0	> 15.0

15歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 15 anos)
Chart 22 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 15 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1795	1796 ~ 2215	2216 ~ 2600	2601 ~ 3085	> 3085
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 15.9	16.0 ~ 19.9	20.0 ~ 24.3	24.4 ~ 29.0	> 29.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 132	133 ~ 159	160 ~ 177	178 ~ 191	> 191
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	14 ~ 20	21 ~ 29	30 ~ 38	39 ~ 45	> 45
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	11.1 ~ 10.4	10.3 ~ 9.6	9.5 ~ 9.0	8.9 ~ 8.5	< 8.5
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	321.9 ~ 295.1	295.0 ~ 260.8	260.7 ~ 236.0	235.9 ~ 218.0	< 218.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5.6 ~ 0.1	0.2 ~ 6.6	6.7 ~ 11.7	11.8 ~ 17.4	> 17.4

表23 16歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 23 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 16 anos)
Chart 23 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 16 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2695	2696 ~ 3265	3266 ~ 3800	3801 ~ 4400	> 4400
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 28.4	28.5 ~ 33.9	34.0 ~ 39.0	39.1 ~ 45.4	> 45.4
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 189	190 ~ 216	217 ~ 235	236 ~ 255	> 255
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	1 ~ 2	3 ~ 6	7 ~ 10	> 10
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	8.9 ~ 8.3	8.2 ~ 7.8	7.7 ~ 7.3	7.2 ~ 7.0	< 7.0
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	325.9 ~ 295.5	295.4 ~ 256.4	256.3 ~ 236.0	235.9 ~ 219.0	< 219.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-8.6 ~ -2.4	-2.3 ~ 5.3	5.4 ~ 11.2	11.3 ~ 17.3	> 17.3

16歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 16 anos)
Chart 23 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 16 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1895	1896 ~ 2275	2276 ~ 2645	2646 ~ 3080	> 3080
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 15.9	16.0 ~ 19.9	20.0 ~ 24.5	24.6 ~ 29.0	> 29.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 133	134 ~ 162	163 ~ 178	179 ~ 195	> 195
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	16 ~ 20	21 ~ 30	31 ~ 40	41 ~ 49	> 49
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10.9 ~ 10.3	10.2 ~ 9.5	9.4 ~ 8.9	8.8 ~ 8.4	< 8.4
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	314.6 ~ 289.4	289.3 ~ 255.5	255.4 ~ 234.4	234.3 ~ 215.1	< 215.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-4.6 ~ 0.6	0.7 ~ 6.4	6.5 ~ 11.8	11.9 ~ 17.5	> 17.5

表24 17歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
 Tabela 24 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 17 anos)
 Chart 24 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 17 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Male				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2810	2811 ~ 3315	3316 ~ 3860	3861 ~ 4520	> 4520
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 29.8	29.9 ~ 35.8	35.9 ~ 40.8	40.9 ~ 47.5	> 47.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 191	192 ~ 222	223 ~ 240	241 ~ 259	> 259
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	1 ~ 2	3 ~ 7	8 ~ 11	> 11
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	8.8 ~ 8.3	8.2 ~ 7.8	7.7 ~ 7.3	7.2 ~ 6.9	< 6.9
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	324.5 ~ 298.1	298.0 ~ 262.2	262.1 ~ 235.4	235.3 ~ 214.7	< 214.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7.6 ~ -2.3	-2.2 ~ 5.1	5.2 ~ 10.9	11.0 ~ 17.0	> 17.0

17歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 17 anos)
 Chart 24 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 17 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Female				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 1895	1896 ~ 2370	2371 ~ 2720	2721 ~ 3140	> 3140
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 16.2	16.3 ~ 20.6	20.7 ~ 24.6	24.7 ~ 29.5	> 29.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 135	136 ~ 163	164 ~ 179	180 ~ 199	> 199
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	14 ~ 21	22 ~ 30	31 ~ 40	41 ~ 48	> 48
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10.8 ~ 10.3	10.2 ~ 9.5	9.4 ~ 8.9	8.8 ~ 8.4	< 8.4
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	324.9 ~ 297.8	297.7 ~ 264.1	264.0 ~ 238.0	237.9 ~ 213.4	< 213.4
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5.5 ~ 0.6	0.7 ~ 6.4	6.5 ~ 11.3	11.4 ~ 17.6	> 17.6

表25 18~22歲兒童青少年學生其他單項指標評分表
Tabela 25 Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 18 ~ 22 anos)
Chart 25 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 18 ~ 22 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	男 Masculino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2840	2841 ~ 3455	3456 ~ 3940	3941 ~ 4520	> 4520
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 30.5	30.6 ~ 36.6	36.7 ~ 41.5	41.6 ~ 47.0	> 47.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 197	198 ~ 222	223 ~ 240	241 ~ 258	> 258
引體向上 (次) Elevações (vez) Pull-ups (times)	0	1 ~ 3	4 ~ 7	8 ~ 11	> 11
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	8.7 ~ 8.3	8.2 ~ 7.8	7.7 ~ 7.3	7.2 ~ 7.0	< 7.0
1000米跑 (秒) Corrida de 1000m (seg.) 1000 m run (sec.)	320.1 ~ 289.4	289.3 ~ 251.1	251.0 ~ 232.6	232.5 ~ 214.5	< 214.5
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-7.6 ~ -2.5	-2.4 ~ 4.7	4.8 ~ 10.0	10.1 ~ 16.2	> 16.2

表25 18~22歲兒童青少年學生其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças e adolescentes (alunos de 18-22 anos)
Chart 25 Standards for evaluating other indexes for children and adolescents – students aged 18~22 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	女 Feminino				
	1分 1 Ponto 1 point	2分 2 Pontos 2 points	3分 3 Pontos 3 points	4分 4 Pontos 4 points	5分 5 Pontos 5 points
肺活量 (毫升) Capacidade vital (ml) Vital capacity (ml)	0 ~ 2035	2036 ~ 2395	2396 ~ 2750	2751 ~ 3140	> 3140
握力 (千克) Força de preensão (kg) Grip strength (kg)	0 ~ 16.9	17.0 ~ 20.9	21.0 ~ 25.0	25.1 ~ 32.0	> 32.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 136	137 ~ 164	165 ~ 182	183 ~ 200	> 200
一分鐘仰臥起坐 (次) Flexões abdominais durante um minuto (vez) One-minute sit-ups (times)	12 ~ 16	17 ~ 29	30 ~ 40	41 ~ 48	> 48
50米跑 (秒) Corrida de 50m (seg.) 50 m run (sec.)	10.8 ~ 10.3	10.2 ~ 9.5	9.4 ~ 8.9	8.8 ~ 8.3	< 8.3
800米跑 (秒) Corrida de 800m (seg.) 800 m run (sec.)	329.5 ~ 301.5	301.4 ~ 265.0	264.9 ~ 241.3	241.2 ~ 223.8	< 223.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-5.0 ~ 0.7	0.8 ~ 6.4	6.5 ~ 11.0	11.1 ~ 17.0	> 17.0

