

澳門市民體質測定標準手冊 (2018年版) (幼兒：3~6歲)

Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos
Residentes de Macau (2018) (Crianças dos 3 aos 6 anos)

*Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018) (Young Children : Age 3-6)*



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 978-99965-675-6-8



9 789996 456756 8



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)
(幼兒：3~6歲)**

**Manual de Critérios do Teste e Avaliação da
Condição Física dos
Residentes de Macau (2018)
(Crianças dos 3 aos 6 anos)**

***Physical Fitness Standards Manual for
Macao Residents (2018)
(Young Children : Age 3-6)***

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) (幼兒:3~6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 : 400冊
出版日期 : 2018年12月
版次 : 第一版
ISBN 978-99965-675-6-8

Título : Manual de Critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (2018) (Crianças dos 3 aos 6 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 : 400 exemplares
Data da edição : Dezembro 2018
Edição : 1.ª edição
ISBN 978-99965-675-6-8

Title : *Physical Fitness Standards Manual for Macao Residents (2018)*
(*Young Children : Age 3~6*)
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 : 400
Published in December, 2018
Edition : 1st Edition
ISBN 978-99965-675-6-8

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、素質指標.....	6
Primeira Parte Classificação das crianças dos 3 aos 6 anos e índices dos testes	12
1.1 Classificação das crianças dos 3 aos 6 anos.....	13
1.2 Índices dos testes.....	13
Segunda Parte Métodos de teste	14
2.1 Índices antropométricos.....	15
2.2 Índices de capacidades físicas.....	16
Part One Classification of Qualified Subjects and Testing Indexes	22
1.1 Classification of qualified subjects.....	23
1.2 Testing indexes.....	23
Part Two Testing Methods	24
2.1 Anthropometric indexes.....	25
2.2 Physical fitness indexes.....	26
第三部份 評定標準	32
Terceira Parte Critérios de avaliação	32
Part Three Evaluation Standards	32
一、評定方法與標準.....	33
3.1 Métodos e critérios de avaliação.....	34
3.1 Evaluation methods and standards.....	35
二、身高標準體重評分標準.....	36
3.2 Critérios de avaliação do peso de acordo com a altura.....	36
3.2 Height standards and weight evaluation standards.....	36
三、其他單項指標評分標準.....	44
3.3 Critérios de avaliação dos outros índices.....	44
3.3 Standards for evaluating other indexes.....	44

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》（幼兒:3~6歲）的適用對象為3~6周歲未入讀小學之澳門幼兒。按年齡、性別分組，3~5歲每0.5歲為一組；6歲為一組。男女共計14個組別。

2. 年齡計算方法：

(1) 3~5歲者

測試時已過當年生日，且超過6個月者：年齡=測試年-出生年+0.5

測試時已過當年生日，且不滿6個月者：年齡=測試年-出生年

測試時未過當年生日，且距生日6個月以下者：年齡=測試年-出生年-0.5

測試時未過當年生日，且距生日6個月以上者：年齡=測試年-出生年-1

(2) 6歲者

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和素質兩類（見表1）。

表1 測試指標

類別	測試指標
形態	身高 體重
素質	10米折返跑 立定跳遠 網球擲遠 雙腳連續跳 坐位體前屈 走平衡木

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、素質指標

1·10米折返跑

反映人體的靈敏素質。

使用秒錶測試。在平坦的地面上畫長10米、寬1.22米的直線跑道若干條，在每條跑道折返處設一手觸物體（如木箱），在跑道起終點線外3米處劃一條目標綫（見圖3）。

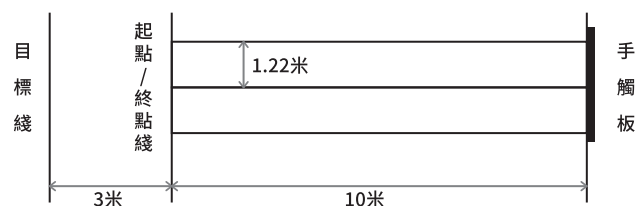


圖3 10米折返跑場地

測試時，受試者至少兩人一組，以站立式起跑姿勢站在起跑綫前，當聽到“跑”的口令後，全力跑向折返綫，測試員視受試者起動開錶計時。受試者跑到折返處，用手觸摸物體（見圖4）後，轉身跑向目標綫，當胸部到達起終點綫的垂直面時，測試員停錶。記錄以秒為單位，保留小數點後一位。小數點後第二位數按“非零進一”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：

受試者應全速跑，途中不得串道，接近終點時不要減速；在起終點處和目標綫處不得站人，以免防礙測試。



圖4 10米折返跑測試

2·立定跳遠

反映人體的爆發力。

使用沙坑（距沙坑邊緣20厘米處設立起跳綫）或軟地面，卷尺和三角板測試。

測試時，受試者雙腳自然分開，站立在起跳綫後，然後擺動雙臂，雙腳蹬地盡力向前跳，測量起跳綫距最近腳跟之間的直綫距離（見圖5）。測試兩次，取最大值，記錄以厘米為單位，不計小數。

注意事項：

受試者起跳時，不能有墊跳動作。



圖5 立定跳遠測試

3·網球擲遠

反映人體上肢和腰腹肌肉力量。

使用網球和卷尺測試。在平坦地面上畫一個長20米，寬6米的長方形，在長方形內，每隔0.5米畫一條橫綫（見圖6），以一側端綫為投擲綫。

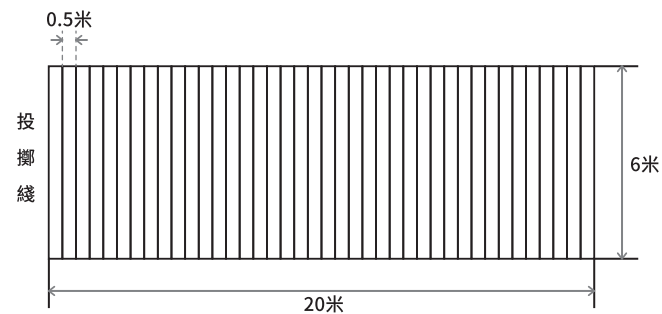


圖6 網球擲遠測試場地

測試時，受試者身體面向投擲方向，兩腳前後分開，站在投擲綫後約一步距離，單手持球舉過頭頂，盡力向前擲出（見圖7）。球出手時，後腳可以向前邁出一步，但不能踩在或越過投擲綫，有效成績為投擲綫至球著地點之間的直綫距離。如果球的著地點在橫綫上，則記錄該綫所標示的數值；如果球的著地點在兩條橫綫之間，則記錄靠近投擲綫的橫綫所標示的數值；如果球的著地點超過20米長的測試場地，可用卷尺丈量；如果球的著地點超出場地的寬度，則重新投擲。測試兩次，取最大值，記錄以米為單位。

注意事項：

測試時，嚴禁幼兒進入投擲區，避免出現傷害事故。



圖7 網球擲遠測試

4 · 雙腳連續跳

反映人體協調性和下肢肌肉力量。

使用卷尺和秒錶測試。在平坦地面上每隔0.5米畫一條橫綫，共畫10條，每條橫綫上橫置一塊軟方包（長10厘米，寬5厘米，高5厘米），在距離第一塊軟方包20厘米處設立起跳綫（見圖8）。

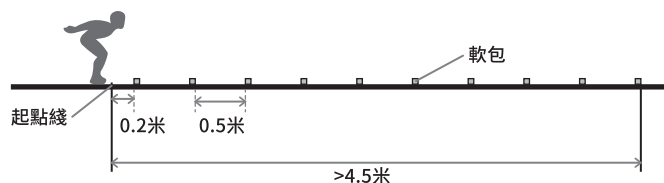


圖8 雙腳連續跳測試場地

測試時，受試者兩腳併攏，站在起跳綫後，當聽到“開始”口令後，雙腳同時起跳，雙腳一次或兩次跳過一塊軟方包，連續跳過10塊軟方包。測試員視受試者起動開錶計時，當受試者跳過第10個軟方包雙腳落地時，測試員停錶（見圖9）。測試兩次，取最好成績，記錄以秒為單位，保留小數點後一位，小數點後第二位數按“非零進一”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：

測試時，如果受試者兩次單腳起跳、跨越軟方包、踩在軟方包上或將軟方包踢亂則重新測試。



圖9 雙腳連續跳測試

5 · 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10）。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10 坐位體前屈測試

6 · 走平衡木

反映人體平衡能力。

使用平衡木（長3米、寬10厘米、高30厘米，平衡木的兩端為起點綫和終點綫，兩端外各加一塊長20厘米、寬20厘米、高30厘米的平臺）（見圖11）和秒錶測試。

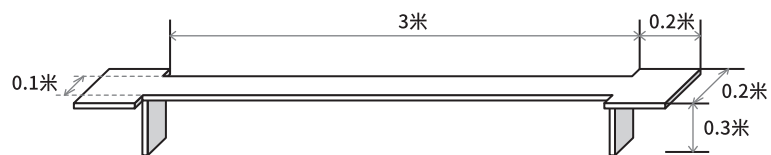


圖11 平衡木測試器材

測試時，受試者站在平臺上，面向平衡木，雙臂側平舉，當聽到“開始”口令後，前進。測試員視受試者起動開錶計時（見圖12），當受試者任意一個腳尖超過終點綫時，測試員停錶。測試兩次，取最好成績，記錄以秒為單位，保留小數點後一位，小數點後第二位數按“非零進一”的原則進位，如10.11秒記錄為10.2秒。

注意事項：

測試時，受試者如中途落地須重測；
要安排人員對受試者進行保護。



圖12 走平衡木測試

Primeira Parte

Classificação das crianças dos 3 aos 6 anos e índices dos testes

1.1 Classificação das crianças dos 3 aos 6 anos

1.1.1 Classificação das crianças dos 3 aos 6 anos por idades

Os critérios do Teste e Avaliação da Condição Física dos Residentes de Macau (crianças dos 3 aos 6 anos) aplicam-se a crianças entre os 3 e 6 anos de Macau. Foram divididos em grupos conforme a idade e sexo, tendo sido formados grupos etários de meio em meio ano entre as crianças dos 3 aos 5 anos de idade e de um ano nas crianças com 6 anos, totalizando 14 grupos etários de ambos os sexos.

1.1.2 Método de cálculo de idade

1.1.2.1 Dos 3 aos 5 anos

Se durante a avaliação a idade passou a data de nascimento daquele ano, para além dos 6 meses, então:

a idade é = ao ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento + 0.5

Se durante a avaliação a idade já passou a data de nascimento daquele ano, mas fica aquém do sexto mês, então:

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

Se depois da avaliação a idade ainda não passou a data de nascimento daquele ano, e faltam menos de 6 meses, então:

a idade é = ao ano em que a avaliação é feita - ano de nascimento - 0.5

Se depois da avaliação a idade ainda não passou a data de nascimento daquele ano, mas faltam mais de 6 meses, então:

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

1.1.2.2 6 anos

Se durante a avaliação a idade passou a data de nascimento daquele ano, então:

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

Se durante a avaliação a idade ainda não passou a data de nascimento daquele ano, então:

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

1.2 Índices dos testes

Os índices do teste dividem-se em duas categorias: (ver tabela 1).

Tabela 1 Índices dos testes

Categorias	Índices dos testes
Antropometria	Altura Peso
Capacidades físicas	Corrida de 10m com mudança de direcção Salto em comprimento sem balanço Lançamento de bola de ténis Saltos com os pés juntos Flexão ventral sentada Andar sobre a trave de equilíbrio

Segunda Parte

Métodos de Teste

Antes do teste, o avaliado deve manter-se calmo e 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 cuidado ao entrar e sair da balança.



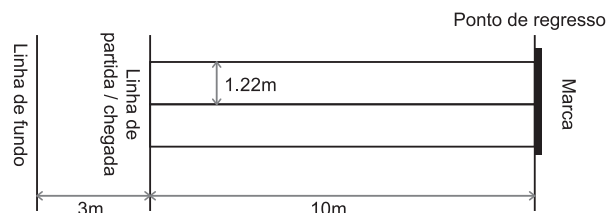
Desenho 2 Medição do peso

2.2 Índices de capacidades físicas

2.2.1 Corrida de 10m com mudança de direcção

O índice reflecte a agilidade da criança.

Utilizam-se cronómetros no teste. Marcam-se várias pistas de corrida com 10 m de extensão e 1,22 m de largura num terreno regular, com uma marca num dos extremos (uma mala por exemplo) colocada no ponto de mudança de direcção e demarca-se uma linha de fundo a 3 metros da linha de partida e de chegada (ver desenho 3).



Desenho 3 Esquema do local de corrida de 10m com mudança de direcção

As crianças são divididas em grupos de dois, que ficam em frente da linha de partida com as pernas separadas, uma para frente e outra para atrás. Ao ouvir o sinal de partida, põem-se de imediato a correr e, no mesmo instante, regista-se o tempo. Ao chegar ao ponto de regresso, tocam com a mão na marca e regressam à linha de partida (ver desenho 4). Os avaliadores param de registar o tempo quando o peito das crianças atingem a superfície vertical da linha da meta. O registo é tomado como unidade de segundos até ao número depois da vírgula decimal. O segundo número após a vírgula decimal é arredondado para o seguinte no decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Notas:

As crianças devem durante o teste correr na máxima velocidade até à meta e não devem reduzir a velocidade, mesmo quando se aproximam da meta. Não podem sair das suas pistas durante o percurso.

Ninguém deve ficar na linha de partida ou dd meta para não prejudicar o teste.



Desenho 4 Corrida de 10m com mudança de direcção

2.2.2 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.

A criança 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 5). 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, a criança avaliada não pode saltar no mesmo sítio consecutivamente, correr e saltar ou executar saltos consecutivos.

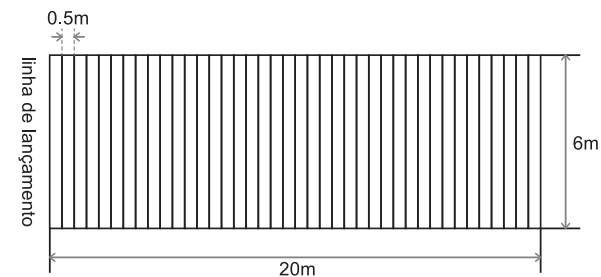


Desenho 5 Teste de salto em comprimento sem balanço

2.2.3 Lançamento da bola de ténis

O lançamento de bola de ténis permite calcular a força dos músculos dos membros superiores e dos músculos abdominais.

No teste utilizam-se bolas de ténis e fita métrica. Traçam-se num terreno plano de 20 metros de comprimento e 6 metros de largura. Neste rectângulo marcam-se linhas distanciadas entre si de 0,5 metros (ver desenho 6). Numa das extremidades estabelece-se a linha do lançamento.



Desenho 6 Esquema do local de lançamento da bola de ténis

Durante o teste, a criança fica a cerca de um passo da linha do lançamento com um pé à frente e o outro atrás, levanta a bola por cima da cabeça com uma das mãos e lança a bola para a frente com a máxima força (ver desenho 7). Durante o lançamento, o pé de trás pode avançar um passo para a frente, desde que não pise ou ultrapasse a linha de lançamento. Mede-se a distância entre a linha do lançamento e o ponto da queda da bola. Se a bola cair sobre a linha transversal, regista-se a medida o valor da linha em causa. Se a bola cair entre duas linhas transversais, regista-se a medida da linha mais próxima, da linha de lançamento. Se a bola for atirada para além dos 20 metros, utiliza-se a fita métrica para a medição. O teste é repetido quando a bola cai para além dos 6 metros das linhas laterais. O teste é feito em duas tentativas e regista-se o melhor resultado, tendo por unidade o metro.

Nota:

Durante o teste, para evitar acidentes, nenhuma criança pode entrar ou permanecer na zona de lançamento.

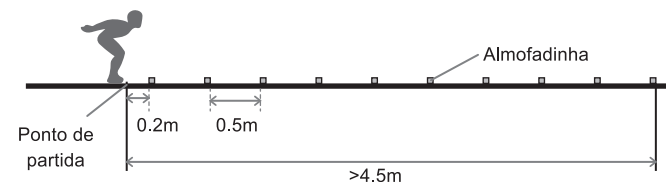


Desenho 7 Teste de lançamento da bola de ténis

2.2.4 Saltos com os pés juntos

O índice reflecte a destreza, coordenação e a força muscular dos membros inferiores da criança.

Utiliza-se uma fita métrica e um cronómetro para o teste. Marcam-se à distância de 50 cm, 10 linhas transversais num terreno plano e colocam-se obstáculos fofos de 10 cm de comprimento, 5 cm de largura e 5 cm de altura, por cima de cada linha transversal. Tem-se como ponto de partida, o ponto que se distancia de 20 cm do primeiro obstáculo (ver desenho 8).



Desenho 8 Local do teste de saltos com os pés juntos

Durante o teste, a criança fica com os pés juntos em frente da linha da partida e começa a saltar logo após o sinal de início, podendo ultrapassar o obstáculo com um ou dois saltos a pés juntos e sucessivamente até passar os 10 obstáculos. O avaliador mede o tempo, assim que o avaliado inicia os saltos e só pára o cronómetro quando este passar o décimo obstáculo (ver desenho 9). O teste é feito em duas tentativas e regista-se o melhor resultado. O registo tem por unidade o segundo, até ao número, depois da vírgula decimal. O segundo número após a vírgula decimal, é arredondado para o seguinte no decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Nota:

Repete-se o teste nas seguintes circunstâncias: saltar alternadamente com um pé, remover ou pisar o obstáculo.



Desenho 9 Teste de saltos com os pés juntos

2.2.5 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 pés 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 10). 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.

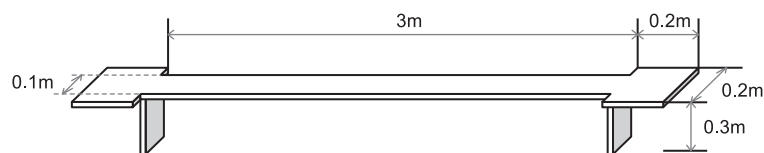


Desenho 10 Flexão ventral sentada

2.2.6 Andar sobre a trave de equilíbrio

O índice reflecte a capacidade de equilíbrio.

Utiliza-se uma trave de equilíbrio de 30 cm de altura, por 10 cm de largura e 3 metros de comprimento, tendo uma extremidade como linha de partida e a outra como meta. Às duas extremidades são acrescentadas duas plataformas com a mesma altura, com 20 cm de largura, 20 cm de comprimento e 30 cm de altura (ver desenho 11). O teste é cronometrado.



Desenho 11 Esquema da trave de equilíbrio

O avaliado fica em frente da linha de partida sobre a plataforma, de frente para a trave com os braços estendidos e abertos para os lados e caminha à ordem de "iniciar" (ver desenho 12). O avaliador começa a marcar o tempo com o cronómetro, assim que iniciar a marcha e pára o cronómetro, quando qualquer uma das pontas dos pés ultrapassar a linha final. O teste é feito por duas vezes e regista-se o melhor valor, tendo por unidade o segundo, até um número depois da vírgula decimal. O segundo número após a vírgula decimal é arredondado para o seguinte ao decimal, como por exemplo, 10,11 segundos é registado como 10,2 segundos.

Nota:

O teste repete-se caso o avaliado caia no chão. O avaliado deve ser acompanhado durante o teste, para evitar qualquer acidente.



Desenho 12 Andar sobre a trave de equilíbrio

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 (Young Children : Age 3~6) is applied to Macao young children from age 3 to 6 in nursery or kindergarten. Young children subjects are grouped according to age and gender, with a total of 14 groups. For children aged 3-5, each age group is differed by half a year. Children aged 6 is identified as one group.

1.1.2 Calculation of subjects' age

1.1.2.1 3-5 years old

Birthday has passed for more than 6 months during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year} + 0.5$$

Birthday has passed but less than 6 month during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year}$$

Birthday will be coming in less than 6 months after the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year} - 0.5$$

Birthday will be coming in more than 6 months after the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year} - 1$$

1.1.2.1 6 years old

Birthday has passed during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year}$$

Birthday has not passed during the study:

$$\text{Age} = \text{testing year} - \text{birth year} - 1$$

1.2 Testing indexes

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

Chart 1 Testing indexes

Categories	Testing indexes
Anthropometrics	Height Weight
Physical fitness	10 m shuttle run Standing long jump Tennis ball distance throw Successive jumps with both feet Sit and reach Walking on balance beam

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.



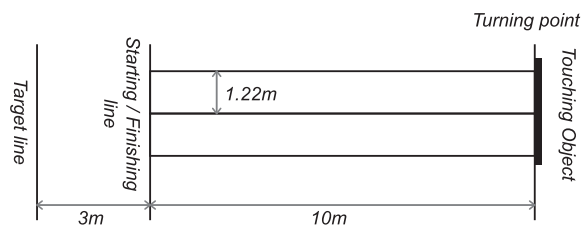
Picture 2 Weight

2.2 Physical fitness indexes

2.2.1 10 m shuttle run

This index reflects the subject's agility.

Apparatus and field: A stopwatch, several 10 m × 1.22 m straight and flat tracks, a turning point (e.g. wooden box or wall at the turning point) and a target line drawn 3 m from the starting/finishing line (see picture 3).



Picture 3 10 m 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. Upon reaching the turning point, subjects need to touch the object (e.g. wooden box or wall; see picture 4), turn back, and run towards the target line. The examiner starts timing as soon as the subjects begin to run. When the subject's torso (chest) reaches the vertical plane of the finishing line, the examiner stops timing. Test result is recorded in seconds and 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) The subject should run in a straight line at full speed towards the turning point on their assigned track. The subject should not slow down when approaching the finishing line.

2) No one should stand at the finishing line or the target line to prevent disturbance.



Picture 4 10 m shuttle run

2.2.2 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 5). The examination is done twice with the better score recorded in centimeters in whole numbers.

Points for attention:

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

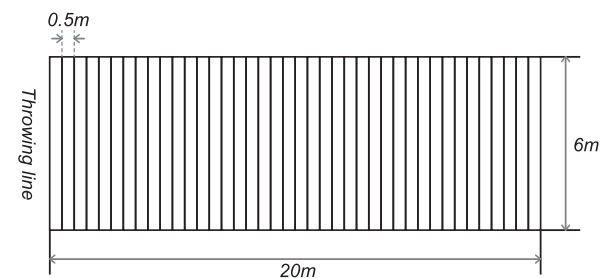


Picture 5 Standing long jump

2.2.3 Tennis ball distance throw

This index reflects the muscle strength of the upper arms and abdomen.

Apparatus and field: tennis balls, a measuring tape, a 20 m × 6 m flat rectangular field with lines drawn 0.5 m apart (see picture 6) and a throwing line.



Picture 6 Field for tennis ball distance throw

Procedure: The subject stands one step behind the throwing line with one leg forward and one leg back. Facing the field, the subject holds the ball with one hand above the head and throws the ball out with full strength (see picture 7). When throwing the ball, the back leg can move forward a step, but not step on or cross the throwing line. The straight line distance, from the throwing line to where the ball lands, is measured. If the ball lands on a line, the subject's score will be the distance indicated by this line. If the ball lands between two lines, the subject's score will be the distance indicated by the nearest line. If the throw is beyond the 20 meters rectangular field, a measuring tape is used to measure the distance. If the ball is thrown outside the width of the field, the subject will be asked to throw again. This test is done twice and the better score is recorded in meters.

Points for attention:

During examination, other young children are prohibited to enter the testing field to prevent accidents.

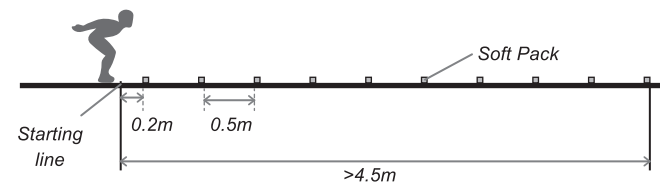


Picture 7 Tennis ball distance throw

2.2.4 Successive jumps with both feet

This index reflects the body's coordination and the leg's muscle strength.

Apparatus: a measuring tape, a stopwatch, a flat ground with 10 horizontal lines, each drawn 0.5 meters apart, 10 soft packs (10 cm long, 5 cm wide and 5 cm high) put on every horizontal line in a straight line and a starting line 20 cm from the first soft pack (see picture 8).



Picture 8 Field for successive jumps with both feet

Procedure: The subject stands behind the starting line with both feet together. On hearing the starting signal, the subject jumps with both feet over the packs one by one and the examiner should start timing once the subject starts to jump. The examiner stops timing once the subject jumps over the 10th pack (see Picture 9). The test is done twice and the better score 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:

During the examination, the subject will be required to start over if he/she jumps single legged twice, lands on the soft packs, or kicks away the soft packs.



Picture 9 Successive jumps with both feet

2.2.5 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 10). 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.

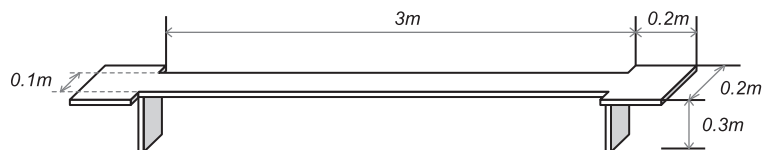


Picture 10 Sit and reach

2.2.6 Walking on balance beam

This index reflects the subject's balance.

Apparatus: a balance beam (3 meters long, 10 cm wide and 30 cm high) with a starting line and finishing line at each end, two platforms (20 cm long, 20cm wide and 30 cm high) attached to each end of the balance beam (see picture 11), and a stopwatch.



Picture 11 Balance beam

Procedure: The subject stands on the platform, facing the balance beam with open arms lifted up to shoulder level. When given the signal to start, the subject should walk towards the finishing line and the examiner will start timing (see picture 12). As the subject crosses the finishing line with either foot, the examiner stops timing. The test is done twice and the better score 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) A re-examination is needed if the subject falls during the test.
- 2) Staff should be assigned to protect the subject during testing.



Picture 12 Walking on balance beam

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3~4)和其他單項指標評分(見表5~11)，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
一級(優秀)	> 30分
二級(良好)	28~30分
三級(合格)	20~27分
四級(不合格)	< 20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 o nível da altura (ver tabela 3 - 4) e dos índices (ver tabela 5 - 11). A pontuação máxima é de 5 pontos para cada item.

O sistema de classificação possui quatro níveis: o primeiro (excelente), o segundo (bom), o terceiro (satisfatório) e o 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
Primeiro (excelente)	> 30
Segundo (bom)	28 ~ 30
Terceiro (satisfatório)	20 ~ 27
Quarto (não satisfatório)	< 20

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 3~4) and other testing indexes (see charts 5~11) 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
First-rating (excellent)	> 30
Second-rating (good)	28 ~ 30
Third-rating (satisfactory)	20 ~ 27
Fourth-rating (unsatisfactory)	< 20

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 3~6歲幼兒身高標準體重評分表 (男)

Tabela 3 Tabela do peso de acordo com a altura para as crianças dos 3 aos 6 anos (Masculino)
Chart 3 Standards for evaluating weight and height for young children aged 3 ~ 6 (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
76.0 ~ 76.9	< 10.2	10.2 ~ 10.8	10.9 ~ 13.3	13.4 ~ 13.9	> 13.9
77.0 ~ 77.9	< 10.3	10.3 ~ 11.1	11.2 ~ 13.3	13.4 ~ 14.1	> 14.1
78.0 ~ 78.9	< 10.5	10.5 ~ 11.2	11.3 ~ 13.5	13.6 ~ 14.1	> 14.1
79.0 ~ 79.9	< 10.7	10.7 ~ 11.3	11.4 ~ 13.6	13.7 ~ 14.3	> 14.3
80.0 ~ 80.9	< 10.7	10.7 ~ 11.5	11.6 ~ 13.8	13.9 ~ 14.5	> 14.5
81.0 ~ 81.9	< 11.0	11.0 ~ 11.7	11.8 ~ 14.1	14.2 ~ 14.6	> 14.6
82.0 ~ 82.9	< 11.2	11.2 ~ 11.7	11.8 ~ 14.3	14.4 ~ 14.8	> 14.8
83.0 ~ 83.9	< 11.3	11.3 ~ 11.9	12.0 ~ 14.4	14.5 ~ 15.1	> 15.1
84.0 ~ 84.9	< 11.6	11.6 ~ 12.1	12.2 ~ 14.7	14.8 ~ 15.4	> 15.4
85.0 ~ 85.9	< 11.6	11.6 ~ 12.2	12.3 ~ 14.9	15.0 ~ 15.5	> 15.5
86.0 ~ 86.9	< 11.9	11.9 ~ 12.4	12.5 ~ 15.1	15.2 ~ 15.8	> 15.8

87.0 ~ 87.9	< 12.1	12.1 ~ 12.6	12.7 ~ 15.4	15.5 ~ 16.1	> 16.1
88.0 ~ 88.9	< 12.2	12.2 ~ 12.8	12.9 ~ 15.5	15.6 ~ 16.2	> 16.2
89.0 ~ 89.9	< 12.5	12.5 ~ 13.1	13.2 ~ 15.8	15.9 ~ 16.4	> 16.4
90.0 ~ 90.9	< 12.6	12.6 ~ 13.3	13.4 ~ 16.1	16.2 ~ 16.7	> 16.7
91.0 ~ 91.9	< 12.8	12.8 ~ 13.4	13.5 ~ 16.2	16.3 ~ 16.9	> 16.9
92.0 ~ 92.9	< 12.8	12.8 ~ 13.6	13.7 ~ 16.6	16.7 ~ 17.1	> 17.1
93.0 ~ 93.9	< 13.2	13.2 ~ 13.8	13.9 ~ 16.8	16.9 ~ 17.4	> 17.4
94.0 ~ 94.9	< 13.4	13.4 ~ 14.0	14.1 ~ 17.0	17.1 ~ 17.6	> 17.6
95.0 ~ 95.9	< 13.6	13.6 ~ 14.3	14.4 ~ 17.3	17.4 ~ 17.9	> 17.9
96.0 ~ 96.9	< 14.0	14.0 ~ 14.5	14.6 ~ 17.6	17.7 ~ 18.1	> 18.1
97.0 ~ 97.9	< 14.1	14.1 ~ 14.7	14.8 ~ 17.7	17.8 ~ 18.4	> 18.4
98.0 ~ 98.9	< 14.4	14.4 ~ 15.0	15.1 ~ 18.1	18.2 ~ 18.7	> 18.7
99.0 ~ 99.9	< 14.5	14.5 ~ 15.2	15.3 ~ 18.3	18.4 ~ 19.1	> 19.1
100.0 ~ 100.9	< 14.9	14.9 ~ 15.5	15.6 ~ 18.5	18.6 ~ 19.2	> 19.2
101.0 ~ 101.9	< 15.0	15.0 ~ 15.9	16.0 ~ 18.9	19.0 ~ 19.5	> 19.5
102.0 ~ 102.9	< 15.3	15.3 ~ 16.2	16.3 ~ 19.2	19.3 ~ 19.9	> 19.9
103.0 ~ 103.9	< 15.5	15.5 ~ 16.4	16.5 ~ 19.4	19.5 ~ 20.2	> 20.2
104.0 ~ 104.9	< 15.7	15.7 ~ 16.7	16.8 ~ 19.8	19.9 ~ 20.4	> 20.4
105.0 ~ 105.9	< 16.0	16.0 ~ 17.2	17.3 ~ 20.1	20.2 ~ 20.8	> 20.8
106.0 ~ 106.9	< 16.2	16.2 ~ 17.4	17.5 ~ 20.4	20.5 ~ 21.1	> 21.1
107.0 ~ 107.9	< 16.4	16.4 ~ 17.6	17.7 ~ 20.6	20.7 ~ 21.5	> 21.5
108.0 ~ 108.9	< 16.5	16.5 ~ 17.7	17.8 ~ 21.0	21.1 ~ 21.9	> 21.9

3 ~ 6歲幼兒身高標準體重評分表 (男) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura para as crianças dos 3 aos 6 anos (Masculino)
Chart 3 Standards for evaluating weight and height for young children aged 3 ~ 6 (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
109.0 ~ 109.9	< 16.8	16.8 ~ 18.1	18.2 ~ 21.5	21.6 ~ 22.3	> 22.3
110.0 ~ 110.9	< 17.1	17.1 ~ 18.4	18.5 ~ 21.6	21.7 ~ 22.5	> 22.5
111.0 ~ 111.9	< 17.5	17.5 ~ 18.7	18.8 ~ 22.0	22.1 ~ 22.9	> 22.9
112.0 ~ 112.9	< 17.7	17.7 ~ 19.0	19.1 ~ 22.5	22.6 ~ 23.5	> 23.5
113.0 ~ 113.9	< 18.0	18.0 ~ 19.2	19.3 ~ 22.9	23.0 ~ 23.8	> 23.8
114.0 ~ 114.9	< 18.3	18.3 ~ 19.5	19.6 ~ 23.3	23.4 ~ 24.1	> 24.1
115.0 ~ 115.9	< 18.7	18.7 ~ 19.6	19.7 ~ 23.7	23.8 ~ 24.7	> 24.7
116.0 ~ 116.9	< 19.0	19.0 ~ 19.8	19.9 ~ 24.1	24.2 ~ 25.1	> 25.1
117.0 ~ 117.9	< 19.3	19.3 ~ 20.0	20.1 ~ 24.4	24.5 ~ 25.5	> 25.5
118.0 ~ 118.9	< 19.6	19.6 ~ 20.3	20.4 ~ 25.0	25.1 ~ 26.1	> 26.1
119.0 ~ 119.9	< 20.1	20.1 ~ 20.5	20.6 ~ 25.4	25.5 ~ 26.5	> 26.5
120.0 ~ 120.9	< 20.5	20.5 ~ 20.8	20.9 ~ 25.8	25.9 ~ 27.1	> 27.1
121.0 ~ 121.9	< 20.9	20.9 ~ 21.1	21.2 ~ 26.3	26.4 ~ 27.5	> 27.5
122.0 ~ 122.9	< 21.1	21.1 ~ 21.6	21.7 ~ 26.8	26.9 ~ 28.1	> 28.1
123.0 ~ 123.9	< 21.6	21.6 ~ 21.9	22.0 ~ 27.3	27.4 ~ 28.6	> 28.6
124.0 ~ 124.9	< 22.0	22.0 ~ 22.4	22.5 ~ 27.8	27.9 ~ 29.2	> 29.2
125.0 ~ 125.9	< 22.3	22.3 ~ 22.8	22.9 ~ 28.4	28.5 ~ 29.8	> 29.8
126.0 ~ 126.9	< 22.7	22.7 ~ 23.2	23.3 ~ 29.0	29.1 ~ 30.4	> 30.4
127.0 ~ 127.9	< 23.2	23.2 ~ 23.8	23.9 ~ 29.6	29.7 ~ 31.1	> 31.1
128.0 ~ 128.9	< 23.5	23.5 ~ 24.2	24.3 ~ 30.1	30.2 ~ 31.7	> 31.7
129.0 ~ 129.9	< 24.0	24.0 ~ 24.7	24.8 ~ 30.7	30.8 ~ 32.4	> 32.4
130.0 ~ 130.9	< 24.5	24.5 ~ 25.2	25.3 ~ 31.3	31.4 ~ 33.2	> 33.2
131.0 ~ 131.9	< 25.0	25.0 ~ 25.7	25.8 ~ 32.1	32.2 ~ 33.8	> 33.8
132.0 ~ 132.9	< 25.3	25.3 ~ 26.2	26.3 ~ 32.8	32.9 ~ 34.7	> 34.7
133.0 ~ 133.9	< 25.9	25.9 ~ 26.6	26.7 ~ 33.4	33.5 ~ 35.3	> 35.3
134.0 ~ 134.9	< 26.3	26.3 ~ 27.3	27.4 ~ 34.3	34.4 ~ 36.2	> 36.2
135.0 ~ 135.9	< 26.8	26.8 ~ 27.7	27.8 ~ 34.9	35.0 ~ 37.1	> 37.1
136.0 ~ 136.9	< 27.4	27.4 ~ 28.3	28.4 ~ 35.8	35.9 ~ 37.9	> 37.9
137.0 ~ 137.9	< 27.8	27.8 ~ 28.9	29.0 ~ 36.6	36.7 ~ 38.4	> 38.4
138.0 ~ 138.9	< 28.3	28.3 ~ 29.6	29.7 ~ 37.4	37.5 ~ 39.1	> 39.1
139.0 ~ 139.9	< 29.0	29.0 ~ 30.1	30.2 ~ 38.2	38.3 ~ 39.7	> 39.7
140.0 ~ 140.9	< 29.5	29.5 ~ 30.8	30.9 ~ 39.1	39.2 ~ 40.5	> 40.5
141.0 ~ 141.9	< 30.0	30.0 ~ 31.5	31.6 ~ 40.0	40.1 ~ 41.2	> 41.2
142.0 ~ 142.9	< 30.6	30.6 ~ 32.2	32.3 ~ 41.2	41.3 ~ 42.1	> 42.1
143.0 ~ 143.9	< 31.3	31.3 ~ 32.8	32.9 ~ 42.1	42.2 ~ 43.2	> 43.2
144.0 ~ 144.9	< 32.0	32.0 ~ 33.5	33.6 ~ 43.3	43.4 ~ 44.1	> 44.1
145.0 ~ 145.9	< 32.5	32.5 ~ 34.0	34.1 ~ 44.3	44.4 ~ 45.2	> 45.2

表4 3~6歲幼兒身高標準體重評分表 (女)
Tabela 4 Tabela do peso de acordo com a altura para as crianças dos 3 aos 6 anos (Feminino)
Chart 4 Standards for evaluating weight and height for young children aged 3 ~ 6 (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	
76.0 ~ 76.9	< 10.5	10.5 ~ 10.6	10.7 ~ 13.1	13.2 ~ 14.5	> 14.5
77.0 ~ 77.9	< 10.5	10.5 ~ 10.7	10.8 ~ 13.3	13.4 ~ 14.6	> 14.6
78.0 ~ 78.9	< 10.6	10.6 ~ 10.9	11.0 ~ 13.5	13.6 ~ 14.7	> 14.7
79.0 ~ 79.9	< 10.8	10.8 ~ 11.1	11.2 ~ 13.8	13.9 ~ 14.9	> 14.9
80.0 ~ 80.9	< 11.1	11.1 ~ 11.3	11.4 ~ 14.0	14.1 ~ 15.1	> 15.1
81.0 ~ 81.9	< 11.3	11.3 ~ 11.5	11.6 ~ 14.2	14.3 ~ 15.2	> 15.2
82.0 ~ 82.9	< 11.5	11.5 ~ 11.7	11.8 ~ 14.3	14.4 ~ 15.4	> 15.4
83.0 ~ 83.9	< 11.7	11.7 ~ 11.9	12.0 ~ 14.6	14.7 ~ 15.6	> 15.6
84.0 ~ 84.9	< 11.9	11.9 ~ 12.1	12.2 ~ 14.9	15.0 ~ 16.0	> 16.0
85.0 ~ 85.9	< 12.0	12.0 ~ 12.4	12.5 ~ 15.1	15.2 ~ 16.1	> 16.1
86.0 ~ 86.9	< 12.2	12.2 ~ 12.5	12.6 ~ 15.2	15.3 ~ 16.4	> 16.4
87.0 ~ 87.9	< 12.4	12.4 ~ 12.7	12.8 ~ 15.6	15.7 ~ 16.6	> 16.6
88.0 ~ 88.9	< 12.7	12.7 ~ 13.0	13.1 ~ 15.7	15.8 ~ 16.8	> 16.8

89.0 ~ 89.9	< 12.9	12.9 ~ 13.1	13.2 ~ 16.0	16.1 ~ 17.1	> 17.1
90.0 ~ 90.9	< 13.1	13.1 ~ 13.4	13.5 ~ 16.3	16.4 ~ 17.4	> 17.4
91.0 ~ 91.9	< 13.2	13.2 ~ 13.7	13.8 ~ 16.5	16.6 ~ 17.6	> 17.6
92.0 ~ 92.9	< 13.4	13.4 ~ 13.8	13.9 ~ 16.8	16.9 ~ 17.8	> 17.8
93.0 ~ 93.9	< 13.7	13.7 ~ 14.1	14.2 ~ 17.0	17.1 ~ 18.2	> 18.2
94.0 ~ 94.9	< 13.8	13.8 ~ 14.2	14.3 ~ 17.2	17.3 ~ 18.4	> 18.4
95.0 ~ 95.9	< 14.1	14.1 ~ 14.5	14.6 ~ 17.4	17.5 ~ 18.7	> 18.7
96.0 ~ 96.9	< 14.3	14.3 ~ 14.8	14.9 ~ 17.7	17.8 ~ 18.9	> 18.9
97.0 ~ 97.9	< 14.5	14.5 ~ 15.0	15.1 ~ 18.1	18.2 ~ 19.3	> 19.3
98.0 ~ 98.9	< 14.7	14.7 ~ 15.3	15.4 ~ 18.3	18.4 ~ 19.5	> 19.5
99.0 ~ 99.9	< 14.9	14.9 ~ 15.5	15.6 ~ 18.5	18.6 ~ 19.7	> 19.7
100.0 ~ 100.9	< 15.2	15.2 ~ 15.8	15.9 ~ 18.8	18.9 ~ 20.1	> 20.1
101.0 ~ 101.9	< 15.5	15.5 ~ 16.0	16.1 ~ 19.1	19.2 ~ 20.3	> 20.3
102.0 ~ 102.9	< 15.6	15.6 ~ 16.3	16.4 ~ 19.4	19.5 ~ 20.6	> 20.6
103.0 ~ 103.9	< 15.9	15.9 ~ 16.5	16.6 ~ 19.8	19.9 ~ 21.0	> 21.0
104.0 ~ 104.9	< 16.1	16.1 ~ 16.7	16.8 ~ 20.1	20.2 ~ 21.4	> 21.4
105.0 ~ 105.9	< 16.4	16.4 ~ 17.1	17.2 ~ 20.4	20.5 ~ 21.7	> 21.7
106.0 ~ 106.9	< 16.6	16.6 ~ 17.2	17.3 ~ 20.7	20.8 ~ 22.0	> 22.0
107.0 ~ 107.9	< 16.9	16.9 ~ 17.5	17.6 ~ 21.0	21.1 ~ 22.4	> 22.4

3 ~ 6歲幼兒身高標準體重評分表 (女) 續表
Tabela do peso de acordo com a altura para as crianças dos 3 aos 6 anos (Feminino)
Chart 4 Standards for evaluating weight and height for young children aged 3 ~ 6 (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	
108.0 ~ 108.9	< 17.2	17.2 ~ 17.8	17.9 ~ 21.4	17.2 ~ 17.8	17.9 ~ 21.4	21.5 ~ 22.6	> 22.6	
109.0 ~ 109.9	< 17.4	17.4 ~ 18.1	18.2 ~ 21.7	17.4 ~ 18.1	18.2 ~ 21.7	21.8 ~ 23.1	> 23.1	
110.0 ~ 110.9	< 17.8	17.8 ~ 18.5	18.6 ~ 22.1	17.8 ~ 18.5	18.6 ~ 22.1	22.2 ~ 23.4	> 23.4	
111.0 ~ 111.9	< 18.1	18.1 ~ 18.7	18.8 ~ 22.4	18.1 ~ 18.7	18.8 ~ 22.4	22.5 ~ 23.7	> 23.7	
112.0 ~ 112.9	< 18.4	18.4 ~ 19.1	19.2 ~ 22.7	18.4 ~ 19.1	19.2 ~ 22.7	22.8 ~ 24.1	> 24.1	
113.0 ~ 113.9	< 18.7	18.7 ~ 19.3	19.4 ~ 23.1	18.7 ~ 19.3	19.4 ~ 23.1	23.2 ~ 24.5	> 24.5	
114.0 ~ 114.9	< 19.0	19.0 ~ 19.8	19.9 ~ 23.4	19.0 ~ 19.8	19.9 ~ 23.4	23.5 ~ 25.0	> 25.0	
115.0 ~ 115.9	< 19.2	19.2 ~ 20.1	20.2 ~ 23.8	19.2 ~ 20.1	20.2 ~ 23.8	23.9 ~ 25.3	> 25.3	
116.0 ~ 116.9	< 19.5	19.5 ~ 20.3	20.4 ~ 24.3	19.5 ~ 20.3	20.4 ~ 24.3	24.4 ~ 25.8	> 25.8	
117.0 ~ 117.9	< 20.0	20.0 ~ 20.8	20.9 ~ 24.8	20.0 ~ 20.8	20.9 ~ 24.8	24.9 ~ 26.3	> 26.3	
118.0 ~ 118.9	< 20.3	20.3 ~ 21.1	21.2 ~ 25.3	20.3 ~ 21.1	21.2 ~ 25.3	25.4 ~ 26.8	> 26.8	
119.0 ~ 119.9	< 20.6	20.6 ~ 21.8	21.9 ~ 25.6	20.6 ~ 21.8	21.9 ~ 25.6	25.7 ~ 27.4	> 27.4	
120.0 ~ 120.9	< 21.0	21.0 ~ 22.1	22.2 ~ 26.2	21.0 ~ 22.1	22.2 ~ 26.2	26.3 ~ 27.9	> 27.9	
121.0 ~ 121.9	< 21.4	21.4 ~ 22.3	22.4 ~ 26.6	21.4 ~ 22.3	22.4 ~ 26.6	26.7 ~ 28.5	> 28.5	
122.0 ~ 122.9	< 21.7	21.7 ~ 22.8	22.9 ~ 26.9	21.7 ~ 22.8	22.9 ~ 26.9	27.0 ~ 29.1	> 29.1	
123.0 ~ 123.9	< 22.1	22.1 ~ 23.1	23.2 ~ 27.4	22.1 ~ 23.1	23.2 ~ 27.4	27.5 ~ 29.6	> 29.6	
124.0 ~ 124.9	< 22.5	22.5 ~ 23.6	23.7 ~ 27.8	22.5 ~ 23.6	23.7 ~ 27.8	27.9 ~ 30.2	> 30.2	
125.0 ~ 125.9	< 23.0	23.0 ~ 24.0	24.1 ~ 28.0	23.0 ~ 24.0	24.1 ~ 28.0	28.1 ~ 31.0	> 31.0	
126.0 ~ 126.9	< 23.3	23.3 ~ 24.5	24.6 ~ 28.5	23.3 ~ 24.5	24.6 ~ 28.5	28.6 ~ 31.7	> 31.7	
127.0 ~ 127.9	< 23.7	23.7 ~ 24.9	25.0 ~ 28.9	23.7 ~ 24.9	25.0 ~ 28.9	29.0 ~ 32.5	> 32.5	
128.0 ~ 128.9	< 24.2	24.2 ~ 25.5	25.6 ~ 29.3	24.2 ~ 25.5	25.6 ~ 29.3	29.4 ~ 33.2	> 33.2	
129.0 ~ 129.9	< 24.7	24.7 ~ 26.1	26.2 ~ 29.8	24.7 ~ 26.1	26.2 ~ 29.8	29.9 ~ 34.2	> 34.2	
130.0 ~ 130.9	< 25.1	25.1 ~ 26.5	26.6 ~ 30.4	25.1 ~ 26.5	26.6 ~ 30.4	30.5 ~ 34.9	> 34.9	
131.0 ~ 131.9	< 25.7	25.7 ~ 27.1	27.2 ~ 30.9	25.7 ~ 27.1	27.2 ~ 30.9	31.0 ~ 35.9	> 35.9	
132.0 ~ 132.9	< 26.1	26.1 ~ 27.7	27.8 ~ 31.3	26.1 ~ 27.7	27.8 ~ 31.3	31.4 ~ 36.9	> 36.9	
133.0 ~ 133.9	< 26.6	26.6 ~ 28.2	28.3 ~ 31.8	26.6 ~ 28.2	28.3 ~ 31.8	31.9 ~ 37.8	> 37.8	
134.0 ~ 134.9	< 27.3	27.3 ~ 28.9	29.0 ~ 32.3	27.3 ~ 28.9	29.0 ~ 32.3	32.4 ~ 38.9	> 38.9	
135.0 ~ 135.9	< 27.7	27.7 ~ 29.5	29.6 ~ 32.8	27.7 ~ 29.5	29.6 ~ 32.8	32.9 ~ 40.1	> 40.1	
136.0 ~ 136.9	< 28.3	28.3 ~ 30.2	30.3 ~ 33.2	28.3 ~ 30.2	30.3 ~ 33.2	33.3 ~ 41.3	> 41.3	
137.0 ~ 137.9	< 29.0	29.0 ~ 31.0	31.1 ~ 33.9	29.0 ~ 31.0	31.1 ~ 33.9	34.0 ~ 42.2	> 42.2	
138.0 ~ 138.9	< 30.1	30.1 ~ 31.7	31.8 ~ 34.4	30.1 ~ 31.7	31.8 ~ 34.4	34.5 ~ 42.7	> 42.7	
139.0 ~ 139.9	< 31.4	31.4 ~ 32.1	32.2 ~ 34.7	31.4 ~ 32.1	32.2 ~ 34.7	34.8 ~ 43.1	> 43.1	
140.0 ~ 140.9	< 32.7	32.7 ~ 33.3	33.4 ~ 35.1	32.7 ~ 33.3	33.4 ~ 35.1	35.2 ~ 43.5	> 43.5	

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5 3歲幼兒其他單項指標評分表

Tabela 5 Tabela de outros índices das crianças de 3 anos

Chart 5 Standards for evaluating other indexes for children aged 3 (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)	< 93.5	93.5 ~ 96.7	96.8 ~ 100.0	100.1 ~ 104.6	> 104.6
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	> 12.0	12.0 ~ 10.3	10.2 ~ 8.9	8.8 ~ 7.9	< 7.9
立定跳遠 (厘米) Salto em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 29	30 ~ 45	46 ~ 58	59 ~ 80	> 80
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	< 2.0	2.0	2.5 ~ 3.5	4.0 ~ 5.5	> 5.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	27.0 ~ 18.1	18.0 ~ 12.4	12.3 ~ 8.6	8.5 ~ 6.2	< 6.2
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 4.4	4.5 ~ 8.2	8.3 ~ 11.2	11.3 ~ 14.3	> 14.3
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 39.8	39.7 ~ 22.9	22.8 ~ 13.2	13.1 ~ 6.9	< 6.9

3歲幼兒其他單項指標評分表 續表

Tabela de outros índices das crianças de 3 anos

Chart 5 Standards for evaluating other indexes for children aged 3 (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)	< 92.7	92.7 ~ 95.8	95.9 ~ 99.0	99.1 ~ 102.5	> 102.5
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	14.4 ~ 12.1	12.0 ~ 10.5	10.4 ~ 9.3	9.2 ~ 8.1	< 8.1
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 28	29 ~ 40	41 ~ 55	56 ~ 71	> 71
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	1.0	1.5	2.0 ~ 3.0	3.5 ~ 5	> 5.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	23.1 ~ 17.9	17.8 ~ 11.8	11.7 ~ 8.6	8.5 ~ 6.3	< 6.3
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 6.5	6.6 ~ 9.9	10.0 ~ 12.3	12.4 ~ 15.5	> 15.5
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 42.1	42.0 ~ 23.6	23.5 ~ 12.2	12.1 ~ 7.3	< 7.3

表6 3.5歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 6 Tabela de outros índices das crianças de 3,5 anos
Chart 6 Standards for evaluating other indexes for children aged 3.5 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Male				
	Masculino				
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 96.6	96.6 ~ 100.0	100.1 ~ 103.1	103.2 ~ 106.7	> 106.7
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	13.4 ~ 11.3	11.2 ~ 9.6	9.5 ~ 8.2	8.1 ~ 7.2	< 7.2
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 38	39 ~ 55	56 ~ 73	74 ~ 91	> 91
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	1.5	2.0 ~ 2.5	3.0 ~ 4.0	4.5 ~ 5.0	> 5.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	21.3 ~ 17.2	17.1 ~ 10.7	10.6 ~ 7.8	7.7 ~ 5.7	< 5.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 3.9	4.0 ~ 8.0	8.1 ~ 11.1	11.2 ~ 14.2	> 14.2
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 34.1	34.0 ~ 19.5	19.4 ~ 11.2	11.1 ~ 6.6	< 6.6

3.5歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 3,5 anos
Chart 6 Standards for evaluating other indexes for children aged 3.5 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Female				
	Feminino				
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 95.4	95.4 ~ 98.9	99.0 ~ 102.0	102.1 ~ 105.7	> 105.7
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	12.7 ~ 11.1	11.0 ~ 9.5	9.4 ~ 8.3	8.2 ~ 7.3	< 7.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 37	38 ~ 54	55 ~ 70	71 ~ 88	> 88
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	1.5	2.0	2.5 ~ 3.0	3.5 ~ 4.5	> 4.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	20.6 ~ 16.2	16.1 ~ 10.3	10.2 ~ 7.8	7.7 ~ 5.8	< 5.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9 ~ 5.5	5.6 ~ 9.3	9.4 ~ 12.3	12.4 ~ 15.6	> 15.6
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 34.0	33.9 ~ 19.8	19.7 ~ 11.6	11.5 ~ 6.7	< 6.7

表7 4歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 7 Tabella de outros índices das crianças de 4 anos
Chart 7 Standards for evaluating other indexes for children aged 4 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	男 Masculino		Female		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 99.1	99.1 ~ 103.1	103.2 ~ 106.7	106.8 ~ 110.9	> 110.9
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	11.8 ~ 10.4	10.3 ~ 8.9	8.8 ~ 7.8	7.7 ~ 6.9	< 6.9
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 40	41 ~ 60	61 ~ 78	79 ~ 98	> 98
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	2.0	2.5 ~ 3.0	3.5 ~ 4.5	5.0 ~ 6.0	> 6.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	17.8 ~ 13.9	13.8 ~ 9.9	9.8 ~ 7.2	7.1 ~ 5.5	< 5.5
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9 ~ 3.0	3.1 ~ 6.4	6.5 ~ 10.2	10.3 ~ 13.8	> 13.8
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 31.2	31.1 ~ 13.7	13.6 ~ 8.1	8.0 ~ 5.2	< 5.2

4歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 4 anos
Chart 7 Standards for evaluating other indexes for children aged 4 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	女 Feminino		Female		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 98.1	98.1 ~ 102.0	102.1 ~ 105.5	105.6 ~ 110.3	> 110.3
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	12.3 ~ 10.9	10.8 ~ 9.3	9.2 ~ 8.0	7.9 ~ 7.1	< 7.1
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 39	40 ~ 58	59 ~ 74	75 ~ 92	> 92
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	1.5	2.0 ~ 2.5	3.0 ~ 3.5	4.0 ~ 5.0	> 5.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	17.3 ~ 13.9	13.8 ~ 9.9	9.8 ~ 7.4	7.3 ~ 5.7	< 5.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9 ~ 5.0	5.1 ~ 8.9	9.0 ~ 12.3	12.4 ~ 15.7	> 15.7
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 28.9	28.8 ~ 14.5	14.4 ~ 8.4	8.3 ~ 5.1	< 5.1

表8 4.5歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 8 Tabela de outros índices das crianças de 4,5 anos
Chart 8 Standards for evaluating other indexes for children aged 4.5 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Male				
	男 Masculino		女 Feminino		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 103.1	103.1 ~ 106.9	107.0 ~ 110.2	110.3 ~ 114.0	> 114.0
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	9.6 ~ 8.9	8.8 ~ 7.9	7.8 ~ 7.0	6.9 ~ 6.3	< 6.3
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	43 ~ 59	60 ~ 79	80 ~ 95	96 ~ 110	> 110
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	2.5	3.0 ~ 4.0	4.5 ~ 5.5	6.0 ~ 7.5	> 7.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	14.5 ~ 10.9	10.8 ~ 8.1	8.0 ~ 6.3	6.2 ~ 5.1	< 5.1
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 2.5	2.6 ~ 6.5	6.6 ~ 9.9	10.0 ~ 14.0	> 14.0
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 21.1	21.0 ~ 11.4	11.3 ~ 6.8	6.7 ~ 4.2	< 4.2

4.5歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 4,5 anos
Chart 8 Standards for evaluating other indexes for children aged 4.5 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Female				
	女 Feminino		男 Masculino		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 102.0	102.0 ~ 105.6	105.7 ~ 109.0	109.1 ~ 113.0	> 113.0
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	10.2 ~ 9.2	9.1 ~ 8.1	8.0 ~ 7.2	7.1 ~ 6.6	< 6.6
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	36 ~ 57	58 ~ 73	74 ~ 85	86 ~ 104	> 104
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	2.0	2.5 ~ 3.0	3.5 ~ 4.5	5.0 ~ 5.5	> 5.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	12.5 ~ 10.6	10.5 ~ 8.3	8.2 ~ 6.5	6.4 ~ 5.4	< 5.4
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 4.8	4.9 ~ 8.9	9.0 ~ 12.5	12.6 ~ 16.4	> 16.4
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 21.3	21.2 ~ 10.7	10.6 ~ 6.8	6.7 ~ 4.5	< 4.5

表9 5歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 9 Tabela de outros índices das crianças de 5 anos
Chart 9 Standards for evaluating other indexes for children aged 5 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Male				
	男 Masculino		女 Feminino		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 105.8	105.8 ~ 110.0	110.1 ~ 114.0	114.1 ~ 118.3	> 118.3
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	9.4 ~ 8.4	8.3 ~ 7.5	7.4 ~ 6.8	6.7 ~ 6.2	< 6.2
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	52 ~ 65	66 ~ 85	86 ~ 102	103 ~ 115	> 115
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	3.0	3.5 ~ 4.5	5.0 ~ 6.5	7.0 ~ 8.5	> 8.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	12.6 ~ 10.1	10.0 ~ 7.3	7.2 ~ 6.0	5.9 ~ 5.0	< 5.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 2.4	2.5 ~ 6.3	6.4 ~ 9.8	9.9 ~ 13.5	> 13.5
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 14.1	14.0 ~ 8.3	8.2 ~ 5.5	5.4 ~ 3.7	< 3.7

5歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 5 anos
Chart 9 Standards for evaluating other indexes for children aged 5 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Female				
	女 Feminino		男 Masculino		
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 105.0	105.0 ~ 109.0	109.1 ~ 113.1	113.2 ~ 117.2	> 117.2
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	9.5 ~ 9.0	8.9 ~ 7.8	7.7 ~ 7.0	6.9 ~ 6.5	< 6.5
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	50 ~ 62	63 ~ 79	80 ~ 94	95 ~ 108	> 108
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	2.5	3.0 ~ 3.5	4.0 ~ 5.0	5.5 ~ 6.0	> 6.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	11.8 ~ 9.9	9.8 ~ 7.9	7.8 ~ 6.1	6.0 ~ 5.0	< 5.0
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	0 ~ 4.7	4.8 ~ 8.9	9.0 ~ 12.5	12.6 ~ 16.6	> 16.6
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 16.5	16.4 ~ 9.3	9.2 ~ 5.8	5.7 ~ 4.0	< 4.0

表10 5.5歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 10 Tabela de outros índices das crianças de 5.5 anos
Chart 10 Standards for evaluating other indexes for children aged 5.5 (first part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Male				
	Masculino				
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 109.2	109.2 ~ 112.4	112.5 ~ 116.8	116.9 ~ 121.4	> 121.4
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	8.8 ~ 8.0	7.9 ~ 7.1	7.0 ~ 6.4	6.3 ~ 6.0	< 6.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 77	78 ~ 94	95 ~ 108	109 ~ 123	> 123
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	3.0 ~ 3.5	4.0 ~ 5.0	5.5 ~ 7.5	8.0 ~ 9.5	> 9.5
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	11.8 ~ 8.7	8.6 ~ 6.9	6.8 ~ 5.5	5.4 ~ 4.6	< 4.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-2.1 ~ 1.9	2.0 ~ 6.0	6.1 ~ 9.8	9.9 ~ 13.3	> 13.3
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 13.7	13.6 ~ 7.1	7.0 ~ 4.5	4.4 ~ 3.1	< 3.1

5.5歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 5.5 anos
Chart 10 Standards for evaluating other indexes for children aged 5.5 (second part)

測試指標 Índices testados Testing indexes	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
	Female				
	Feminino				
身高 (厘米) Altura (cm) Height (cm)	< 109.0	109.0 ~ 112.2	112.3 ~ 115.3	115.4 ~ 119.4	> 119.4
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	9.1 ~ 8.2	8.1 ~ 7.5	7.4 ~ 6.7	6.8 ~ 6.1	< 6.1
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 77	78 ~ 90	91 ~ 103	104 ~ 114	> 114
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	3.0	3.5 ~ 4.0	4.5 ~ 5.5	6.0 ~ 7.0	> 7.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	10.8 ~ 9.2	9.1 ~ 6.8	6.7 ~ 5.6	5.5 ~ 4.8	< 4.8
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-4 ~ 4.1	4.2 ~ 8.9	9.0 ~ 12.5	12.6 ~ 16.8	> 16.8
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 15.4	15.3 ~ 7.3	7.2 ~ 4.7	4.6 ~ 3.3	< 3.3

表11 6歲幼兒其他單項指標評分表
Tabela 11 Tabela de outros índices das crianças de 6 anos
Chart 11 Standards for evaluating other indexes for children aged 6 (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)	< 110.9	110.9 ~ 115.9	116.0 ~ 120.5	120.6 ~ 125.8	> 125.8
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	8.8 ~ 7.8	7.7 ~ 7.0	6.9 ~ 6.2	6.1 ~ 5.6	< 5.6
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 78	79 ~ 98	99 ~ 115	116 ~ 133	> 133
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	3.5 ~ 4.0	4.5 ~ 6.0	6.5 ~ 8.5	9.0 ~ 12.0	> 12.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	11.0 ~ 8.9	8.8 ~ 6.6	6.5 ~ 5.5	5.4 ~ 4.6	< 4.6
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.0 ~ 0.6	0.7 ~ 4.8	4.9 ~ 8.6	8.7 ~ 12.5	> 12.5
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 10.1	10.0 ~ 6.0	5.9 ~ 4.0	3.9 ~ 3.0	< 3.0

6歲幼兒其他單項指標評分表 續表
Tabela de outros índices das crianças de 6 anos
Chart 11 Standards for evaluating other indexes for children aged 6 (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)	< 111.2	111.2 ~ 115.4	115.5 ~ 119.3	119.4 ~ 123.6	> 123.6
10米折返跑 (秒) Corrida de 10m com mudança de direcção (seg.) 10 m shuttle run (sec.)	9.0 ~ 8.2	8.1 ~ 7.2	7.1 ~ 6.5	6.4 ~ 6.0	< 6.0
立定跳遠 (厘米) Saltos em comprimento sem balanço (cm) Standing long jump (cm)	0 ~ 77	78 ~ 91	92 ~ 105	106 ~ 122	> 122
網球擲遠 (米) Lançamento da bola de ténis (m) Tennis ball distance throw (m)	3.0 ~ 3.5	4.0 ~ 4.5	5.0 ~ 6.0	6.5 ~ 8.0	> 8.0
雙腳連續跳 (秒) Saltos com os pés juntos (seg.) Successive jumps with both feet (sec.)	10.2 ~ 8.6	8.5 ~ 6.6	6.5 ~ 5.5	5.4 ~ 4.7	< 4.7
坐位體前屈 (厘米) Flexão ventral sentada (cm) Sit and reach (cm)	-9.0 ~ 3.7	3.8 ~ 8.1	8.2 ~ 12.5	12.6 ~ 16.8	> 16.8
走平衡木 (秒) Andar sobre a trave de equilíbrio (seg.) Walking on balance beam (sec.)	60 ~ 11.0	10.9 ~ 6.2	6.1 ~ 4.4	4.3 ~ 3.1	< 3.1

