

女子腕立伏臥腕屈伸得点表 (回)

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	25~	27~	33~	36~	38~	41~	42~	43~	43~	43~	43~	42~	41~	41~	40~	39~	38~	37~	35~	34~	33~	32~	30~	29~	25~	21~
9	22~	24~	29~	32~	33~	36~	37~	38~	39~	39~	40~	40~	39~	37~	36~	35~	34~	33~	31~	30~	29~	28~	26~	25~	22~	18~
8	18~	20~	24~	27~	29~	31~	32~	34~	34~	34~	35~	35~	34~	32~	31~	30~	30~	28~	28~	26~	25~	24~	22~	22~	18~	15~
7	15~	16~	20~	23~	24~	26~	27~	29~	29~	29~	30~	30~	29~	27~	27~	26~	26~	24~	24~	22~	21~	20~	19~	18~	14~	12~
6	12~	13~	15~	18~	20~	22~	23~	24~	24~	24~	25~	25~	24~	22~	22~	21~	21~	20~	20~	19~	16~	16~	15~	14~	11~	9~
5	8~	9~	11~	14~	15~	17~	18~	19~	19~	19~	20~	20~	19~	18~	18~	17~	16~	15~	15~	14~	12~	12~	11~	11~	7~	6~
4	5~	5~	6~	9~	10~	12~	13~	15~	15~	15~	16~	16~	15~	13~	13~	12~	11~	10~	9~	9~	8~	8~	7~	7~	4~	3~
3	2~	3~	3~	5~	6~	7~	9~	10~	10~	10~	11~	11~	10~	9~	9~	8~	7~	7~	6~	5~	4~	4~	4~	3~	3	2
2	1	2	2	3~	4~	4~	5~	6~	6~	7~	8~	8~	7~	6~	5~	5~	5~	5~	5	3~	3	3	2~	2	2	1
1	0	1	1	2~	2~	2~	3~	3~	4~	5~	6~	6~	5~	4~	4	4	4	3~	3~	2	2	2	1	1	1	0
0	-	0	0	1	1	1	~2	~2	~3	~4	~5	~5	~4	~3	~3	~3	~3	~2	~2	1	1	1	0	0	0	-

女子時間往復走得点表 (m)

女子

年齢 得点	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10点	31~	33~	36~	38~	39~	41~	42~	43~	43~	44~	45~	45~	45~	45~	45~	45~	44~	43~	42~	42~	41~	39~	39~	37~	37~	36~
9	30	32	34~	36~	38	40	40~	42	42	43	43~	44	44	43	43~	43~	42~	42	40~	40~	39~	38	37~	35~	35~	34~
8	28~	31	33	35	36~	38~	39	40~	41	42	42	42~	43	42	42	42	41	40~	38~	38~	37~	36~	35~	33~	32~	32~
7	27	29~	31~	33~	35	37	38	39	39~	40~	41	41	41~	41	40~	40~	39~	38~	36~	36~	35~	34~	33~	31~	30~	30~
6	25~	28~	30~	31~	34~	35~	36~	37~	38	39	40	40	40	40	39	38~	37~	36~	35	34~	33~	33	31~	29~	28~	28~
5	24	26~	28~	30	32~	34	35	36	37	38	38~	38~	39	39	38	37	35~	34~	33~	32~	31~	31~	29~	27~	26~	26~
4	23	25	27	29	31	32~	34~	34~	36~	36~	37	37	38	37~	36~	35~	33~	32~	31~	31	29~	29~	27~	25~	24~	23~
3	21~	24	26	27~	29~	30~	32~	33	34~	35	36	36	36~	36	35	33~	31~	30~	30~	29~	27~	27~	25~	23~	21~	21~
2	20~	22~	24~	25~	28	29	31	31~	33	34	35	35	35	35	34	32~	30~	29~	28~	27~	25~	25~	23~	21~	20	19~
1	18~	21	23	24	26~	27~	30	30	32	32~	33~	34	34	34	33	31	29	28	27	26	24	23~	22	20	19	18
0	~17	~20	~22	~23	~25	~26	~29	~29	~31	~31	~32	~33	~33	~33	~32	~30	~28	~27	~26	~25	~23	~22	~21	~19	~18	~17