

男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	21~	24~	31~	32~	34~	37~	40~	41~	42~	43~	44~	46~	47~	48~	47~	45~	44~	42~	40~	37~	34~	33~	31~	29~	27~	26~
9	18~	21~	27~	28~	30~	33~	35~	36~	38~	39~	40~	42~	43~	43~	42~	41~	40~	38~	36~	34~	31~	30~	28~	26~	24~	23~
8	15~	18~	22~	24~	26~	29~	31~	32~	33~	34~	35~	37~	38~	39~	38~	36~	36~	35~	33~	31~	29~	26~	24~	22~	20~	19~
7	13~	14~	18~	20~	21~	24~	26~	27~	28~	29~	30~	32~	34~	34~	34~	32~	32~	31~	29~	27~	24~	23~	21~	19~	17~	15~
6	10~	11~	14~	16~	17~	20~	21~	23~	24~	25~	26~	27~	28~	30~	30~	28~	28~	27~	25~	23~	21~	19~	17~	15~	13~	12~
5	7~	8~	10~	12~	13~	15~	16~	17~	19~	20~	21~	22~	23~	25~	25~	24~	24~	23~	21~	19~	17~	16~	14~	12~	10~	8~
4	4~	4~	5~	8~	9~	11~	12~	14~	15~	16~	17~	18~	19~	20~	20~	20~	20~	19~	17~	15~	13~	12~	10~	8~	6~	5~
3	3~	3~	4~	6~	7~	9~	9~	10~	11~	12~	13~	14~	15~	16~	15~	15~	14~	14~	13~	11~	9~	8~	7~	6~	3~	2~
2	2~	2~	3~	4~	5~	6~	7~	8~	9~	10~	11~	11~	12~	13~	12~	11~	10~	10~	10~	8~	7~	6~	5~	3~	2	1
1	1~	1~	2~	2~	3~	4~	5~	6~	7~	8~	8~	9~	10~	10~	10~	9~	9~	8~	7~	6~	5~	4~	3~	2	1	0
0	0	0	~1	~1	~2	~3	~4	~5	~6	~7	~7	~8	~9	~9	~9	~8	~8	~7	~6	~5	~4	~3	~2	~1	0	-

男子時間往復走得点表 (m)

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	32~	33~	35~	38~	41~	42~	44~	45~	47~	49~	51~	52~	52~	53~	51~	50~	50~	50~	48~	47~	46~	44~	43~	42~	41~	39~
9	31	32	34	37	40	41	42~	43~	45~	47~	49~	50~	50~	51~	50	49	48~	48~	47	45~	44~	42~	41~	40~	39~	37~
8	29~	30~	32~	35~	38~	39~	41	42	43~	46	48	48~	49	50	48~	47~	46~	46~	45~	43~	42~	40~	39~	38~	37~	35~
7	28	29	30~	34	37	38	39~	40~	42	44~	46~	46~	47~	48~	47	46	44~	44~	43~	41~	40~	39	37~	36~	35~	32~
6	26~	27~	29	32~	35~	36~	38	39	40~	42~	44~	44~	45~	46~	45~	44~	43	42~	41~	39~	38~	37~	35~	34~	32~	30~
5	25	26	28	30~	34~	35	36~	38	39	41	42~	43	44	45	44	43	42	41	40	37~	36~	35~	33~	32~	30~	28~
4	24	25	27	28~	32~	34	35	36~	37~	39~	40~	41~	43	44	42~	41~	40~	39~	38~	35~	34~	33~	31~	30~	28~	26~
3	22~	23~	26	27	31	32~	34	35	36	38	38~	40	41~	42~	41	40	39	37~	36~	33~	32~	31~	29~	27~	26~	24~
2	21	22	24~	26	29~	31	32~	33~	34~	36~	37	38~	40~	40~	39~	38~	37~	35~	35~	31~	30~	29~	27~	25~	24~	21~
1	19~	21~	23	25	28	29~	31	32	33	34~	35~	36~	37~	38~	37~	36~	35~	33~	33~	30	29	28	26	24	21~	20~
0	~18	~20	~22	~24	~27	~28	~30	~31	~32	~33	~34	~35	~36	~37	~36	~35	~34	~32	~32	~29	~28	~27	~25	~23	~20	~19