

女子立幅とび得点表 (cm)

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	122~	128~	138~	160~	173~	181~	192~	201~	208~	214~	223~	228~	231~	226~	224~	222~	219~	215~	204~	199~	195~	188~	180~	171~	151~	147~
9	115~	121~	131~	152~	165~	174~	184~	194~	201~	206~	215~	220~	223~	218~	216~	214~	210~	209~	194~	191~	187~	180~	172~	161~	143~	138~
8	109~	115~	125~	145~	157~	167~	177~	186~	193~	199~	206~	211~	214~	210~	208~	206~	201~	200~	186~	184~	179~	171~	163~	151~	134~	129~
7	102~	109~	118~	137~	150~	160~	170~	178~	186~	191~	197~	202~	205~	202~	200~	198~	192~	191~	179~	176~	170~	163~	155~	141~	126~	119~
6	95~	102~	112~	129~	142~	153~	163~	171~	179~	183~	189~	194~	197~	192~	191~	190~	183~	182~	172~	168~	162~	155~	146~	131~	118~	110~
5	88~	96~	105~	121~	135~	146~	156~	163~	172~	175~	180~	185~	188~	184~	183~	182~	175~	174~	164~	160~	154~	147~	138~	121~	110~	101~
4	82~	90~	99~	114~	127~	139~	149~	155~	165~	168~	173~	178~	181~	176~	175~	174~	166~	165~	157~	152~	146~	139~	130~	111~	102~	92~
3	75~	84~	92~	106~	120~	132~	142~	148~	158~	161~	166~	171~	174~	169~	167~	166~	157~	156~	150~	144~	137~	131~	121~	101~	94~	83~
2	68~	77~	86~	98~	112~	125~	135~	140~	151~	154~	159~	164~	167~	162~	160~	158~	148~	147~	142~	137~	129~	123~	113~	91~	86~	73~
1	61~	71~	79~	90~	105~	118~	128~	132~	144~	147~	152~	158~	161~	156~	153~	150~	139~	138~	135~	129~	121~	115~	104~	82~	77~	64~
0	~60	~70	~78	~89	~104	~117	~127	~131	~143	~146	~151	~157	~160	~155	~152	~149	~138	~137	~134	~128	~120	~114	~103	~81	~76	~63

女子上体起こし得点表 (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	12~	14~	15~	17~	19~	21~	22~	23~	24~	24~	25~	26~	27~	27~	26~	24~	24~	23~	21~	19~	19~	18~	17~	15~	14~	13~
9	10~	12~	13~	15~	17~	19~	20~	22~	22~	22~	23~	24~	26	26	24~	23	22~	20~	18~	17~	17~	16~	15~	13~	12~	11~
8	9	10~	11~	13~	15~	17~	18~	20~	20~	20~	21~	22~	24~	24~	22~	21~	20~	19	17	15~	15~	14~	14	11~	10~	9~
7	8	8~	9~	11~	13~	15~	16~	18~	18~	19	19~	20~	22~	22~	20~	20	18~	17~	15~	14	13~	12~	12~	9~	8~	8
6	6~	7	7~	9~	11~	13~	14~	16~	17	17~	17~	18~	19~	19~	18~	18~	16~	15~	14	12~	11~	10~	10~	7~	6~	6~
5	5	5~	6~	8	9~	11~	13	14~	15~	15~	16	16~	17~	17~	16~	16~	15	13~	12~	10~	9~	8~	8~	6	5	4~
4	4	4	5	6~	7~	9~	11~	12~	13~	14	14~	14~	15~	15~	14~	14~	13~	11~	10~	8~	7~	6~	6~	4~	4	3
3	2~	3	4	4~	5~	7~	9~	10~	11~	12~	12~	12~	13~	13~	12~	12~	11~	9~	8~	7	6	5	4~	3	3	2
2	1	2	2~	3	3~	5~	7~	8~	9~	10~	10~	10~	10~	10~	10~	10~	8~	7~	6~	5~	4~	4	3	2	2	1
1	0	1	1	2	2	3~	5~	6~	7~	8~	8~	9	9	9	8~	8~	7	6	4~	3~	2~	2~	2	1	1	0
0	-	0	0	1	1	~2	~4	~5	~6	~7	~7	~8	~8	~8	~7	~7	~6	~5	~3	~2	1	1	1	0	0	-