

男子立幅とび得点表 (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	133~	140~	153~	172~	180~	189~	197~	209~	222~	242~	258~	264~	270~	274~	269~	268~	265~	262~	259~	257~	253~	244~	238~	231~	210~	202~
9	125~	131~	146~	165~	173~	182~	190~	202~	214~	234~	249~	256~	262~	267~	262~	261~	258~	255~	252~	251~	243~	234~	228~	222~	199~	191~
8	118~	124~	138~	157~	166~	176~	184~	195~	207~	226~	240~	249~	254~	260~	256~	255~	252~	250~	247~	242~	233~	225~	218~	210~	189~	181~
7	111~	117~	131~	150~	159~	169~	177~	188~	199~	218~	230~	241~	246~	252~	249~	248~	245~	242~	237~	231~	223~	215~	208~	198~	178~	170~
6	104~	110~	123~	143~	152~	163~	171~	181~	192~	210~	221~	234~	239~	245~	242~	241~	238~	234~	225~	220~	213~	206~	198~	187~	167~	159~
5	97~	103~	116~	136~	146~	156~	164~	174~	184~	202~	212~	226~	231~	238~	235~	234~	230~	221~	214~	209~	203~	196~	188~	175~	156~	148~
4	89~	96~	108~	128~	139~	149~	158~	167~	177~	194~	203~	219~	223~	231~	228~	227~	224~	216~	210~	205~	198~	186~	178~	164~	145~	137~
3	81~	90~	101~	121~	132~	143~	151~	160~	169~	185~	194~	211~	216~	223~	221~	220~	217~	209~	202~	197~	190~	177~	168~	152~	134~	127~
2	73~	83~	93~	114~	125~	136~	145~	153~	162~	177~	185~	204~	208~	216~	214~	213~	210~	202~	197~	190~	182~	167~	158~	140~	124~	116~
1	64~	76~	86~	107~	118~	130~	138~	146~	154~	169~	176~	196~	200~	209~	208~	207~	204~	198~	192~	185~	172~	158~	148~	129~	113~	105~
0	~63	~75	~85	~106	~117	~129	~137	~145	~153	~168	~175	~195	~199	~208	~207	~206	~203	~197	~191	~184	~171	~157	~147	~128	~112	~104

男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	14~	15~	17~	20~	23~	24~	27~	29~	30~	31~	32~	33~	34~	35~	34~	33~	31~	28~	27~	26~	24~	24~	23~	21~	19~	19~
9	12~	13~	15~	18~	20~	22~	24~	27~	28~	29~	30~	31~	32~	33~	32~	31~	29~	27	25~	24~	22~	22~	21~	19~	17~	17~
8	10~	11~	13~	16~	18~	20~	22~	24~	25~	27~	28~	29~	30~	31~	30~	28~	27~	25~	24	22~	20~	20~	19~	17~	15~	15~
7	9	10	12	14~	16~	18~	20~	22~	23~	25~	26~	27~	28~	29~	28~	26~	25~	23~	22~	20~	19	19	18	15~	14	13~
6	7~	8~	10~	12~	14~	16~	18~	20~	21~	23~	24~	25~	26~	27~	26~	24~	23~	21~	20~	19	17~	17~	16~	14	12~	11~
5	5~	6~	8~	10~	12~	14~	16~	18~	19~	21~	22~	23~	24~	25~	24~	22~	21~	20	18~	17~	15~	15~	14~	12~	10~	9~
4	4	5	6~	8~	10~	12~	13~	15~	17~	19~	20~	21~	22~	23~	22~	21	20	18~	16~	15~	13~	13~	12~	10~	8~	7~
3	3	4	4~	6~	8~	10~	11~	13~	15~	17~	18~	19~	20~	21~	20~	19~	18~	16~	14~	13~	11~	11~	10~	8~	7	6
2	2	3	3	4~	6~	8~	9~	11~	13~	14~	16~	17~	18~	19~	18~	17~	16~	14~	12~	11~	10~	9~	8~	6~	5~	4~
1	1	2	2	3	4~	6~	7~	9~	11~	12~	14~	15~	16~	17~	16~	15~	14~	13	11	9~	8~	7~	6~	4~	3~	2~
0	0	~1	~1	~2	~3	~5	~6	~8	~10	~11	~13	~14	~15	~16	~15	~14	~13	~12	~10	~8	~7	~6	~5	~3	~2	~1

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 (分)

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

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	-

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 (分)

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