

漸速耐力折返跑成績紀錄表

班級：_____ 組別：第 _____ 組 組別人數：_____ 測驗日期：_____ / _____ / _____

	趟數														
級數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41						
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61					
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83				
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94				
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106			
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

姓名														
編號	1 號	2 號	3 號	4 號	5 號	6 號	7 號	8 號	9 號	10 號				
完成趟數	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟				

仰臥捲腹男性常模

10-23 歲男性學生仰臥捲腹百分等級常模 (次數)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	22	24	26	29	32	37	45	63
11	2	5	7	10	12	14	16	17	20	22	24	26	28	31	34	39	45	53	71
12	3	7	10	13	15	18	20	21	23	25	28	30	32	35	38	43	51	61	75
13	4	9	12	15	17	19	21	23	26	29	30	33	36	40	43	49	57	68	75
14	5	11	14	17	19	21	24	26	28	30	33	35	39	42	47	52	60	74	75
15	7	13	16	19	21	23	26	29	30	32	34	38	41	44	49	55	64	74	75
16	9	14	18	20	22	24	26	29	30	32	34	37	40	42	46	51	57	67	75
17	5	11	16	19	21	23	25	28	30	31	34	37	40	44	49	52	60	74	75
18	6	13	17	19	21	23	25	27	29	30	32	35	39	42	45	50	53	64	75
19	5	11	15	18	20	22	25	27	29	30	32	35	37	41	45	50	55	69	75
20	5	10	15	18	19	21	23	25	28	30	31	33	35	39	44	56	69	74	75
21	9	13	16	20	26	28	34	37	40	41	43	46	50	54	57	63	72	74	75
22	9	14	19	20	22	25	26	27	28	30	33	35	40	44	49	52	65	72	75
23	2	10	14	19	20	22	24	26	28	29	30	31	36	40	43	48	51	60	74

仰臥捲腹女性常模

10-23 歲女性學生仰臥捲腹百分等級常模 (次數)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	1	3	6	8	10	11	13	15	17	19	20	21	23	25	29	32	36	42	64
11	2	5	8	10	12	14	16	17	20	21	23	25	28	30	33	38	42	51	71
12	2	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	29	31	35	40	45	54	74
13	2	5	8	11	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	44	52	74
14	1	4	8	10	12	14	16	17	19	21	23	25	27	30	33	38	43	50	73
15	2	5	8	11	13	15	17	19	20	22	24	26	28	30	33	37	42	50	74
16	1	4	8	11	15	17	19	21	23	25	27	28	30	33	36	40	45	51	71
17	1	4	8	11	14	16	19	20	22	24	26	29	31	34	37	41	47	57	74
18	1	5	9	12	15	17	20	21	24	26	28	30	33	35	39	41	44	51	65
19	1	4	8	11	14	17	19	20	21	23	25	27	29	31	33	37	42	50	69
20	1	4	9	11	13	15	17	19	20	21	24	26	30	31	36	41	49	54	71
21	3	6	10	14	16	18	20	21	22	24	25	28	30	33	38	42	50	58	72
22	1	5	10	13	15	16	19	20	21	23	25	26	28	30	31	34	38	43	68
23	1	3	10	16	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	31	33	43	51	61

漸速耐力折返跑男性常模

10-23 歲男性學生漸速耐力折返跑百分等級常模 (趟)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	8	10	12	15	18	21	23	25	27	29	31	33	36	39	43	46	52	58	69
11	9	14	19	21	23	25	27	29	32	34	37	41	44	47	52	56	63	71	83
12	13	20	23	25	27	30	32	34	37	40	43	45	49	52	57	63	68	74	87
13	14	19	24	28	32	34	38	41	44	47	51	53	58	62	65	70	76	85	99
14	15	21	28	32	34	37	41	43	46	51	53	57	61	64	69	74	80	90	107
15	18	27	32	35	38	42	45	49	52	54	61	63	67	71	74	83	89	98	110
16	19	27	33	37	40	42	45	48	51	54	59	63	67	72	76	83	88	97	111
17	24	30	35	39	42	46	49	51	53	57	61	63	67	72	76	84	91	100	112
18	25	32	36	39	42	45	48	50	52	54	59	62	64	70	75	82	87	97	110
19	20	26	30	35	38	41	43	45	49	51	54	58	62	66	72	76	83	89	106
20	16	20	24	26	29	33	35	41	43	47	51	54	61	64	70	73	79	91	107
21	14	22	26	31	34	45	48	53	61	62	63	68	71	73	79	88	99	106	123
22	16	22	25	27	31	35	39	44	53	55	61	64	68	72	79	85	91	105	123
23	11	20	22	24	32	37	42	50	55	60	69	74	78	83	84	86	92	110	127

漸速耐力折返跑女性常模

10-23 歲女性學生漸速耐力折返跑百分等級常模 (趟)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	9	12	14	15	16	17	19	20	22	24	25	27	29	32	35	39	43	48	59
11	12	15	16	18	19	20	22	24	25	27	28	31	33	36	39	43	47	54	65
12	14	16	18	20	21	23	24	26	27	29	32	34	37	41	44	47	52	60	68
13	13	16	18	21	23	24	26	27	29	31	33	35	37	40	43	47	53	61	72
14	12	16	19	21	23	24	25	27	28	31	33	35	38	41	44	47	52	60	73
15	13	17	20	23	24	25	27	28	30	32	34	36	39	42	45	49	54	63	73
16	11	15	18	22	25	26	28	29	31	33	35	38	41	43	47	50	54	61	68
17	11	14	17	21	25	26	28	30	31	33	34	37	41	43	46	50	53	62	73
18	13	17	21	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	51	54	60	69
19	9	11	13	14	16	18	21	24	26	29	31	34	36	39	42	46	49	52	63
20	9	10	11	12	14	15	16	18	21	23	25	27	30	33	35	40	49	56	75
21	11	12	13	14	15	16	18	21	23	24	27	29	32	35	41	44	49	59	72
22	9	11	12	13	15	17	19	21	23	24	28	31	33	34	36	42	48	53	62
23	7	10	12	13	17	19	20	21	23	25	28	32	36	43	45	50	52	54	57