

中國男女學生

體力測驗
運動技術標準測驗

計分表

運動分數表

每項各行前者係成績後者係分數可按各成績查分數

引體向上	雙臂屈伸(仰臥引體向上同)	仰臥起坐
40-700	69-697	87-697
39-691	68-690	86-692
38-682	67-683	85-686
37-673	66-676	84-681
36-663	65-669	83-675
35-654	64-662	82-670
34-644	63-655	81-664
33-634	62-648	80-658
32-624	61-640	79-652
31-614	60-633	78-647
30-603	59-626	77-641
29-593	58-618	76-635
28-582	57-611	75-629
27-571	56-603	74-623
26-560	55-596	73-618
25-548	54-588	72-612
24-537	53-581	71-606
23-525	52-573	70-600
22-513	51-565	69-594
21-501	50-558	68-588
20-488	49-550	67-582
19-475	48-542	66-576
18-462	47-534	65-570
17-448	46-526	64-564
16-434	45-518	63-558
15-419	44-510	62-551
14-404	43-502	61-545
13-388	42-494	60-539
12-372	41-486	59-533
11-355	40-477	58-526
10-337	39-469	57-520
9-319	38-460	56-514
8-299	37-452	55-507
7-278	36-443	54-501
6-256	35-434	53-494
5-232	34-425	52-488
4-204	33-417	51-481
3-174	32-408	50-474
2-137	31-399	49-468
1-90	30-390	48-461
0-0	29-380	47-454

仰臥	起坐	雙膝	全屈
46-447	0-0	720-691	170-323
45-440		700-681	165-327
44-434		680-671	160-312
43-427		660-661	155-306
42-420		640-650	150-301
41-413		620-639	145-296
40-405		600-629	140-291
39-398		580-618	135-285
38-391		560-607	130-280
37-384		540-595	129-278
36-376		520-584	128-277
35-369		500-571	127-276
34-361		490-565	126-275
33-354		480-559	125-274
32-346		470-553	124-272
31-338		460-547	123-271
30-330		450-541	122-270
29-322		440-535	121-269
28-314		430-529	120-267
27-306		420-522	119-266
26-298		410-516	118-265
25-290		400-509	117-263
24-281		390-502	116-262
23-273		380-495	115-261
22-264		370-488	114-260
21-255		360-481	113-259
20-246		350-474	112-257
19-237		340-467	111-256
18-228		330-460	110-255
17-218		320-452	109-253
16-209		310-445	108-252
15-199		300-437	107-251
14-189		290-430	106-250
13-178		280-422	105-248
12-168		270-414	104-247
11-157		260-406	103-245
10-146		250-398	102-244
9-134		240-389	101-243
8-122		230-380	100-242
7-110		220-371	99-240
6-97		210-363	98-239
5-83		200-353	97-238
4-68		190-343	96-237
3-53		185-338	95-235
2-37		180-333	94-234
1-20		175-328	93-233

雙	膝	全	屈	跪撐雙臂屈伸
92-231	46-156		0-0	83-699
91-230	45-654			82-693
90-229	44-152			81-687
89-227	43-150			80-681
88-225	42-148			79-676
87-224	41-146			78-670
86-223	40-144			77-664
85-221	39-142			76-658
84-220	38-139			75-651
83-219	37-137			74-645
82-217	36-135			73-639
81-215	35-133			72-633
80-213	34-131			71-627
79-211	33-128			70-621
78-210	32-125			69-615
77-209	31-123			68-609
76-207	30-121			67-604
75-206	29-119			66-598
74-205	28-116			65-591
73-203	27-113			64-583
72-201	26-111			63-577
71-200	25-108			62-571
70-198	24-103			61-565
69-197	23-103			60-559
68-195	22-100			59-553
67-193	21-97			58-546
66-192	20-94			57-540
65-190	19-91			56-533
64-188	18-88			55-525
63-187	17-85			54-518
62-185	16-82			53-510
61-184	15-78			52-503
60-182	14-75			51-497
59-180	13-71			50-490
58-178	12-68			49-484
57-177	11-64			48-478
56-175	10-59			47-470
55-173	9-55			46-463
54-171	8-51			45-455
53-169	7-46			44-448
52-167	6-40			43-441
51-166	5-35			42-434
50-164	4-28			41-427
49-162	3-21			40-419
48-160	2-13			39-412
47-158	1-2			38-404

跪撐雙臂屈伸	仰 臥	雙 腿	上 舉
37—397	345—700	115—328	12—48
36—389	340—693	110—319	10—40
35—381	335—686	105—309	8—31
34—373	330—679	100—301	6—23
33—366	325—671	98—297	4—14
32—358	320—664	96—292	2—5
31—350	315—657	94—288	1—1
30—342	310—650	92—284	0—
29—334	305—643	90—280	
28—326	300—636	88—275	
27—317	295—629	86—271	
26—308	290—621	84—267	
25—300	285—614	80—258	
24—291	280—607	78—254	
23—282	275—600	76—250	
22—273	270—592	74—246	
21—264	265—584	72—241	
20—255	260—577	70—237	
19—246	255—569	68—233	
18—236	250—561	66—238	
17—226	245—553	64—224	
16—216	240—545	62—220	
15—206	235—537	60—216	
14—195	230—530	58—211	
13—185	225—522	56—207	
12—174	220—514	54—200	
11—163	215—507	52—193	
10—151	210—500	50—189	
9—139	205—491	48—180	
8—127	200—483	46—173	
7—114	195—474	44—167	
6—100	190—465	42—162	
5—86	185—457	40—153	
4—71	180—448	38—147	
3—57	175—440	36—140	
2—35	170—431	34—133	
1—13	165—422	32—127	
0—0	160—414	30—120	
	155—405	28—113	
	150—396	26—107	
	145—386	24—100	
	140—377	22—91	
	135—367	20—83	
	130—357	18—74	
	125—348	16—66	
	120—338	14—57	

二十五米突賽跑	五十米突賽跑
3.5" - 682	8.1" - 32
3.6" - 625	8.2" - 30
3.7" - 573	8.3" - 28
3.8" - 527	8.4" - 26
3.9" - 486	8.5" - 24
4" - 449	8.6" - 23
4.1" - 415	8.7" - 21
4.2" - 384	8.8" - 19
4.3" - 356	8.9" - 18
4.4" - 331	9" - 17
4.5" - 308	9.2" - 14
4.6" - 287	9.4" - 11
4.7" - 267	9.6" - 9
4.8" - 249	9.8" - 7
4.9" - 233	10" - 5
5" - 218	10.2" - 4
5.1" - 204	10.4" - 2
5.2" - 191	10.6" - 0
5.3" - 179	
5.4" - 168	
5.5" - 158	
5.6" - 148	
5.7" - 139	
5.8" - 130	
5.9" - 122	
6" - 115	
6.1" - 108	
6.2" - 102	
6.3" - 96	
6.4" - 91	
6.5" - 86	
6.6" - 81	
6.7" - 76	
6.8" - 72	
6.9" - 68	
7" - 64	
7.1" - 60	
7.2" - 56	
7.3" - 53	
7.4" - 50	
7.5" - 47	
7.6" - 44	
7.7" - 41	
7.8" - 39	
7.9" - 36	
8" - 34	
	5.8" - 722
	5.9" - 684
	6" - 649
	6.1" - 617
	6.2" - 585
	6.3" - 558
	6.4" - 531
	6.5" - 505
	6.6" - 481
	6.7" - 459
	6.8" - 438
	6.9" - 418
	7" - 400
	7.1" - 382
	7.2" - 365
	7.3" - 349
	7.4" - 334
	7.5" - 320
	7.6" - 307
	7.7" - 294
	7.8" - 282
	7.9" - 270
	8" - 259
	8.1" - 249
	8.2" - 239
	8.3" - 230
	8.4" - 221
	8.5" - 212
	8.6" - 204
	8.7" - 196
	8.8" - 189
	8.9" - 182
	9" - 175
	9.1" - 168
	9.2" - 162
	9.3" - 156
	9.4" - 150
	9.5" - 145
	9.6" - 140
	9.7" - 135
	9.8" - 130
	9.9" - 125
	10" - 121
	10.1" - 116
	10.2" - 112
	10.3" - 108
	10.4" - 104
	10.5" - 101
	10.6" - 97
	10.7" - 94
	10.8" - 91
	10.9" - 88
	11" - 85
	11.1" - 82
	11.2" - 79
	11.3" - 76
	11.4" - 73
	11.5" - 71
	11.6" - 68
	11.7" - 66
	11.8" - 64
	11.9" - 61
	12" - 59
	12.2" - 55
	12.4" - 51
	12.6" - 48
	12.8" - 45
	13" - 42
	13.2" - 39
	13.4" - 36
	13.6" - 33
	13.8" - 31
	14" - 28
	14.2" - 26
	14.4" - 24
	14.6" - 22
	14.8" - 20
	15" - 18
	15.2" - 16
	15.4" - 15
	15.6" - 13
	15.8" - 12
	16" - 11
	16.2" - 9
	16.4" - 8
	16.6" - 7
	16.8" - 6
	17" - 5
	17.2" - 4
	17.4" - 3
	17.6" - 2
	17.8" - 1

五 千 米 突 賽 跑	二 百 米 突 賽 跑	一 百 米 突 賽 跑
18" -0	11.1" -717	22.2" -705
	11.2" -679	22.3" -686
	11.3" -643	22.4" -667
	11.4" -610	23" -649
	12" -572	23.1" -632
	12.1" -549	23.2" -615
	12.2" -522	23.3" -599
	12.3" -496	23.4" -584
	12.4" -472	24" -568
	13" -450	24.1" -554
	13.1" -428	24.2" -540
	13.2" -408	24.3" -526
	13.3" -390	24.4" -513
	13.4" -372	25" -500
	14" -355	25.1" -488
	14.1" -339	25.2" -476
	14.2" -324	25.3" -464
	14.3" -310	25.4" -453
	14.4" -297	26" -442
	15" -284	26.1" -431
	15.1" -272	26.2" -421
	15.2" -260	26.3" -411
	15.3" -249	26.4" -401
	15.4" -239	27" -392
	16" -230	27.1" -383
	16.1" -220	27.2" -374
	16.2" -211	27.3" -365
	16.3" -203	27.4" -357
	16.4" -195	28" -349
	17" -187	28.1" -341
	17.1" -180	28.2" -333
	17.2" -173	28.3" -326
	17.3" -166	28.4" -318
	17.4" -160	29" -311
	18" -154	29.1" -305
	18.1" -148	29.2" -298
	18.2" -142	29.3" -291
	18.3" -137	29.4" -285
	18.4" -132	30" -279
	19" -127	30.1" -273
	19.1" -122	30.2" -267
	19.2" -118	30.3" -261
	19.3" -113	30.4" -256
	19.4" -109	31" -250
	20" -105	31.1" -245
	20.1" -101	31.2" -240

一百米突賽跑			立定跳遠		
31.3"	-235	44"	-71	10'	-685
31.4"	-230	45"	-65	9'10"	-661
32"	-225	46"	-59	9'8"	-638
32.1"	-221	47"	-54	9'6"	-615
32.2"	-216	48"	-49	9'4"	-593
32.3"	-212	49"	-45	9'2"	-571
32.4"	-207	50"	-41	9'	-550
33"	-203	51"	-37	8'10"	-529
33.1"	-199	52"	-33	8'8"	-508
33.2"	-195	53"	-30	8'6"	-488
33.3"	-191	54"	-27	8'4"	-468
33.4"	-187	55"	-24	8'2"	-448
34"	-184	56"	-22	8'	-429
34.1"	-180	57"	-19	7'10"	-411
34.2"	-177	58"	-17	7'8"	-392
34.3"	-173	59"	-15	7'6"	-374
34.4"	-170	60"	-13	7'4"	-357
35"	-166	61"	-11	7'2"	-340
35.1"	-163	62"	-9	7'	-323
35.2"	-160	63"	-8	6'10"	-306
35.3"	-157	64"	-6	6'8"	-290
35.4"	-154	65"	-5	6'6"	-275
36"	-151	66"	-4	6'4"	-260
36.1"	-148	67"	-2	6'2"	-245
36.2"	-145	68"	-1	6'	-231
36.3"	-142	69"	-0	5'10"	-216
36.4"	-140			5'8"	-203
37"	-137			5'6"	-190
37.1"	-134			5'4"	-177
37.2"	-132			5'2"	-164
37.3"	-132			5'	-152
37.4"	-127			4'10"	-141
38"	-124			4'8"	-130
38.1"	-122			4'6"	-119
38.2"	-120			4'4"	-108
38.3"	-118			4'2"	-98
38.4"	-115			4'	-88
39"	-113			3'10"	-79
39.1"	-111			3'8"	-70
39.2"	-109			3'6"	-62
39.3"	-107			3'4"	-54
39.4"	-105			3'2"	-46
40"	-103			3'	-39
41"	-94			2'10"	-32
42"	-86			2'8"	-25
43"	-78			2'6"	-19

三	次	立	定	跳	遠
31'8"	-697	24'	-390	16'4"	-167
31'6"	-690	23'10"	-384	16'2"	-163
31'4"	-682	23'8"	-378	16'	-159
31'2"	-675	23'6"	-373	15'10"	-155
31'	-667	23'4"	-367	15'8"	-152
30'10"	-660	23'2"	-362	15'6"	-148
30'8"	-653	23'	-356	15'4"	-144
30'6"	-645	22'10"	-351	15'2"	-141
30'4"	-638	22'8"	-345	15'	-137
30'2"	-631	22'6"	-340	14'10"	-134
30'	-623	22'4"	-334	14'8"	-130
29'10"	-616	22'2"	-329	14'6"	-126
29'8"	-609	22'	-324	14'4"	-123
29'6"	-602	21'10"	-318	14'2"	-120
29'4"	-595	21'8"	-313	14'	-116
29'2"	-588	21'6"	-308	13'10"	-113
29'	-581	21'4"	-303	13'8"	-110
28'10"	-574	21'2"	-298	13'6"	-106
28'8"	-567	21	-293	13'4"	-103
28'6"	-560	20'10"	-288	13'2"	-100
28'4"	-553	20'8"	-283	13'	-97
28'2"	-546	20'6"	-278	12'10"	-94
28'	-540	20'4"	-273	12'8"	-91
27'10"	-533	20'2"	-268	12'6"	-88
27'8"	-526	20'	-263	12'4"	-85
27'6"	-520	19'10"	-258	12'2"	-82
27'4"	-513	19'8"	-254	12'	-79
27'2"	-507	19'6"	-249	11'10"	-76
27'	-500	19'4"	-244	11'8"	-73
26'10"	-494	19'2"	-240	11'6"	-70
26'8"	-487	19'	-235	11'4"	-68
26'6"	-481	18'10"	-231	11'2"	-65
26'4"	-475	18'8"	-226	11'	-62
26'2"	-468	18'6"	-222	10'10"	-60
26'	-462	18'4"	-217	10'8"	-57
25'10"	-456	18'2"	-213	10'6"	-54
25'8"	-450	18'	-208	10'4"	-52
25'6"	-443	17'10"	-204	10'2"	-49
25'4"	-437	17'8"	-200	10'	-47
25'2"	-431	17'6"	-195	9'10"	-45
25'	-425	17'4"	-191	9'8"	-42
24'10"	-419	17'2"	-187	9'6"	-40
24'8"	-413	17'	-183	9'4"	-38
24'6"	-407	16'10"	-179	9'2"	-36
24'4"	-402	16'8"	-175	9'	-33
24'2"	-396	16'6"	-171	8'10"	-31

立	定	跳	高
28'10" -696	21'2' -363	13'6" -133	5'10" -4
28'8" -687	21' -357	13'4" -129	5'8" -3
28'6" -679	20'10" -351	13'2" -125	5'6" -1
28'4" -671	20'8" -345	13' -121	5'4" -0
28'2" -663	20'6" -339	12'10" -118	
28' -655	20'4" -333	12'8" -114	
27'10" -647	20'2" -327	12'6" -110	
27'8" -639	20' -322	12'4" -107	
27'6" -631	19'10" -316	12'2" -103	
27'4" -623	19'8" -310	12' -100	
27'2" -615	19'6" -305	11'10" -96	
27' -609	19'4" -299	11'8" -93	
26'10" -599	19'2" -293	11'6" -90	
26'8" -591	19' -288	11'4" -86	
26'6" -584	18'10" -282	11'2" -83	
26'4" -576	18'8" -277	11' -80	
26'2" -568	18'6" -272	10'10" -77	
26' -561	18'4" -266	10'8" -74	
25'10" -553	18'2" -261	10'6" -71	
25'8" -546	18' -256	10'4" -68	
25'6" -539	17'10" -251	10'2" -65	
25'4" -531	17'8" -246	10' -62	
25'2" -524	17'6" -241	9'10" -59	
25' -517	17'4" -236	9'8" -56	
24'10" -509	17'2" -231	9'6" -53	
24'8" -502	17' -226	9'4" -50	
24'6" -495	16'10" -221	9'2" -48	
24'4" -488	16'8" -216	9' -45	
24'2" -481	16'6" -211	8'10" -43	
24' -474	16'4" -206	8'8" -40	
23'10" -467	16'2" -202	8'6" -38	
23'8" -460	16' -197	8'4" -35	
23'6" -454	15'10" -192	8'2" -33	
23'4" -447	15'8" -188	8' -30	
23'2" -440	15'6" -183	7'10" -28	
23' -433	15'4" -179	7'8" -26	
22'10" -427	15'2" -174	7'6" -24	
22'8" -420	15' -170	7'4" -22	
22'6" -414	14'10" -166	7'2" -20	
22'4" -407	14'8" -161	7' -18	
22'2" -401	14'6" -157	6'10" -16	
22' -394	14'4" -153	6'8" -14	
21'10" -388	14'2" -149	6'6" -12	
21'8" -382	14' -145	6'4" -10	
21'6" -376	13'10" -141	6'2" -8	
21'4" -370	13'8" -137	6' -6	

急 行	跳 遠	急 行	跳 高
22'2"	-700	10'8"	-159
21'11"	-684	10'5"	-151
21'8"	-669	10'2"	-143
21'5"	-654	9'11"	-135
21'2"	-639	9'8"	-128
20'11"	-625	9'5"	-121
20'8"	-610	9'2"	-113
20'5"	-596	8'11"	-106
20'2"	-582	8'8"	-100
19'11"	-568	8'5"	-93
19'8"	-554	8'2"	-86
19'5"	-540	7'11"	-80
19'2"	-527	7'8"	-74
18'11"	-513	7'5"	-68
18'8"	-500	7'2"	-62
18'5"	-487	6'11"	-57
18'2"	-474	6'8"	-51
17'11"	-461	6'5"	-46
17'8"	-449	6'2"	-41
17'5"	-436	5'11"	-36
17'2"	-424	5'8"	-31
16'11"	-412	5'5"	-27
16'8"	-400	5'2"	-22
16'5"	-388	4'11"	-18
16'2"	-376	4'8"	-14
15'11"	-364	4'5"	-10
15'8"	-353	4'2"	-7
15'5"	-342	3'11"	-3
15'2"	-331	3'8"	-0
14'11"	-320		3'6" -233
14'8"	-309		3'5" -221
14'5"	-298		3'4" -209
14'2"	-288		3'3" -198
13'11"	-278		3'2" -186
13'8"	-268		3'1" -175
13'5"	-258		3' -165
13'2"	-248		2'11" -154
12'11"	-238		2'10" -144
12'8"	-229		2'9" -134
12'5"	-219		2'8" -125
12'2"	-210		2'7" -116
11'11"	-201		2'6" -107
11'8"	-192		2'5" -98
11'5"	-184		2'4" -90
11'2"	-175		2'3" -82
10'11"	-167		2'2" -74

騰 越 比 高	擲 六 磅 鐵 球
6'6" -690	2'8" -119
6'5" -674	2'7" -111
6'4" -657	2'6" -103
6'3" -641	2'5" -95
6'2" -625	2'4" -88
6'1" -609	2'3" -81
6" -594	2'2" -74
5'11" -579	2'1" -67
5'10" -563	2" -61
5'9" -548	1'11" -54
5'8" -533	1'10" -48
5'7" -519	1'9" -42
5'6" -504	1'8" -37
5'5" -490	1'7" -31
5'4" -476	1'6" -26
5'3" -462	1'5" -21
5'2" -448	1'4" -16
5'1" -434	1'3" -12
5" -421	1'2" -8
4'11" -408	1'1" -4
4'10" -395	1" -0
4'9" -382	59 $\frac{1}{4}$ -637
4'8" -369	59 $\frac{1}{4}$ -634
4'7" -356	59 $\frac{1}{4}$ -631
4'6" -344	59 -628
4'5" -332	58 $\frac{1}{4}$ -625
4'4" -320	58 $\frac{1}{4}$ -622
4'3" -308	58 $\frac{1}{4}$ -619
4'2" -296	58 -616
4'1" -285	57 $\frac{1}{4}$ -613
4" -273	57 $\frac{1}{4}$ -610
3'11" -262	57 $\frac{1}{4}$ -607
3'10" -251	57 -604
3'9" -241	56 $\frac{1}{4}$ -601
3'8" -230	56 $\frac{1}{4}$ -598
3'7" -220	56 $\frac{1}{4}$ -595
3'6" -210	56 -592
3'5" -200	55 $\frac{1}{4}$ -589
3'4" -190	55 $\frac{1}{4}$ -586
3'3" -180	55 $\frac{1}{4}$ -583
3'2" -171	55 -580
3'1" -162	54 $\frac{1}{4}$ -576
3" -153	54 $\frac{1}{4}$ -573
2'11" -144	54 $\frac{1}{4}$ -570
2'10" -135	53 $\frac{1}{4}$ -567
2'9" -127	53 $\frac{1}{4}$ -563
	53 $\frac{1}{4}$ -560

標	六	磅	鐵	球
41½-413	30	-277	18½-148	7 -32
41½-410	29½	-274	18½-146	6½-29
41 -407	29½	-271	18 -143	6½-27
40½-404	29½	-269	17½-140	6½-25
40½-401	29	-266	17½-137	6 -23
40½-398	28½	-263	17½-135	5½-20
40 -395	28½	-260	17 -132	5½-18
39½-392	28½	-257	16½-129	5½-16
39½-389	28	-254	16½-127	5 -14
39½-386	27½	-251	16½-124	4½-12
39 -383	27½	-248	16 -121	4½-10
38½-380	27½	-246	15½-118	4½-8
38½-377	27	-243	15½-116	4 -6
38½-374	26½	-240	15½-114	3½-5
38 -371	26½	-237	15 -112	3½-4
37½-368	26½	-234	14½-109	3½-3
37½-365	26	-231	14½-106	3 -2
37½-362	25½	-228	14½-103	2½-1
37 -359	25½	-225	14 -100	2½-0
36½-356	25½	-223	13½-98	
36½-353	25	-220	13½-95	
36½-350	24½	-217	13½-93	
36 -347	24½	-214	13 -90	
35½-344	24½	-211	12½-88	
35½-341	24	-209	12½-85	
35½-338	23½	-206	12½-83	
35 -335	23½	-203	12 -80	
34½-332	23½	-200	11½-78	
34½-329	23	-198	11½-75	
34½-326	22½	-195	11½-73	
34 -323	22½	-192	11 -71	
33½-320	22½	-189	10½-68	
33½-317	22	-187	10½-66	
33½-315	21½	-184	10½-63	
33 -312	21½	-181	10 -61	
32½-309	21½	-178	9½-58	
32½-306	21	-176	9½-56	
32½-303	20½	-173	9½-54	
32 -300	20½	-170	9 -51	
31½-298	20½	-167	8½-49	
31½-295	20	-165	8½-47	
31½-292	19½	-162	8½-44	
31 -289	19½	-159	8 -42	
30½-286	19½	-156	7½-40	
30½-283	19	-154	7½-37	
30½-280	18½	-151	7½-35	

錫 八 磅 錄 球

54	—	—	007	42	—	—	522	31	—	—	357	19	—	—	198
53	—	—	696	42	—	—	518	30	—	—	352	19	—	—	195
53	—	—	692	42	—	—	514	30	—	—	348	19	—	—	191
53	—	—	688	41	—	—	510	30	—	—	345	18	—	—	187
53	—	—	684	41	—	—	506	30	—	—	341	18	—	—	184
52	—	—	681	41	—	—	502	29	—	—	338	18	—	—	181
52	—	—	678	41	—	—	498	29	—	—	334	18	—	—	177
52	—	—	674	40	—	—	494	29	—	—	331	17	—	—	174
52	—	—	671	40	—	—	490	29	—	—	327	17	—	—	171
51	—	—	667	40	—	—	486	28	—	—	324	17	—	—	168
51	—	—	664	40	—	—	482	28	—	—	320	17	—	—	164
51	—	—	660	39	—	—	478	28	—	—	317	16	—	—	161
51	—	—	657	39	—	—	474	28	—	—	313	16	—	—	158
50	—	—	654	39	—	—	472	27	—	—	310	16	—	—	155
50	—	—	651	39	—	—	468	27	—	—	306	16	—	—	151
50	—	—	647	38	—	—	463	27	—	—	303	15	—	—	148
50	—	—	644	38	—	—	459	27	—	—	299	15	—	—	145
49	—	—	638	38	—	—	456	26	—	—	296	15	—	—	142
49	—	—	635	38	—	—	452	26	—	—	292	15	—	—	139
49	—	—	631	37	—	—	449	26	—	—	289	14	—	—	136
49	—	—	628	37	—	—	445	26	—	—	286	14	—	—	133
48	—	—	624	37	—	—	442	25	—	—	283	14	—	—	130
48	—	—	620	37	—	—	438	25	—	—	278	14	—	—	127
48	—	—	616	36	—	—	435	25	—	—	275	13	—	—	124
48	—	—	612	36	—	—	431	25	—	—	272	13	—	—	121
47	—	—	608	36	—	—	428	24	—	—	269	13	—	—	118
47	—	—	602	36	—	—	424	24	—	—	266	13	—	—	115
47	—	—	598	35	—	—	421	24	—	—	263	12	—	—	112
47	—	—	594	35	—	—	417	24	—	—	259	12	—	—	109
46	—	—	590	35	—	—	414	23	—	—	256	12	—	—	106
46	—	—	586	35	—	—	410	23	—	—	252	12	—	—	103
46	—	—	582	34	—	—	407	23	—	—	249	11	—	—	100
46	—	—	578	34	—	—	404	23	—	—	245	11	—	—	97
45	—	—	574	34	—	—	401	22	—	—	242	11	—	—	94
45	—	—	570	34	—	—	397	22	—	—	238	11	—	—	91
45	—	—	566	33	—	—	394	22	—	—	235	10	—	—	88
45	—	—	562	33	—	—	391	22	—	—	231	10	—	—	85
44	—	—	558	33	—	—	388	21	—	—	227	10	—	—	82
44	—	—	554	33	—	—	384	21	—	—	223	10	—	—	79
44	—	—	550	32	—	—	381	21	—	—	221	9	—	—	76
44	—	—	546	32	—	—	377	21	—	—	217	9	—	—	73
43	—	—	542	32	—	—	374	20	—	—	214	9	—	—	70
43	—	—	538	32	—	—	371	20	—	—	211	9	—	—	67
43	—	—	534	31	—	—	368	20	—	—	208	8	—	—	64
43	—	—	530	31	—	—	364	20	—	—	204	8	—	—	61
42	—	—	526	31	—	—	361	19	—	—	201	8	—	—	58

擲八磅鐵球	擲十二磅鐵球	擲籃球比遠
8 — — 55	46' — 695	142 — 706
7 1/2 — — 52	45 1/2' — 686	141 — 699
7 1/2 — — 49	45' — 677	140 — 693
7 1/2 — — 46	44 1/2' — 668	139 — 686
7 — — 43	44' — 660	138 — 680
6 1/2 — — 40	43 1/2' — 651	137 — 673
6 1/2 — — 37	43' — 642	136 — 667
6 1/2 — — 34	42 1/2' — 633	135 — 660
6 — — 31	42' — 624	134 — 654
5 1/2 — — 28	41 1/2' — 615	133 — 647
5 1/2 — — 25	41' — 607	132 — 641
5 1/2 — — 22	40 1/2' — 598	131 — 634
5 — — 19	40' — 580	130 — 628
4 1/2 — — 16	39 1/2' — 580	129 — 621
4 1/2 — — 13	39' — 571	128 — 615
4 1/2 — — 10	38 1/2' — 563	127 — 608
4 — — 8	38' — 554	126 — 602
3 1/2 — — 6	37 1/2' — 545	125 — 595
3 1/2 — — 4	37' — 537	124 — 589
3 1/2 — — 2	36 1/2' — 528	123 — 582
3 — — 0	36' — 519	122 — 576
	35 1/2' — 511	121 — 569
	35' — 502	120 — 563
	34 1/2' — 493	119 — 556
	34' — 485	118 — 550
	33 1/2' — 476	117 — 544
	33' — 468	116 — 537
	32 1/2' — 459	115 — 531
	32' — 451	114 — 524
	31 1/2' — 442	113 — 518
	31' — 434	112 — 511
	30 1/2' — 425	111 — 505
	30' — 417	110 — 499
	29 1/2' — 409	109 — 493
	29' — 400	108 — 487
	28 1/2' — 392	107 — 481
	28' — 383	106 — 475
	27 1/2' — 375	105 — 469
	27' — 367	104 — 463
	26 1/2' — 359	103 — 457
	26' — 350	102 — 451
	25 1/2' — 342	101 — 445
	25' — 334	100 — 439
	24 1/2' — 326	99 — 433
	24' — 317	98 — 427
	23 1/2' — 309	97 — 421

擲	藍	球	比	遠
96—415	50—163			
95—409	49—158			
94—403	48—153			
93—397	47—148			
92—391	46—144			
91—385	45—138			
90—379	44—134			
89—373	43—130			
88—367	42—125			
87—362	41—120			
86—356	40—116			
85—350	39—111			
84—344	38—106			
83—339	37—102			
82—333	36—97			
81—327	35—93			
80—322	34—88			
79—316	33—84			
78—310	32—80			
77—304	31—76			
76—298	30—72			
75—292	29—67			
74—287	28—63			
73—281	27—59			
72—275	26—55			
71—269	25—51			
70—264	24—47			
69—259	23—43			
68—254	22—39			
67—249	21—35			
66—244	20—32			
65—239	19—28			
64—234	18—25			
63—229	17—21			
62—224	16—18			
61—219	15—14			
60—214	14—11			
59—208	13—7			
58—203	12—4			
57—198	11—1			
56—193	10—0			
55—188				
54—183				
53—178				
52—173				
51—168				

表照對齡年曆陽陰第

(說明)

若查問之時爲陽歷三月，表格中注明減一年，則爲足歲七歲。餘類推。
 虛歲係八歲生辰爲二月，按陽歷則爲三月。若查問時爲陽歷十月，表中注明減一年加七月，則足歲爲七歲七個月。
 表中上列爲陰陽歷對照，左行爲臨時查問之月份，中間各格注明按本歲加減而得之足歲。例如有一兒童，按中國應用於科學方面，對於年歲之測定，多以足歲計算，中國用陰歷，且係虛歲，殊不便也。

幾月生	陰曆	一	二	三	四
	陽曆	2	3	4	5
按陽曆調查的月份	1	— 2年 十 11月	— 2年 十 10月	— 2年 十 9月	— 2年 十 8月
	2	— 1年	— 2年 十 11月	— 2年 十 10月	— 2年 十 9月
	3	— 1年 十 1月	— 1年	— 2年 十 11月	— 2年 十 10月
	4	— 1年 十 2月	— 1年 十 1月	— 1年	— 2年 十 11月
	5	— 1年 十 3月	— 1年 十 2月	— 1年 十 1月	— 1年
	6	— 1年 十 4月	— 1年 十 3月	— 1年 十 2月	— 1年 十 1月
	7	— 1年 十 5月	— 1年 十 4月	— 1年 十 3月	— 1年 十 2月
	8	— 1年 十 6月	— 1年 十 5月	— 1年 十 4月	— 1年 十 3月
	9	— 1年 十 7月	— 1年 十 6月	— 1年 十 5月	— 1年 十 4月
	10	— 1年 十 8月	— 1年 十 7月	— 1年 十 6月	— 1年 十 5月
	11	— 1年 十 9月	— 1年 十 8月	— 1年 十 7月	— 1年 十 6月
	12	— 1年 十 10月	— 1年 十 9月	— 1年 十 8月	— 1年 十 7月