

## コントロールテスト点数表 シニア女子選手用

得点	パワークリーン	ベンチプレス	首	メディシン ボール投げ	ストレッチポール スクワット	長座体前屈	上体起こし	懸垂	背筋
満点	150	100	100	150	100	100	100	100	100
150	自重の1.5倍			17m					
140	自重の1.4倍			16.25m					
130	自重の1.3倍			15.5m					
120	自重の1.2倍			14.75m					
110	自重の1.1倍			14m					
100	自重の1.0倍	自重の1.1倍	60秒	13.2m	10秒	70cm	60回	15回	40回
90	自重の0.9倍	自重の1.0倍	54秒	12.5m	12秒	66cm	54回	14回(93点)	36回
80	自重の0.8倍	自重の0.87倍	48秒	11.7m	14秒	61cm	48回	13回(87点)	32回
70	自重の0.7倍	自重の0.76倍	42秒	11m	16秒	57cm	42回	12回(80点)	28回
60	自重の0.6倍	自重の0.66倍	36秒	10.2m	18秒	53cm	36回	11回(73点)	24回
50	自重の0.5倍	自重の0.55倍	30秒	9.5m	20秒	48cm	30回	10回(67点)	20回
40	自重の0.4倍	自重の0.43倍	24秒	8.7m	22秒	44cm	24回	9回(60点)	16回
30	自重の0.3倍	自重の0.33倍	18秒	7.95m	24秒	39cm	18回	8回(53点)	12回
20	自重の0.2倍	自重の0.23倍	12秒	7.2m	26秒	35cm	12回	7回(47点)	8回
10	自重の0.1倍	自重の0.1倍	6秒	6.45m	28秒	31cm	6回	6回(40点)	4回
0	記録なし	記録なし	記録なし	記録なし	記録なし	記録なし	記録なし	5回(33点)	記録なし
								4回(27点)	
								3回(20点)	
								2回(13点)	
								1回(7点)	