

**Ming Chuan University Student Sports Capability Score Comparison Table  
(Cardio Respiratory Endurance)**

1600m, 800m run											
Male						Female					
Sec.	Score	Sec.	Score	Sec.	Score	Sec.	Score	Sec.	Score	Sec.	Score
422	100	542	64	682	29	247	100	307	64	347	29
424	99	546	63	686	28	248	99	309	63	349	28
426	98	550	62	690	27	249	98	311	62	351	27
428	97	554	61	694	26	250	97	313	61	353	26
430	96	558	60	698	25	251	96	315	60	355	25
432	95	562	59	702	24	252	95	317	59	357	24
434	94	566	58	706	23	253	94	319	58	359	23
436	93	570	57	708	22	254	93	321	57	361	22
438	92	574	56	712	21	255	92	323	56	363	21
440	91	578	55	716	20	256	91	325	55	365	20
442	90	582	54	720	19	257	90	327	54	367	19
446	89	586	53	724	18	259	89	329	53	369	18
450	88	590	52	728	17	261	88	331	52	371	17
454	87	594	51	732	16	263	87	333	51	373	16
458	86	598	50	736	15	265	86	335	50	375	15
462	85	602	49	740	14	267	85	337	49	377	14
466	84	606	48	774	13	269	84	339	48	379	13
470	83	610	47	778	12	271	83	341	47	381	12
474	82	614	46	782	11	273	82	343	46	383	11
478	81	618	45	786	10	275	81	345	45	385	10
482	80	622	44	790	9	277	80	347	44	387	9
486	79	626	43	794	8	279	79	349	43	389	8
490	78	630	42	798	7	281	78	351	42	391	7
494	77	634	41	802	6	283	77	353	41	393	6
498	76	638	40	806	5	285	76	355	40	395	5
502	75	642	39	808	4	287	75	357	39	397	4
506	74	646	38	812	3	289	74	359	38	399	3
510	73	650	37	816	2	291	73	361	37	401	2
514	71	654	36	820	1	293	71	363	36	403	1
518	70	658	35	824	0	295	70	365	35	405	0
522	69	662	34			297	69	367	34		
526	68	666	33			299	68	369	33		
530	67	670	32			301	67	341	32		
534	66	674	31			303	66	343	31		
538	65	678	30			305	65	345	30		

Ming Chuan University Student Sports Capability Score Comparison Table  
(Power)

Standing long jump															
Male								Female							
cm	Score	cm	Score	cm	Score	cm	Score	cm	Score	cm	Score	cm	Score	cm	Score
256	100	220	77	183	59	146	40	216	100	179	82	142	63.5	105	45.5
255	99	219	76.5	182	58.5	145	39.5	215	99.5	178	81.5	141	63	104	45
254	98	218	76	181	58	144	39	214	99	177	81	140	62.5	103	44.5
253	97	217	75.5	180	57.5	143	38.5	213	98.5	176	80.5	139	62	101	44
252	96	216	75	179	57	142	38	212	98	175	80	138	61.5	100	43.5
251	95	215	74.5	178	56.5	141	37.5	211	97.5	174	79.5	137	61	99	43
250	94	214	74	176	56	140	37	210	97	173	79	136	60.5	98	42.5
249	93	213	73.5	175	55.5	139	36.5	209	96.5	172	78.5	135	60	97	42
248	92	212	73	174	55	138	36	208	96	171	78	134	59.5	96	41.5
247	91	211	72.5	173	54.5	137	35.5	207	95.5	170	77.5	133	59	95	41
246	90	210	72	172	54	136	35	206	95	169	77	132	58.8	94	40.5
245	89.5	209	71.5	171	53.5	135	34.5	205	94.5	168	76.5	131	58	93	40
244	89	208	71	170	53	134	34	204	94	167	76	130	57.5	92	39.5
243	88.5	207	70.5	169	52.5	133	33.5	203	93.5	166	75.5	129	57	91	39
242	88	206	70	168	52	132	33	202	93	165	75	128	56.5	90	38.5
241	87.5	205	69.5	167	51.5	131	32.5	201	92.5	164	74.5	127	56	89	38
240	87	204	69	166	51	130	32	200	92	163	74	126	55.5	88	37.5
239	86.5	203	68.5	165	50.5	129	31.5	199	91.5	162	73.5	125	55	87	37
238	86	202	68	164	50	128	31	198	91	161	73	124	54.5	86	36.5
237	85.5	201	67.5	163	49.5	127	30.5	197	90.5	160	72.5	123	54	84	36
236	85	200	67	162	49	126	30	196	90	159	72	122	53.5	83	35.5
235	84.5	199	66.5	161	48.5	125	29.5	195	89.5	158	71.5	121	53	82	35
234	84	198	66	160	48	124	29	194	89	157	71	120	52.5	81	34.5
233	83.5	197	65.5	159	47.5	123	28.5	193	88.5	155	70	119	52	80	34
232	83	196	65	158	47	122	28	192	88	154	69.5	118	51.5	79	33.5
231	82.5	195	64.5	157	46.5	121	27.5	191	87.5	153	69	117	51	78	33
230	82	194	64	156	46	120	27	190	87	152	68.5	116	50.5	77	32.5
229	81.5	193	63.5	155	45.5	119	26.5	188	86.5	151	68	115	50	76	32
228	81	192	63	154	44	118	26	187	86	150	67.5	114	49.5	75	31.5
227	80.5	191	62.5	153	43.5	117	25.5	186	85.5	149	67	113	49	74	31
226	80	190	62	152	43	116	25	185	85	148	66.5	112	48.5	73	30.5
225	79.5	188	61.5	151	42.5	115	24.5	184	84.5	147	66	111	48	72	30
224	79	187	61	150	42	114	24	183	84	146	65.5	109	47.5	71	29.5
223	78.5	186	60.5	149	41.5	113	23.5	182	83.5	145	65	108	47	70	29
222	78	185	60	148	41	112	23	181	83	144	64.5	107	46.5	69	28.5
221	77.5	184	59.5	147	40.5	111	22.5	180	82.5	143	64	106	46	68	28

Ming Chuan University Student Sports Capability Score Comparison Table  
(Muscular Endurance)

One-minute sit-ups							
Male				Female			
Times	Score	Times	Score	Times	Score	Times	Score
53	100	22	49	44	100	13	49
52	98	21	48	43	98	12	48
51	96	20	47	42	96	11	47
50	94	19	46	41	94	10	46
49	92	18	45	40	92	9	45
48	90	17	44	39	90	8	44
47	88	16	43	38	88	7	43
46	86	15	42	37	86	6	42
45	84	14	41	36	84	5	41
44	82	13	40	35	82	4	40
43	80	12	39	34	80	3	39
42	78	11	38	33	78	2	38
41	76	10	37	32	76	1	37
40	74	9	36	31	74	0	0
39	72	8	35	30	72		
38	70	7	34	29	70		
37	68	6	33	28	68		
36	66	5	32	27	66		
35	64	4	31	26	64		
34	62	3	30	25	62		
33	60	2	29	24	60		
32	59	1	28	23	59		
31	58	0	0	22	58		
30	57			21	57		
29	56			20	56		
28	55			19	55		
27	54			18	54		
26	53			17	53		
25	52			16	52		
24	51			15	51		
23	50			14	50		

Ming Chuan University Student Sports Capability Score Comparison Table  
(Flexibility)

Sit and reach							
Male				Female			
cm	Score	cm	Score	Cm	Score	cm	Score
46	100	12	46	49	100	15	46
45	98	11	44	48	98	14	45
44	96	10	43	47	96	13	44
43	94	9	42	46	94	12	43
42	92	8	41	45	92	11	42
41	90	7	40	44	90	10	41
40	88	6	39	43	88	9	40
39	86	5	38	42	86	8	39
38	84	4	37	41	84	7	38
37	82	3	36	40	82	6	37
36	80	2	35	39	80	5	36
35	78	1	34	38	78	4	35
34	76	0	0	37	76	3	34
33	74			36	74	2	33
32	72			35	72	1	32
31	70			34	70	0	0
30	68			33	68		
29	66			32	66		
28	64			31	64		
27	62			30	62		
26	60			29	60		
25	59			28	59		
24	58			27	58		
23	57			26	57		
22	56			25	56		
21	55			24	55		
20	54			23	54		
19	53			22	53		
18	52			21	52		
17	51			20	51		
16	50			19	50		
15	49			18	49		
14	48			17	48		
13	47			16	47		