ステッピングにおける体力評価区分（女性）

評価区分	低い													やや低い											平均										やや高い										高い						
評価ポイント	5 P（ポイント）													6			7		8		9		10P		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20 P		21		22		23	24	25
測定値/回 ＼ 対象年齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
20～29歳																												5P		6		7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P		21		22	23	24	25P
30～39歳																												5P						10P					15P					20P							25P
40～44歳																												5P						10P					15P					20P							25P
45～49歳																										5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22		23		24		25P	
50～54歳																									5P					10P					15P					20P									25P	
55～59歳																							5P					10P					15P				20P													25P	
60～64歳																				5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22			23			24			25P					
65～69歳																			5P					10P					15P					20P												25P					
70～74歳																		5P					10P					15P				20P														25P					
75～79歳																	5P	6	7	8	9	10P	11	12	13	14	15P	16	17	18	19	20P	21		22			23			24			25P							
80～84歳																5P					10P					15P					20P												25P							
85歳～													5P					10P					15P					20P															25P							