

SIT & REACH M/F TABLES



MALE

Sit & Reach, body flexibility tester (all numbers are in centimeters)

Age	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
	>44,2	>43,2	>40,6	>38,9	>36,8	>25,6	
	44,2	43,2	40,6	38,9	36,8	35,6	Superior
	42,2	40,1	38,1	35,6	33,0	33,0	
	41,7	38,1	35,6	33,8	31,2	30,5	
	39,9	36,8	34,3	31,8	29,2	28,7	Excellent
	39,1	35,6	33,0	30,5	27,9	26,7	
	37,3	34,3	31,8	29,2	26,7	24,1	
	35,1	33,0	30,5	27,9	25,4	22,9	
	33,0	31,8	29,2	26,2	24,1	21,6	Good
	32,3	30,5	27,9	25,4	22,9	20,3	
	30,5	29,2	26,7	23,6	21,6	19,1	
	28,7	27,9	25,4	22,9	20,3	17,8	
	26,7	26,7	24,1	21,1	18,5	16,5	Fair
	25,4	25,4	22,9	20,3	16,5	15,2	
	24,1	24,1	21,6	18,5	15,2	13,5	
	20,6	22,9	19,8	16,5	13,2	11,4	
	18,3	21,3	17,8	15,2	11,4	10,2	Poor
	15,0	19,1	15,2	12,7	9,4	7,6	
	11,4	16,0	12,7	10,2	6,4	5,1	
	8,6	11,4	8,4	5,8	2,5	0,0	
	<8,6	<11,4	<8,4	<5,8	<2,5	<0	Very Poor

FEMALE

Sit & Reach, body flexibility tester (all numbers are in centimeters)

Age	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
	>46,5	>47	>45,7	>42,7	>43,2	>43,2	
	46,5	47,0	45,7	42,7	43,2	43,2	Superior
	46,5	45,2	41,9	39,4	39,4	40,1	
	41,9	43,2	40,6	38,9	38,1	34,3	
	41,9	41,9	39,4	36,8	36,3	33,0	Excellent
	41,4	40,6	38,1	35,6	35,6	30,5	
	40,6	39,4	36,8	35,1	33,8	29,2	
	40,1	38,1	36,3	33,3	33,0	29,2	
	39,4	36,8	35,6	33,0	31,8	27,9	Good
	38,9	36,3	34,3	24,1	30,5	27,9	
	38,1	35,6	33,0	30,5	30,2	26,4	
	36,8	34,3	31,8	30,5	27,9	25,7	
	36,8	33,8	31,2	28,7	27,4	24,1	Fair
	35,6	33,0	30,0	27,9	25,4	23,4	
	34,3	31,2	28,7	26,7	24,1	21,3	
	33,0	30,0	27,4	25,4	23,6	19,3	
	31,8	27,9	26,7	22,9	22,4	17,8	Poor
	30,0	26,4	24,1	20,3	20,3	14,0	
	21,6	23,9	21,3	17,8	17,8	14,0	
	21,6	20,6	15,2	11,4	16,0	8,1	
	<21,6	<20,6	<15,2	<11,4	<16	<8,1	Very Poor