

附件 10：不同年龄男性最大摄氧量的评价

评价	成绩百分位 /%	最大摄氧量/ (mL. kg ⁻¹ . min ⁻¹)					
		20~29 岁	30~39 岁	40~49 岁	50~59 岁	60~69 岁	70~79 岁
极好	99	60.5	58.3	56.1	54.0	51.1	49.6
	95	55.5	54.1	52.5	49.0	45.7	43.9
优秀	90	54.0	51.7	49.6	46.8	42.7	39.5
	85	51.8	50.0	48.2	44.6	41.0	38.1
	80	51.1	48.3	46.4	43.3	39.6	36.7
良好	75	48.5	47.0	44.9	41.8	38.3	35.2
	70	47.5	46.0	43.9	41.0	37.4	33.9
	65	46.5	45.3	43.1	39.7	36.7	33.1
	60	45.5	44.1	42.4	39.0	35.6	32.4
一般	55	44.8	43.9	41.0	38.1	34.9	31.6
	50	43.9	42.4	40.1	37.1	33.8	30.9
	45	42.6	41.2	39.5	36.7	33.0	30.1
	40	41.7	40.7	38.4	35.5	32.3	29.4
弱	35	41.0	39.5	37.6	34.8	31.6	28.4
	30	39.9	38.7	36.7	33.8	30.8	28.0
	25	39.0	37.8	35.9	32.8	29.5	26.9
	20	38.0	36.7	34.8	32.0	28.7	25.7
极弱	15	36.7	35.2	33.8	30.9	27.3	24.6
	10	34.7	33.8	32.3	29.4	25.6	23.0
	5	31.8	31.2	29.4	26.9	23.6	20.8
	0	26.5	26.5	25.1	22.8	19.7	18.2