

نقاط درصدی قدرت پنجه دست مردان سنین ۱۸ تا ۵۹ سالگی (جمع دست چپ و راست به کیلوگرم)

نقاط و سن	۱۸	۱۹	۲۰-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰-۳۴	۳۵-۳۹	۴۰-۴۴	۴۵-۴۹	۵۰-۵۹
۹۰	۱۱۱	۱۱۳	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۱	۱۲۱	۱۱۰	۱۱۰
۸۰	۱۰۶	۱۱۰	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۱۵	۱۰۸	۱۰۲
۷۰	۱۰۱	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۰	۱۱۰	۱۰۹	۱۰۸	۱۰۴	۹۶
۶۰	۹۸	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۷	۱۰۶	۱۰۶	۱۰۳	۹۹	۹۳
۵۰	۹۶	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۲	۱۰۲	۱۰۰	۹۵	۸۹
۴۰	۹۳	۹۸	۹۹	۱۰۰	۹۸	۹۸	۹۷	۹۱	۸۵
۳۰	۹۰	۹۴	۹۴	۹۵	۹۵	۹۳	۹۳	۸۲	۸۱
۲۰	۸۶	۹۰	۸۹	۹۰	۹۰	۸۸	۸۷	۸۱	۷۵
۱۰	۸۱	۸۴	۸۰	۸۱	۸۲	۷۹	۸۱	۷۵	۶۶
میانگین	۹۷.۱	۱۰۲	۱۰۲.۹	۱۰۳.۶	۱۰۳.۴	۱۰۱.۹	۱۰۱.۴	۹۵.۶	۸۹.۴
انحراف معیار	۱۵.۵	۱۳.۷	۱۶.۸	۱۵.۶	۱۶.۸	۱۷.۳	۱۶.۱	۱۶.۱	۱۶.۱

نقاط درصدی قدرت پنجه دست زنان سنین ۱۸ تا ۵۹ سالگی (جمع دست چپ و راست به کیلوگرم)

نقاط و سن	۱۸	۱۹	۲۰-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰-۳۴	۳۵-۳۹	۴۰-۴۴	۴۵-۴۹	۵۰-۵۹
۹۰	۵۹	۶۳	۶۱	۶۷	۶۵	۱۲۱	۶۴	۶۴	۵۷
۸۰	۵۵	۵۹	۵۷	۶۲	۶۰	۱۱۵	۵۸	۵۷	۵۲
۷۰	۵۲	۵۴	۵۳	۵۷	۵۷	۱۰۹	۵۴	۵۳	۴۸
۶۰	۴۹	۵۰	۵۰	۵۳	۵۳	۱۰۶	۵۱	۵۲	۴۵
۵۰	۴۶	۴۸	۴۸	۴۹	۴۹	۱۰۲	۴۹	۴۹	۴۳
۴۰	۴۳	۴۶	۴۵	۴۸	۴۷	۹۸	۴۷	۴۷	۴۰
۳۰	۳۹	۴۲	۴۲	۴۶	۴۴	۹۳	۴۳	۴۴	۳۸
۲۰	۳۶	۳۹	۳۸	۴۳	۴۱	۸۸	۴۰	۴۰	۳۴
۱۰	۳۱	۳۶	۳۴	۳۷	۳۶	۷۹	۳۶	۳۴	۳۰
میانگین	۴۷.۱	۴۹.۹	۴۸.۷	۵۲.۲	۵۱.۵	۱۰۱.۹	۵۰	۵۰	۴۴
انحراف معیار	۹.۷	۱۰.۳	۹.۸	۱۰.۷	۱۱.۴	۱۷.۳	۱۱.۱	۱۰.۷	۹.۸

کتاب راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی صفحه ۱۰۶

نسبت جمع قدرت پنجه دست راست و چپ به وزن بدن مردان سنین ۱۸ تا ۵۹ سالگی (کیلوگرم)

نقاط و سن	۱۸	۱۹	۲۰-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰-۳۴	۳۵-۳۹	۴۰-۴۹	۵۰-۵۹
۹۰	۱.۶۲	۱.۷۵	۱.۷۶	۱.۷۲	۱.۶۴	۱.۶۲	۱.۵۴	۱.۳۹
۸۰	۱.۵	۱.۵۴	۱.۵۹	۱.۵۴	۱.۵۲	۱.۵۱	۱.۴۱	۱.۳
۷۰	۱.۴۷	۱.۴۴	۱.۵۳	۱.۴۷	۱.۴۵	۱.۴۲	۱.۳۴	۱.۲۲
۶۰	۱.۴۴	۱.۳۶	۱.۴۵	۱.۴	۱.۳۹	۱.۳۵	۱.۲۸	۱.۱۹
۵۰	۱.۳۷	۱.۳۳	۱.۳۹	۱.۳۵	۱.۳۳	۱.۲۸	۱.۲۴	۱.۱۴
۴۰	۱.۳۳	۱.۲۹	۱.۳۲	۱.۲۸	۱.۲۹	۱.۲۳	۱.۱۹	۱.۱
۳۰	۱.۳۱	۱.۲۴	۱.۲۶	۱.۲	۱.۲۴	۱.۱۷	۱.۱۴	۱.۰۳
۲۰	۱.۲۲	۱.۱۷	۱.۱۸	۱.۱۲	۱.۱۸	۱.۱۱	۱.۰۷	۰.۹۸
۱۰	۱.۱۶	۱.۱۲	۱.۰۸	۱.۰۱	۱.۱	۱.۰۲	۰.۹۹	۰.۸۹
میانگین	۱.۳۷	۱.۳۷	۱.۳۹	۱.۳۴	۱.۳۸	۱.۳	۱.۲۵	۱.۱۴

نسبت جمع قدرت پنجه دست راست و چپ به وزن بدن زنان سنین ۱۸ تا ۵۹ سالگی (کیلوگرم)

نقاط و سن	۱۸	۱۹	۲۰-۲۴	۲۵-۲۹	۳۰-۳۴	۳۵-۳۹	۴۰-۴۹	۵۰-۵۹
۹۰	۱.۰۲	۱.۱	۱.۰۴	۱.۱۲	۱.۰۵	۱.۰۷	۱.۰۲	۰.۹
۸۰	۰.۹۵	۱.۰۴	۰.۹۷	۱.۰۲	۱	۱	۰.۹۳	۰.۸۳
۷۰	۰.۹	۰.۹۴	۰.۹۱	۰.۹۷	۰.۹۴	۰.۹۳	۰.۸۷	۰.۷۸
۶۰	۰.۸۲	۰.۸۵	۰.۸۶	۰.۹۱	۰.۸۹	۰.۸۷	۰.۸۱	۰.۷۱
۵۰	۰.۷۸	۰.۸	۰.۸۱	۰.۸۶	۰.۸۳	۰.۸۴	۰.۷۷	۰.۶۸
۴۰	۰.۷۲	۰.۷۷	۰.۷۷	۰.۸۲	۰.۷۸	۰.۸	۰.۷۳	۰.۶۹
۳۰	۰.۶۹	۰.۷۴	۰.۷۲	۰.۷۵	۰.۷۲	۰.۷۵	۰.۶۹	۰.۶۳
۲۰	۰.۶۵	۰.۶۹	۰.۶۸	۰.۶۸	۰.۶۸	۰.۶۹	۰.۶۸	۰.۵۲
۱۰	۰.۵۸	۰.۶۴	۰.۶۱	۰.۶۱	۰.۶	۰.۶	۰.۵۴	۰.۴۸
میانگین	۰.۷۹	۰.۸۵	۰.۸۲	۰.۸۶	۰.۸۳	۰.۸۴	۰.۷۸	۰.۶۸

کتاب راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی صفحه ۱۰۸