

Male 1 mile run

Points	<30	31-35	36-39	40-45	46-50	51-55	56-60	61+
100	6:40	6:48	7:04	7:12	7:22	7:30	7:40	8:00
99	6:44	6:52	7:08	7:16	7:26	7:34	7:44	8:04
98	6:48	6:56	7:12	7:20	7:30	7:38	7:48	7:58
97	6:52	7:00	7:16	7:24	7:34	7:42	7:52	8:02
96	6:56	7:04	7:20	7:28	7:38	7:46	7:56	8:06
95	7:00	7:08	7:24	7:32	7:42	7:50	8:00	8:10
94	7:04	7:12	7:28	7:36	7:46	7:54	8:04	8:24
93	7:08	7:16	7:32	7:40	7:50	7:58	8:08	8:28
92	7:12	7:20	7:36	7:44	7:54	8:02	8:12	8:32
91	7:16	7:24	7:40	7:48	7:58	8:06	8:16	8:36
90	7:20	7:28	7:44	7:52	8:02	8:10	8:20	8:40
89	7:24	7:32	7:48	7:56	8:06	8:14	8:24	8:44
88	7:28	7:36	7:52	8:00	8:10	8:18	8:28	8:48
87	7:32	7:40	7:56	8:04	8:14	8:22	8:32	8:52
86	7:36	7:44	8:00	8:08	8:18	8:26	8:36	8:56
85	7:40	7:48	8:04	8:12	8:22	8:30	8:40	9:00
84	7:44	7:52	8:08	8:16	8:26	8:34	8:44	9:04
83	7:48	7:56	8:12	8:20	8:30	8:38	8:48	9:08
82	7:52	8:00	8:16	8:24	8:34	8:42	8:52	9:12
81	7:56	8:04	8:20	8:28	8:38	8:46	8:56	9:16
80	8:00	8:08	8:24	8:32	8:42	8:50	9:00	9:20
79	8:04	8:12	8:28	8:36	8:46	8:54	9:04	9:24
78	8:08	8:16	8:32	8:40	8:50	8:58	9:08	9:28
77	8:12	8:20	8:36	8:44	8:54	9:02	9:12	9:32
76	8:16	8:24	8:40	8:48	8:58	9:06	9:16	9:36
75	8:20	8:28	8:44	8:52	9:02	9:10	9:20	9:40

Male pushups in 2 minutes

Points	<25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
100	75	77	75	73	66	59	53
99	74	76	74	72	65	58	52
98	73	75	73	71	64	57	51
97	72	74	72	70	63	56	50
96	71	73	71	69	62	55	49
95	70	72	70	68	61	54	48
94	69	71	69	67	60	53	47
93	68	70	68	66	59	52	46
92	67	69	67	65	58	51	45
91	66	68	66	64	57	50	44
90	65	67	65	63	56	49	43
89	64	66	64	62	55	48	42
88	63	65	63	61	54	47	41
87	62	64	62	60	53	46	40
86	61	63	61	59	52	45	39
85	60	62	60	58	51	44	38
84	59	61	59	57	50	43	37
83	58	60	58	56	49	42	36
82	57	59	57	55	48	41	35
81	56	58	56	54	47	40	34
80	55	57	55	53	46	39	33
79	54	56	54	52	45	38	32
78	53	55	53	51	44	37	31
77	52	54	52	50	43	36	30
76	51	53	51	49	42	35	29
75	50	52	50	48	41	34	28

Squats in 2 minutes

Points	<25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
100	98	100	98	96	89	82	75
99	97	99	97	95	88	81	74
98	96	98	96	94	87	80	73
97	95	97	95	93	86	80	73
96	95	96	94	92	85	79	72
95	94	95	93	91	85	78	71
94	93	94	92	90	84	77	70
93	92	93	91	89	83	76	69
92	91	92	90	88	82	75	68
91	90	91	89	87	81	74	67
90	89	91	88	86	80	73	66
89	88	90	87	85	79	72	66
88	88	89	86	84	78	71	65
87	87	88	85	83	77	70	64
86	86	87	84	82	76	69	63
85	85	86	83	81	76	68	62
84	84	85	82	80	75	68	61
83	83	84	81	79	74	67	60
82	82	83	80	78	73	67	59
81	81	82	79	77	72	66	58
80	80	81	78	76	71	65	57
79	79	80	77	75	70	64	56
78	78	79	76	74	69	63	55
77	77	78	75	73	68	62	54
76	76	77	74	72	67	61	53
75	75	76	73	71	66	60	52

Plank

Points	
100	4:20
99	4:15
98	4:10
97	4:05
96	4:00
95	3:55
94	3:50
93	3:45
92	3:40
91	3:35
90	3:30
89	3:25
88	3:20
87	3:15
86	3:10
85	3:05
84	3:00
83	2:55
82	2:50
81	2:45
80	2:40
79	2:35
78	2:30
77	2:25
76	2:20
75	2:15