Table 2-2.--Hybrid Pull-up/Push-up Test Scoring Tables.

	Male Pullups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	20	23	23	23	21	20	19	18
Min	4	5	5	5	5	5	4	3
Max	100	100	100	100	100	100	100	100
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Male Pull-ups							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
23		100	100	100				
22		97	97	97				
21		93	93	93	100			
20	100	90	90	90	96	100		
19	96	87	87	87	93	96	100	
18	93	83	83	83	89	92	96	100
17	89	80	80	80	85	88	92	96
16	85	77	77	77	81	84	88	92
15	81	73	73	73	78	80	84	88
14	78	70	70	70	74	76	80	84
13	74	67	67	67	70	72	76	80
12	70	63	63	63	66	68	72	76
11	66	60	60	60	63	64	68	72
10	63	57	57	57	59	60	64	68
9	59	53	53	53	55	56	60	64
8	55	50	50	50	51	52	56	60
7	51	47	47	47	48	48	52	56
6	48	43	43	43	44	44	48	52
5	44	40	40	40	40	40	44	48
4	40						40	44
3								40

	Female Pullups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	7	11	12	11	10	8	6	4
Min	1	3	4	3	3	2	2	2
Max	100	100	100	100	100	100	100	100
Min Pts	60	60	60	60	60	60	60	60
	Female Pull-ups							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
12			100					
11		100	95	100				
10		95	90	95	100			
9		90	85	90	94			
8		85	80	85	89	100		
7	100	80	75	80	83	93		
6	93	75	70	75	77	87	100	
5	87	70	65	70	71	80	90	
4	80	65	60	65	66	73	80	100
3	73	60		60	60	67	70	80
2	67					60	60	60
1	60							

Table 2-2.--Hybrid Pull-up/Push-up Test Scoring Tables (cont.)

	Male Push-Ups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	82	87	84	80	76	72	68	64
Min	42	40	39	36	34	30	25	20
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
Max Pts	70	70	70	70	70	70	70	70

	Male Push-Ups							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
87		70						
86		69						
85		69						
84		68	70					
83		67	69					
82	70	67	69					
81	69	66	68					
80	69	66	67	70				
79	68	65	67	69				
78	67	64	66	69				
77	66	64	65	68				
76	66	63	65	67	70			
75	65	62	64	67	69			
74	64	62	63	66	69			
73	63	61	63	65	68			
72	63	60	62	65	67	70		
71	62	60	61	64	66	69		
70	61	59	61	63	66	69		
69	60	59	60	63	65	68		
68	60	58	59	62	64	67	70	
67	59	57	59	61	64	66	69	

	Female Push-Ups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	42	48	50	46	43	41	40	38
Min	19	18	18	16	14	12	11	10
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
Max Pts	70	70	70	70	70	70	70	70

	Female Push-Ups							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
50			70					
49			69					
48		70	68					
47		69	67					
46		68	66	70				
45		67	65	69				
44		66	64	68				
43		65	63	67	70			
42	70	64	63	66	69			
41	69	63	62	65	68	70		
40	67	62	61	64	67	69	70	
39	66	61	60	63	66	68	69	
38	65	60	59	62	65	67	68	70
37	63	59	58	61	64	66	67	69
36	62	58	57	60	63	65	66	68
35	61	57	56	59	62	64	65	67
34	60	56	55	58	61	63	64	66
33	58	55	54	57	60	62	63	65
32	57	54	53	56	59	61	62	64
31	56	53	52	55	58	60	61	63
30	54	52	51	54	57	59	60	61

Table 2-2.--Hybrid Pull-up/Push-up Test Scoring Tables (cont.)

	Male Push-Ups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	82	87	84	80	76	72	68	64
Min	42	40	39	36	34	30	25	20
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
Max Pts	70	70	70	70	70	70	70	70
66	58	57	58	60	63	66	69	
65	57	56	57	60	62	65	68	
64	57	55	57	59	61	64	67	70
63	56	55	56	58	61	64	67	69
62	55	54	55	58	60	63	66	69
61	54	53	55	57	59	62	65	68
60	54	53	54	56	59	61	64	67
59	53	52	53	56	58	61	64	67
58	52	51	53	55	57	60	63	66
57	51	51	52	54	56	59	62	65
56	51	50	51	54	56	59	62	65
55	50	50	51	53	55	58	61	64
54	49	49	50	52	54	57	60	63
53	48	48	49	52	54	56	60	63
52	48	48	49	51	53	56	59	62
51	47	47	48	50	52	55	58	61
50	46	46	47	50	51	54	57	60
49	45	46	47	49	51	54	57	60
48	45	45	46	48	50	53	56	59
47	44	44	45	48	49	52	55	58
46	43	44	45	47	49	51	55	58
45	42	43	44	46	48	51	54	57
44	42	43	43	45	47	50	53	56
43	41	42	43	45	46	49	53	56
42	40	41	42	44	46	49	52	55
41		41	41	43	45	48	51	54
40		40	41	43	44	47	50	54
39			40	42	44	46	50	53
38				41	43	46	49	52
37				41	42	45	48	52
36				40	41	44	48	51
35					41	44	47	50
34					40	43	46	50
33						42	46	49
32						41	45	48
31						41	44	48
30						40	43	47
29							43	46
28							42	45
27							41	45
26							41	44
25							40	43
24								43
23								42
22								41
21								41
20								40

	Female Push-Ups							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	42	48	50	46	43	41	40	38
Min	19	18	18	16	14	12	11	10
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
Max Pts	70	70	70	70	70	70	70	70
29	53	51	50	53	56	58	59	60
28	52	50	49	52	54	57	58	59
27	50	49	48	51	53	56	57	58
26	49	48	48	50	52	54	56	57
25	48	47	47	49	51	53	54	56
24	47	46	46	48	50	52	53	55
23	45	45	45	47	49	51	52	54
22	44	44	44	46	48	50	51	53
21	43	43	43	45	47	49	50	52
20	41	42	42	44	46	48	49	51
19	40	41	41	43	45	47	48	50
18		40	40	42	44	46	47	49
17				41	43	45	46	48
16				40	42	44	45	46
15					41	43	44	45
14					40	42	43	44
13						41	42	43
12						40	41	42
11							40	41
10								40

Table 2-3.--PFT Abdominal Crunches Scoring Tables.

	Male Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	105	110	115	115	110	105	100	100
Min	70	70	70	70	70	65	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Male Crunches							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
115			100	100				
114			99	99				
113			97	97				
112			96	96				
111			95	95				
110		100	93	93	100			
109		99	92	92	99			
108		97	91	91	97			
107		96	89	89	96			
106		94	88	88	94			
105	100	93	87	87	93	100		
104	98	91	85	85	91	99		
103	97	90	84	84	90	97		
102	95	88	83	83	88	96		
101	93	87	81	81	87	94		
100	91	85	80	80	85	93	100	100
99	90	84	79	79	84	91	99	99
98	88	82	77	77	82	90	98	98
97	86	81	76	76	81	88	96	97
96	85	79	75	75	79	87	95	96
95	83	78	73	73	78	85	94	95
94	81	76	72	72	76	84	93	94
93	79	75	71	71	75	82	92	93
92	78	73	69	69	73	81	90	92
91	76	72	68	68	72	79	89	91
90	74	70	67	67	70	78	88	90
89	73	69	65	65	69	76	87	89
88	71	67	64	64	67	75	86	88
87	69	66	63	63	66	73	84	87
86	67	64	61	61	64	72	83	86
85	66	63	60	60	63	70	82	85
84	64	61	59	59	61	69	81	84
83	62	60	57	57	60	67	80	83
82	61	58	56	56	58	66	78	82
81	59	57	55	55	57	64	77	81
80	57	55	53	53	55	63	76	80

	Female Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	100	105	110	105	105	100	100	100
Min	50	55	60	60	60	55	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Female Crunches							
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
110			100					
109			99					
108			98					
107			96					
106			95					
105		100	94	100	100			
104		99	93	99	99			
103		98	92	97	97			
102		96	90	96	96			
101		95	89	95	95			
100	100	94	88	93	93	100	100	100
99	99	93	87	92	92	99	99	99
98	98	92	86	91	91	97	98	98
97	96	90	84	89	89	96	96	97
96	95	89	83	88	88	95	95	96
95	94	88	82	87	87	93	94	95
94	93	87	81	85	85	92	93	94
93	92	86	80	84	84	91	92	93
92	90	84	78	83	83	89	90	92
91	89	83	77	81	81	88	89	91
90	88	82	76	80	80	87	88	90
89	87	81	75	79	79	85	87	89
88	86	80	74	77	77	84	86	88
87	84	78	72	76	76	83	84	87
86	83	77	71	75	75	81	83	86
85	82	76	70	73	73	80	82	85
84	81	75	69	72	72	79	81	84
83	80	74	68	71	71	77	80	83
82	78	72	66	69	69	76	78	82
81	77	71	65	68	68	75	77	81
80	76	70	64	67	67	73	76	80
79	75	69	63	65	65	72	75	79
78	74	68	62	64	64	71	74	78
77	72	66	60	63	63	69	72	77
76	71	65	59	61	61	68	71	76
75	70	64	58	60	60	67	70	75

Table 2-3.-- PFT Abdominal Crunches Scoring Tables (cont.)

	Male Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	**105**	**110**	**115**	**115**	**110**	**105**	**100**	**100**
Min	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**65**	**50**	**40**
Min Pts	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**
79	55	54	52	52	54	61	75	79
78	54	52	51	51	52	60	74	78
77	52	51	49	49	51	58	72	77
76	50	49	48	48	49	57	71	76
75	49	48	47	47	48	55	70	75
74	47	46	45	45	46	54	69	74
73	45	45	44	44	45	52	68	73
72	43	43	43	43	43	51	66	72
71	42	42	41	41	42	49	65	71
70	40	40	40	40	40	48	64	70
69						46	63	69
68						45	62	68
67						43	60	67
66						42	59	66
65						40	58	65
64							57	64
63							56	63
62							54	62
61							53	61
60							52	60
59							51	59
58							50	58
57							48	57
56							47	56
55							46	55
54							45	54
53							44	53
52							42	52
51							41	51
50							40	50
49								49
48								48
47								47
46								46
45								45
44								44
43								43
42								42
41								41
40								40

	Female Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	**100**	**105**	**110**	**105**	**105**	**100**	**100**	**100**
Min	**50**	**55**	**60**	**60**	**60**	**55**	**50**	**40**
Min Pts	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**
74	69	63	57	59	59	65	69	74
73	68	62	56	57	57	64	68	73
72	66	60	54	56	56	63	66	72
71	65	59	53	55	55	61	65	71
70	64	58	52	53	53	60	64	70
69	63	57	51	52	52	59	63	69
68	62	56	50	51	51	57	62	68
67	60	54	48	49	49	56	60	67
66	59	53	47	48	48	55	59	66
65	58	52	46	47	47	53	58	65
64	57	51	45	45	45	52	57	64
63	56	50	44	44	44	51	56	63
62	54	48	42	43	43	49	54	62
61	53	47	41	41	41	48	53	61
60	52	46	40	40	40	47	52	60
59	51	45				45	51	59
58	50	44				44	50	58
57	48	42				43	48	57
56	47	41				41	47	56
55	46	40				40	46	55
54	45						45	54
53	44						44	53
52	42						42	52
51	41						41	51
50	40						40	50
49								49
48								48
47								47
46								46
45								45
44								44
43								43
42								42
41								41
40								40

Table 2-5.--PFT 3 Mile Run Scoring Tables.

	Male 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Min	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Male 3 Mile Run							
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
18:00	100	100	100	100	100			
18:10	99	99	99	99	99			
18:20	98	98	98	98	98			
18:30	97	97	97	97	97	100		
18:40	96	96	96	96	96	99		
18:50	95	95	95	95	95	98		
19:00	94	94	94	94	94	97	100	
19:10	93	93	93	93	93	96	99	
19:20	92	92	92	92	93	95	98	
19:30	91	91	91	91	92	94	97	100
19:40	90	90	90	90	91	94	96	99
19:50	89	89	89	89	90	93	95	99
20:00	88	88	88	88	89	92	95	98
20:10	87	87	87	87	88	91	94	97
20:20	86	86	86	86	87	90	93	96
20:30	84	84	85	85	86	89	92	96
20:40	83	83	84	85	85	88	91	95
20:50	82	82	83	84	84	87	90	94
21:00	81	81	82	83	83	86	89	93
21:10	80	80	81	82	82	85	88	93
21:20	79	79	80	81	81	84	87	92
21:30	78	78	79	80	80	83	86	91
21:40	77	77	78	79	79	82	85	90
21:50	76	76	77	78	78	82	85	90
22:00	75	75	76	77	78	81	84	89
22:10	74	74	75	76	77	80	83	88
22:20	73	73	74	75	76	79	82	87
22:30	72	72	73	74	75	78	81	87
22:40	71	71	72	73	74	77	80	86
22:50	70	70	71	72	73	76	79	85
23:00	69	69	70	71	72	75	78	84
23:10	68	68	69	70	71	74	77	84
23:20	67	67	68	69	70	73	76	83
23:30	66	66	67	68	69	72	75	82
23:40	65	65	66	67	68	71	75	81
23:50	64	64	65	66	67	70	74	81
24:00	63	63	64	65	66	70	73	80
24:10	62	62	63	64	65	69	72	79
24:20	61	61	62	63	64	68	71	79
24:30	60	60	61	62	63	67	70	78
24:40	59	59	60	61	63	66	69	77
24:50	58	58	59	60	62	65	68	76
25:00	57	57	58	59	61	64	67	76

	Female 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Min	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Female 3 Mile Run							
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
21:00	100	100	100	100	100			
21:10	99	99	99	99	99			
21:20	98	98	98	98	98			
21:30	97	97	97	97	97	100		
21:40	96	96	96	96	96	99		
21:50	95	95	95	95	95	98		
22:00	94	94	94	94	94	97	100	
22:10	93	93	93	93	94	96	99	
22:20	92	92	92	92	93	95	98	
22:30	91	91	91	91	92	95	97	100
22:40	90	90	90	90	91	94	97	99
22:50	89	89	89	90	90	93	96	99
23:00	88	88	88	89	89	92	95	98
23:10	87	87	87	88	88	91	94	97
23:20	86	86	86	87	87	90	93	96
23:30	85	85	85	86	86	89	92	96
23:40	84	84	84	85	85	88	91	95
23:50	83	83	83	84	84	87	90	94
24:00	82	82	82	83	83	86	90	93
24:10	81	81	81	82	82	85	89	93
24:20	80	80	80	81	82	85	88	92
24:30	79	79	79	80	81	84	87	91
24:40	78	78	78	79	80	83	86	90
24:50	77	77	77	78	79	82	85	90
25:00	76	76	76	77	78	81	84	89
25:10	75	75	75	76	77	80	83	88
25:20	74	74	74	75	76	79	83	87
25:30	73	73	73	74	75	78	82	87
25:40	72	72	72	73	74	77	81	86
25:50	71	71	71	72	73	76	80	85
26:00	69	69	70	71	72	75	79	84
26:10	68	68	70	70	71	75	78	84
26:20	67	67	69	70	70	74	77	83
26:30	66	66	68	69	70	73	77	82
26:40	65	65	67	68	69	72	76	81
26:50	64	64	66	67	68	71	75	81
27:00	63	63	65	66	67	70	74	80
27:10	62	62	64	65	66	69	73	79
27:20	61	61	63	64	65	68	72	79
27:30	60	60	62	63	64	67	71	78
27:40	59	59	61	62	63	66	70	77
27:50	58	58	60	61	62	65	70	76
28:00	57	57	59	60	61	65	69	76

Table 2-5.--PFT 3 Mile Run Scoring Tables (cont.)

	Male 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Min	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
25:10	56	56	57	58	60	63	66	75
25:20	54	54	56	57	59	62	65	74
25:30	53	53	55	56	58	61	65	73
25:40	52	52	54	55	57	60	64	73
25:50	51	51	53	55	56	59	63	72
26:00	50	50	52	54	55	58	62	71
26:10	49	49	51	53	54	58	61	70
26:20	48	48	50	52	53	57	60	70
26:30	47	47	49	51	52	56	59	69
26:40	46	46	48	50	51	55	58	68
26:50	45	45	47	49	50	54	57	67
27:00	44	44	46	48	49	53	56	67
27:10	43	43	45	47	48	52	55	66
27:20	42	42	44	46	48	51	55	65
27:30	41	41	43	45	47	50	54	64
27:40	40	40	42	44	46	49	53	64
27:50			41	43	45	48	52	63
28:00			40	42	44	47	51	62
28:10				41	43	46	50	61
28:20				40	42	46	49	61
28:30					41	45	48	60
28:40					40	44	47	59
28:50						43	46	59
29:00						42	45	58
29:10						41	45	57
29:20						40	44	56
29:30							43	56
29:40							42	55
29:50							41	54
30:00							40	53

	Female 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Min	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
28:10	56	56	58	59	60	64	68	75
28:20	55	55	57	58	59	63	67	74
28:30	54	54	56	57	58	62	66	73
28:40	53	53	55	56	58	61	65	73
28:50	52	52	54	55	57	60	64	72
29:00	51	51	53	54	56	59	63	71
29:10	50	50	52	53	55	58	63	70
29:20	49	49	51	52	54	57	62	70
29:30	48	48	50	51	53	56	61	69
29:40	47	47	49	50	52	55	60	68
29:50	46	46	48	50	51	55	59	67
30:00	45	45	47	49	50	54	58	67
30:10	44	44	46	48	49	53	57	66
30:20	43	43	45	47	48	52	57	65
30:30	42	42	44	46	47	51	56	64
30:40	41	41	43	45	46	50	55	64
30:50	40	40	42	44	46	49	54	63
31:00			41	43	45	48	53	62
31:10			40	42	44	47	52	61
31:20				41	43	46	51	61
31:30				40	42	45	50	60
31:40					41	45	50	59
31:50					40	44	49	59
32:00						43	48	58
32:10						42	47	57
32:20						41	46	56
32:30						40	45	56
32:40							44	55
32:50							43	54
33:00							43	53

Table 2-5.--PFT 3 Mile Run Scoring Tables (cont.)

	Male 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Min	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
30:10								53
30:20								52
30:30								51
30:40								50
30:50								50
31:00								49
31:10								48
31:20								47
31:30								47
31:40								46
31:50								45
32:00								44
32:10								44
32:20								43
32:30								42
32:40								41
32:50								41
33:00								40

	Female 3 Mile Run							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Min	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
33:10							42	53
33:20							41	52
33:30							40	51
33:40								50
33:50								50
34:00								49
34:10								48
34:20								47
34:30								47
34:40								46
34:50								45
35:00								44
35:10								44
35:20								43
35:30								42
35:40								41
35:50								41
36:00								40

Table 2-6.--PFT 3 Mile Run Altitude Compensation Tables
(at or above 4,500 feet mean sea level)

	Male 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00	20:30	21:00
Min	29:10	29:10	29:30	29:50	30:10	30:50	31:30	34:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Male 3 Mile Run (Altitude)							
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
19:30	100	100	100	100	100			
19:40	99	99	99	99	99			
19:50	98	98	98	98	98			
20:00	97	97	97	97	97	100		
20:10	96	96	96	96	96	99		
20:20	95	95	95	95	95	98		
20:30	94	94	94	94	94	97	100	
20:40	93	93	93	93	93	96	99	
20:50	92	92	92	92	93	95	98	
21:00	91	91	91	91	92	94	97	100
21:10	90	90	90	90	91	94	96	99
21:20	89	89	89	89	90	93	95	99
21:30	88	88	88	88	89	92	95	98
21:40	87	87	87	87	88	91	94	97
21:50	86	86	86	86	87	90	93	96
22:00	84	84	85	85	86	89	92	96
22:10	83	83	84	85	85	88	91	95
22:20	82	82	83	84	84	87	90	94
22:30	81	81	82	83	83	86	89	93
22:40	80	80	81	82	82	85	88	93
22:50	79	79	80	81	81	84	87	92
23:00	78	78	79	80	80	83	86	91
23:10	77	77	78	79	79	82	85	90
23:20	76	76	77	78	78	82	85	90
23:30	75	75	76	77	78	81	84	89
23:40	74	74	75	76	77	80	83	88
23:50	73	73	74	75	76	79	82	87
24:00	72	72	73	74	75	78	81	87
24:10	71	71	72	73	74	77	80	86
24:20	70	70	71	72	73	76	79	85
24:30	69	69	70	71	72	75	78	84
24:40	68	68	69	70	71	74	77	84
24:50	67	67	68	69	70	73	76	83
25:00	66	66	67	68	69	72	75	82
25:10	65	65	66	67	68	71	75	81
25:20	64	64	65	66	67	70	74	81
25:30	63	63	64	65	66	70	73	80
25:40	62	62	63	64	65	69	72	79
25:50	61	61	62	63	64	68	71	79
26:00	60	60	61	62	63	67	70	78
26:10	59	59	60	61	63	66	69	77
26:20	58	58	59	60	62	65	68	76
26:30	57	57	58	59	61	64	67	76

	Female 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:00	23:30	24:00
Min	32:20	32:20	32:40	33:00	33:20	34:00	35:00	37:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
	Female 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
22:30	100	100	100	100	100			
22:40	99	99	99	99	99			
22:50	98	98	98	98	98			
23:00	97	97	97	97	97	100		
23:10	96	96	96	96	96	99		
23:20	95	95	95	95	95	98		
23:30	94	94	94	94	94	97	100	
23:40	93	93	93	93	94	96	99	
23:50	92	92	92	92	93	95	98	
24:00	91	91	91	91	92	95	97	100
24:10	90	90	90	90	91	94	97	99
24:20	89	89	89	90	90	93	96	99
24:30	88	88	88	89	89	92	95	98
24:40	87	87	87	88	88	91	94	97
24:50	86	86	86	87	87	90	93	96
25:00	85	85	85	86	86	89	92	96
25:10	84	84	84	85	85	88	91	95
25:20	83	83	83	84	84	87	90	94
25:30	82	82	82	83	83	86	90	93
25:40	81	81	81	82	82	85	89	93
25:50	80	80	80	81	82	85	88	92
26:00	79	79	79	80	81	84	87	91
26:10	78	78	78	79	80	83	86	90
26:20	77	77	77	78	79	82	85	90
26:30	76	76	76	77	78	81	84	89
26:40	75	75	75	76	77	80	83	88
26:50	74	74	74	75	76	79	83	87
27:00	73	73	73	74	75	78	82	87
27:10	72	72	72	73	74	77	81	86
27:20	71	71	71	72	73	76	80	85
27:30	69	69	70	71	72	75	79	84
27:40	68	68	70	70	71	75	78	84
27:50	67	67	69	70	70	74	77	83
28:00	66	66	68	69	70	73	77	82
28:10	65	65	67	68	69	72	76	81
28:20	64	64	66	67	68	71	75	81
28:30	63	63	65	66	67	70	74	80
28:40	62	62	64	65	66	69	73	79
28:50	61	61	63	64	65	68	72	79
29:00	60	60	62	63	64	67	71	78
29:10	59	59	61	62	63	66	70	77
29:20	58	58	60	61	62	65	70	76
29:30	57	57	59	60	61	65	69	76

Table 2-6.--PFT 3 Mile Run Altitude Compensation Tables
(at or above 4,500 feet mean sea level) (cont.)

	Male 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00	20:30	21:00
Min	29:10	29:10	29:30	29:50	30:10	30:50	31:30	34:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
26:40	56	56	57	58	60	63	66	75
26:50	54	54	56	57	59	62	65	74
27:00	53	53	55	56	58	61	65	73
27:10	52	52	54	55	57	60	64	73
27:20	51	51	53	55	56	59	63	72
27:30	50	50	52	54	55	58	62	71
27:40	49	49	51	53	54	58	61	70
27:50	48	48	50	52	53	57	60	70
28:00	47	47	49	51	52	56	59	69
28:10	46	46	48	50	51	55	58	68
28:20	45	45	47	49	50	54	57	67
28:30	44	44	46	48	49	53	56	67
28:40	43	43	45	47	48	52	55	66
28:50	42	42	44	46	48	51	55	65
29:00	41	41	43	45	47	50	54	64
29:10	40	40	42	44	46	49	53	64
29:20			41	43	45	48	52	63
29:30			40	42	44	47	51	62
29:40				41	43	46	50	61
29:50				40	42	46	49	61
30:00					41	45	48	60
30:10					40	44	47	59
30:20						43	46	59
30:30						42	45	58
30:40						41	45	57
30:50						40	44	56
31:00							43	56
31:10							42	55
31:20							41	54
31:30							40	53
31:40								53
31:50								52
32:00								51
32:10								50
32:20								50
32:30								49
32:40								48
32:50								47
33:00								47
33:10								46
33:20								45
33:30								44
33:40								44
33:50								43
34:00								42
34:10								41
34:20								41
34:30								40

	Female 3 Mile Run (Altitude)							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:00	23:30	24:00
Min	32:20	32:20	32:40	33:00	33:20	34:00	35:00	37:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
29:40	56	56	58	59	60	64	68	75
29:50	55	55	57	58	59	63	67	74
30:00	54	54	56	57	58	62	66	73
30:10	53	53	55	56	58	61	65	73
30:20	52	52	54	55	57	60	64	72
30:30	51	51	53	54	56	59	63	71
30:40	50	50	52	53	55	58	63	70
30:50	49	49	51	52	54	57	62	70
31:00	48	48	50	51	53	56	61	69
31:10	47	47	49	50	52	55	60	68
31:20	46	46	48	50	51	55	59	67
31:30	45	45	47	49	50	54	58	67
31:40	44	44	46	48	49	53	57	66
31:50	43	43	45	47	48	52	57	65
32:00	42	42	44	46	47	51	56	64
32:10	41	41	43	45	46	50	55	64
32:20	40	40	42	44	46	49	54	63
32:30			41	43	45	48	53	62
32:40			40	42	44	47	52	61
32:50				41	43	46	51	61
33:00				40	42	45	50	60
33:10					41	45	50	59
33:20					40	44	49	59
33:30						43	48	58
33:40						42	47	57
33:50						41	46	56
34:00						40	45	56
34:10							44	55
34:20							43	54
34:30							43	53
34:40							42	53
34:50							41	52
35:00							40	51
35:10								50
35:20								50
35:30								49
35:40								48
35:50								47
36:00								47
36:10								46
36:20								45
36:30								44
36:40								44
36:50								43
37:00								42
37:10								41
37:20								41
37:30								40