APFT

- Push-Up Standards
- Sit-Up Standards
- 2-Mile Run Standards

AR 600-9 Height/Weight Standards

Name	00 99 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	21 F I I I I I I I I I I I I I I I I I I	99 98 97 95 99 98 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99	28 F 100 89 97 96 94 93 92 90 90	M 100 99 98 97 98 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99	100 99 95 94 99 99 89 89 88	3 M 100 99 98 97 98 95 94 93 92 89 88 87 88 85 84 77 76 75 77 76 77 76 68 68 67	100 99 97	99 99 98 97 96 95 95 94 93 99 89 89 88 87 76 77 76 77 76 77 70 69	-41 F	77 77 76 77 77 77 76 77 77 77 77 77 77 7	1000 99 98 97 98 99 99 99 89 89 88 87 88 88 87 79 78	## F	1000 999 98 98 995 991 991 993 993 993 993 993 993 993 993	F	100 99 98 97 99 98 97 99 98	-56 F	577 M 100 99 98 97 94 93 92 91	-61 F	6 M 100	2+ F	77 77 78 75 77 77 76 69 68 67 66 65 65 64 63 62 61 65 59 58 55 55 55 54 64 64 45 44 44 44 44 45 44 44 44 44 44 44 44
77 76 75 75 77 76 77 77 78 77 78 77 78 77 78 77 79 79 79 69 99 69 97 68 98 66 98 65 92 64 90 62 88 61 86 60 88 65 82 57 81 55 78 55 78 55 78 55 78 54 77 53 75 50 71 49 70 48 68 45 68 45 68 44 68 45 68 45 68 45 68 45 68 45 68 46 68 45 68 46 68 47 68 46 68 47 68 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48	00 99 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	100	1100 99 98 97 95 99 99 99 99 99 89 87 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 76 68 69 65 65 65 65 65 65 65 65 65	1000997969439392	100 99 98 97 98 99 99 99 99 89 89 89 88 87 88 81 80 79 78 77 78 73 72 69 68 67 69 68 65 64 63 63 63 64 65 65 65 65 65 65 65 65 65 65	100 99 98 98 99 99 99 99 99 99 99	100 99 98 97 96 94 93 92 91 90 89 88 88 87 88 88 87 77 76 77 77 77 69 68	1000	100 99 98 97 96 95 91 92 91 90 88 85 84 83 82 81 77 76 75 74 77 70 69		77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 65 64 63 62 61 69 59 58 55 55 54 55 54 54 54 54 54 54 54 54 54	100 99 99 97 96 94 91 90 98 88 87 88 88 88 87 88 88 87 79 78		100 99 98 98 95 94 93 97 91 89 88 88 86 86		100 99 98 97 98 94 93 92 91 90 89		100 100 98 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 58 55 55 54 45 54 48 47 48 48
76 75 75 74 73 72 71 100 79 99 97 68 98 66 93 65 92 64 90 63 85 61 86 60 85 58 82 57 81 56 79 55 78 57 81 58 79 58 68 69 60 85 59 88 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 59 88 61 86 61 86 60 85 60 88 61 85 60 88 61 86 60 85 60 88 61 86 60 88 61 88 60 88 61 88 60 88 61 88 68 61 88 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	99 98 97 95 94 93 92 90 87 86 85 84 83 82 81 79 76 77 76 77 76 69 69 66 67 66 65 65 65 65 65 65 65 65 65	100 99 97 96 94 93 92	99 98 97 98 99 99 99 99 99 99 99 89 87 88 88 88 88 88 88 88 77 78 78	99 98 98 95 94 93 92 90 89	99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 88 83 82 81 77 76 77 77 79 69 68 67 66	99 97 96	99 98 97 98 97 98 99 99 99 89 89 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69		76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68 65 64 63 62 61 60 59 58 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 58 55 55 55 55 55 54 53 52 54 49 48 48 44 45 46 46 46 46 46 47 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48 48
74 73 72 71 100 70 99 68 98 66 99 66 69 66 93 65 92 64 98 62 88 61 83 58 82 57 81 55 78 54 77 55 75 55 75 54 77 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 53 75 54 77 55 75 53 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	99 98 97 95 94 93 92 90 87 86 85 84 83 82 81 79 76 77 76 77 76 69 69 66 67 66 65 65 65 65 65 65 65 65 65	99 97 96 94 93 92	97 98 95 94 93 92 91 89 88 87 88 83 82 81 79 78 77 74 73 72 71 69 68 66 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 88 83 82 81 77 76 77 77 79 69 68 67 66	99 97 96	99 98 97 98 97 98 99 99 99 89 89 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69		74 73 72 71 70 69 68 67 68 65 64 63 62 61 60 59 58 55 55 55 54 49 48 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		75 74 73 72 71 70 68 68 67 66 65 64 63 62 61 80 59 55 55 55 55 55 55 54 48 47 48 47 44 45
73 72 71 70 99 69 97 68 98 67 94 66 93 65 92 64 90 62 88 61 88 61 88 61 88 67 87 55 78 54 77 53 75 55 74 48 70 48 70 48 70 48 70 48 70 48 70 70 71 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	988 977 959 94 93 92 99 89 67 86 85 84 83 82 81 77 76 77 76 77 76 69 68 67 69 68 67 69 69 69 69 69 69 69 79 70 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69	99 97 96 94 93 92	96 95 94 99 99 99 89 87 86 85 84 80 79 78 77 78 77 77 79 69 68 67 69 65 64 63 65 64 65 64 65 64 65 65 66 66 67 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68	99 98 98 95 94 93 92 90 89	98 97 98 95 94 93 92 91 90 89 88 87 88 85 84 83 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 68 67 66	99 97 96	99 98 97 98 97 98 99 99 99 89 89 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69		73 72 71 70 69 68 65 64 65 62 61 60 59 58 57 58 55 54 55 54 54 54 54 54 54 54 54 54 54	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 55 54 53 52 51 49 48 47 48
72 71 100 71 99 69 97 68 96 67 94 66 93 65 92 64 90 63 89 61 86 60 85 59 82 57 81 56 79 55 78 54 77 53 75 55 74 49 70 48 68 44 48 43 61 42 60 44 59 40 57 38 54 37 53 36 52 38 54 37 53 38 54	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	97 95 94 93 92 91 90 88 87 88 85 84 83 82 81 77 78 77 78 77 76 69 68 67 69 68 67 69 68 67 69 68 67 79 70 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69	99 97 96 94 93 92	95 94 93 92 91 89 88 85 84 83 80 79 78 75 77 77 76 69 68 67 66 65 64 63	99 98 98 95 94 93 92 90 89	97 98 95 94 93 92 91 89 88 87 78 77 76 77 77 70 69 68 68	99 97 96	99 98 97 98 97 98 99 99 99 89 89 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69		72 71 70 69 68 67 68 65 64 63 62 81 60 59 58 57 56 55 55 54 49 48 47 48	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		72 71 70 69 68 67 66 65 62 61 60 59 58 57 58 55 55 55 54 53 52 51 59 49 48 47
71 100 70 99 68 98 69 97 68 98 667 94 666 93 65 92 64 90 63 89 62 88 60 85 59 83 55 88 55 78 55 78 55 78 55 78 55 78 54 77 53 75 52 74 49 70 48 68 47 67 48 68 41 59 40 57 33 66 38 54 37 53 36 52 33 50 34 49 33 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 26 38 25 37 26 38 25 37 26 38 27 39	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	95 94 93 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99 99	99 97 96 94 93 92	94 93 92 91 89 88 87 88 83 82 81 77 78 77 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	96 96 94 93 92 91 90 88 88 85 88 85 84 87 77 76 75 74 77 70 69 68 68 66	99 97 96	98 97 96 95 94 93 92 91 90 88 87 88 85 84 77 76 77 77 77 71 70 69		71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 69 59 58 55 55 55 55 54 49 43 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 80 59 58 55 55 55 55 55 44 43 48 47 46 45
70 99 97 68 86 98 66 93 65 92 64 98 66 93 65 92 66 93 65 92 67 94 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97 97	9 9 77 66 44 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85	98 97 95	94 93 92 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96	99 97 96 94 93 92	93 92 91 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 77 78 77 77 78 77 71 69 67 66 65 64 63 65 64	99 98 98 95 94 93 92 90 89	95 94 93 92 91 90 88 88 85 84 83 82 81 77 76 75 77 74 73 72 71 70 69 68 67 66	99 97 96	97 96 95 94 93 99 91 90 89 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 70 69		70 69 68 67 68 65 64 63 62 61 60 59 58 57 58 55 55 54 49 48 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		70 69 68 67 66 65 62 61 60 59 58 57 58 55 55 54 43 49 48 47
69 97 68 96 67 94 66 93 65 92 64 90 63 89 61 88 60 85 55 78 51 72 55 74 51 72 50 71 49 70 48 66 44 66 45 64 44 67 46 68 45 64 44 67 46 68 45 64 47 67 48 70 48 70 48 81 59 83 58 82 57 81 58 79 59 83 50 71	77 66 66 66 66 66 66 66	98 97 95	93 92 91 90 89 87 88 85 84 83 82 81 79 76 77 76 77 70 69 68 67 68 65 63 62 63 65 63 65 65 65 65 65 65 65 65 65 65	99 97 96 94 93 92	92 91 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 74 73 72 71 69 69 69 67 65 64 63 63	99 98 98 95 94 93 92 90 89	94 93 92 91 90 89 88 87 88 85 84 83 82 81 77 76 75 77 77 76 75 77 77 70 69 68 68 68	99 97 96	96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 88 83 82 81 79 76 77 77 77 70 69		69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 53 62 51 50 49 48 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		69 68 67 66 65 64 63 62 61 80 59 58 55 55 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46
68 96 67 94 66 93 65 92 64 90 63 89 64 90 63 89 66 85 59 83 55 882 57 81 56 79 55 78 55 78 55 78 55 4 77 53 75 52 74 49 70 48 68 44 83 44 63 44 59 40 57 30 48 31 45 30 43 31 48 31 44 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 43 31 44 31 44 31 44 31 45 31 45 32 42 34 49 35 44 36 44 37 57 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 39 56 38 54 31 45 30 43 31 45 32 42 34 49 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42 31 42	6	98 97 95	92 91 90 89 87 86 85 84 83 82 83 77 76 77 76 73 71 70 69 65 63 62 63 62 63 62 63 65 65 65 65 65 65 65 65 65 65	99 97 96 94 93 92	91 89 88 67 86 85 84 83 82 81 80 79 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	93 92 91 90 89 88 88 85 84 83 82 81 79 78 77 76 77 77 70 96 88 86 85 87 88 81 79 78 77 76 75 74 75 76 68 88 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68 68	99 97 96	95 94 93 92 91 90 88 87 88 85 84 83 82 76 77 76 75 74 77 70 69		68 67 68 65 64 63 62 61 60 59 58 55 55 55 55 54 49 48 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 55 55 55 55 54 53 59 49 48 48 44 45
67 94 66 93 65 92 64 90 63 89 62 88 61 86 60 85 59 83 58 82 57 81 56 79 55 78 54 77 53 75 52 74 49 70 48 68 47 67 44 63 43 41 42 60 41 59 40 57 33 54 33 48 33 48 32 42 33 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 33	44	98 97 95	91 90 89 87 88 88 88 82 81 79 78 77 76 73 71 70 69 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 78 75 74 73 72 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	92 91 90 89 88 88 85 84 83 82 81 79 78 77 76 77 77 77 77 70 90 68 67 68	99 97 96	94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 77 76 77 77 76 75 74 71 70 69		67 68 65 64 63 62 61 80 59 58 57 55 55 55 55 54 49 48 47 46 44	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		67 66 65 64 61 60 59 58 57 58 55 55 54 49 48 47 46
66 93 65 92 64 98 62 88 61 83 65 92 64 86 61 86 65 85 56 78 55 78 55 75 56 79 55 78 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 54 77 53 75 53 75 53 75 54 77 55 75 50 71 49 60 45 66 45 64 45 63 43 61 42 60 41 59 43 75 33 55 34 49 33 48 31 45 33 48 31 45 32 42 33 48 31 45 33 48 31 45 32 42 32 8 41 27 39 26 38 25 37 26 38 25 37 26 38 27 33 26 38	13 12 12 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	98 97 95	90 89 87 86 85 84 83 82 81 79 76 77 76 77 70 69 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	91 90 89 88 87 88 88 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	93 92 91 90 89 88 87 86 88 83 82 81 79 78 77 76 75 77 74 73 77 70 69		68 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 46	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		66 65 64 62 61 60 59 58 57 56 55 55 55 51 50 49 47 48
65 92 64 90 63 89 61 86 60 85 59 83 55 78 54 77 53 75 55 74 51 72 50 71 49 70 46 68 45 64 44 68 44 68 44 68 44 68 45 64 44 68 45 64 46 68 47 69 48 81 49 70 49 70 48 81 49 70 40 81 40 81 41 81 42 60 44 81 43 81 44 81 43 81 44 81 45 84 46 87 47 87 48 87 49 70 49 70 49 70 40 87 40 87 41 89 42 80 43 81 44 81 45 81 46 87 47 87 48 87 49 70 40 87 40	22 30 39 38 31 31 31 31 31 31 31 31 31 31	98 97 95	89 87 86 85 84 83 82 81 79 76 77 74 73 71 70 69 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	87 88 85 84 83 82 81 80 79 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	90 89 88 87 88 85 84 83 82 81 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	92 91 90 89 88 87 88 85 84 83 82 81 79 76 75 77 74 73 72 71 70 69		65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	99 98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 77 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		65 64 63 62 61 80 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 49 47 46
64 90 63 89 62 88 61 88 60 85 59 83 55 88 55 78 55 78 55 77 53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 45 64 47 67 46 68 47 67 48 53 49 70 40 41 59 40 41 50 40 40 41 50 4	00 99 88 86 15 15 13 13 12 11 1 19 18 17 7 17 17 18 18 13 13 14 13 11 1 15 10 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	98 97 95	87 88 85 84 83 82 81 79 78 75 74 75 74 70 69 88 67 68 65 63 62 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	86 85 84 83 82 61 80 79 78 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	89 88 87 88 85 84 83 82 81 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 69		64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	98 97 98 94 93 92 91 90 89 88 67 86 83 82 81 80 79 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
63 89 62 88 61 85 60 85 59 83 58 82 57 81 56 79 55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 47 67 44 63 43 61 42 60 44 63 43 61 42 60 44 63 43 61 42 60 43 61 44 63 43 61 42 60 45 60 46 68 47 67 39 56 38 54 37 39 56 38 54 37 39 56 38 54 37 39 56 38 54 37 49 33 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 26 38 25 37 24 35 26 38	99 88 85 13 13 12 11 19 18 18 17 17 19 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	98 97 95	86 85 84 83 82 81 79 76 77 75 74 73 71 70 69 68 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	85 84 83 82 81 80 79 78 77 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	88 87 88 85 84 83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 79 76 77 76 75 74 73 72 71 70 69		63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	97 98 94 93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 81 80 79 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		63 62 61 80 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46
61 86 60 85 59 83 58 82 57 81 56 79 55 78 55 78 57 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75	88 15 13 12 11 1 19 18 18 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	98 97 95	84 83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 71 70 69 68 66 65 63 62 81 60 59	99 97 96 94 93 92	83 82 81 80 79 78 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	88 85 84 83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	88 87 88 85 84 83 82 81 79 76 77 76 77 71 70 69		62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46	96 94 93 92 91 90 89 88 67 86 84 83 82 81 80 79 78		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
60 85 59 83 58 82 57 81 56 79 55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 55 77 549 70 48 68 47 67 44 63 43 61 44 63 43 61 44 53 36 52 37 53 36 52 34 49 33 48 32 46 33 48 32 42 33 42 34 42 36 38 25 37	15 13 13 12 11 1 17 19 18 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	98 97 95	83 82 81 79 78 77 78 75 74 73 71 70 69 88 67 68 65 63 62 81 60 59	99 97 96 94 93 92	82 81 80 79 78 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	85 84 83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	87 88 85 84 83 82 81 79 76 77 76 75 74 73 72 71 70 69		59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	93 92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 81 80 79 78 77		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
59 83 58 82 57 81 56 79 55 78 55 78 55 78 55 75 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 47 67 44 63 43 61 42 60 41 59 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 52	13 13 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	98 97 95	82 81 79 76 77 76 75 74 73 71 70 69 88 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 69 68 67 86 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	84 83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	88 85 84 83 82 81 79 76 77 76 75 74 73 72 71 70 69		59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	92 91 90 89 88 87 86 84 83 82 81 80 79 78 77		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
58 82 57 81 56 79 55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 50 71 48 68 45 64 44 63 43 61 44 63 43 61 44 63 33 55 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 31 45 32 43 31 45 32 42 33 44 31 45 32 43 34 49 33 48 31 45 32 43 34 49 33 48 31 45 32 43 34 49 33 48 31 45 32 43 34 49 33 48 34 49 33 48 34 49 37 50 38 54 39 56 38 54 39 56 38 54 31 45 32 48 33 48 34 49 35 49 36 49 37 56 38 57 39 56 38 54 31 45 32 48 33 48 34 49 35 49 36 49 37 56 38 57 39 58 30 43 31 45 32 48 33 48 34 49 35 49 36 49 37 56 38 57 39 58 30 43 31 45 32 47 34 49 35 49 36 49 37 56 38 57 39 58 30 43 31 45 32 47 35 58 36 38 37 58 38 54 39 56 39 56 30 57 30 58 30 58 31 48 32 48 33 48 34 49 35 49 36 49 37 56 38 57 39 58 30 43 30 43 31 45 32 44 32 45 33 44 34 49 36 44 37 57 38 58 38 58 39 44 30 44 30 44 30 44 31 45 32 46 33 48 34 49 36 38 37 42 38 58 38 58 39 58 30 44 30 54 30	12 11 1 19 18 17 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	98 97 95	81. 79 78 77 76 75 74 73 71 70 69 88 67 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 69 68 67 86 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	83 82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66	99 97 96	85 84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 89		58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	91 90 89 88 87 86 84 83 82 81 80 79 78 77		99 98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		58 57 58 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
57 81 56 79 55 78 55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 45 64 44 83 43 61 42 60 41 59 40 57 30 56 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 31 48 33 48 33 48 31 42 32 42 33 48 34 49 33 48 34 49 33 48 34 49 33 48 34 49 35 36 52 36 52 37 53 38 54 37 53 38 54 39 56 38 54 39 56 38 54 31 49 32 42 33 48 34 49 33 48 34 49 35 36 36 52 37 53 38 54 39 56 38 54 39 56 39 56 38 54 31 49 32 42 33 48 34 49 35 36 36 52 37 42 38 52 39 56 39 56 30 43 31 42 32 42 33 42 34 42 36 43 37 42 38 52 39 56 39 56 30 43 31 42 32 45 33 42 34 42 36 36 37 42 38 56 38 57 39 56 39 56 30 43 31 42 32 42 34 45 36 38 37 52 38 52 37 42 38 52 38 52 39 56 39 56 39 56 39 56 30 43 30 43 31 42 32 42 33 44 34 34 35 36 36 37 37 42 38 56 38 57 39 56 30 43 30 43 31 44 32 45 33 44 34 45 36 36 37 42 38 56 38 56 38 57 39 56 30 44 30 44 31 46 32 46 33 47 34 48 36 36 37 44 38 56 38 57 39 58 30 58	11	98 97 95	79 76 77 78 75 74 73 71 70 69 88 67 68 65 63 62 81 60 59	99 97 96 94 93 92	79 78 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	84 83 82 81 79 76 75 74 73 72 71 70 89		57 58 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	90 89 88 87 86 84 83 62 81 80 79 78 77		98 98 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		57 58 55 54 53 52 51 50 49 48 47 48
56 79 55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 55 78 51 72 55 74 49 70 48 68 47 67 44 63 43 61 41 59 40 57 38 54 33 65 34 49 33 48 32 46 33 48 32 46 33 43 32 48 33 48 32 42 33 42 34 49 36 38 37 42 38 52 37 42 38 52	78	98 97 95	76 77 78 75 74 73 71 70 69 88 67 68 65 63 62 81 60 59	99 97 96 94 93 92	78 77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	83 82 81 79 76 76 75 74 73 72 71 70 69		56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	89 88 87 86 84 83 82 81 80 79 78 77		96 95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46
55 78 54 77 53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 47 67 44 63 43 61 44 63 43 61 44 63 43 83 43 61 44 63 43 85 44 63 43 85 44 63 43 85 44 69 44 63 45 94 46 60 47 57 39 56 38 54 37 53 38 54 31 45 32 48 31 45 32 48 31 45 32 43 32 84 31 45 32 43 33 43 32 42 32 84 31 28 41 27 39 28 38 28 37 28 37 28 37 24 32 32 34	77	98 97 95	77 78 75 74 73 71 70 69 68 67 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	77 78 75 74 73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	82 81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69		55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	88 87 86 84 83 82 81 80 79 78 77		95 94 93 92 91 89 88 87 86 85		99 98 97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45
54 77 53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 46 68 47 67 46 68 45 64 44 63 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 26 38 25 37 24 32 33 34	7	98 97 95	76 75 74 73 71 70 69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	78 75 74 73 72 71 69 68 67 65 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	81 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69		54 53 52 51 50 49 48 47 46 45	87 88 84 83 82 81 80 79 78 77		94 93 92 91 89 88 87 86 85		98 97 98 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		100 99 98 96 95		54 53 52 51 50 49 48 47 46 45
53 75 52 74 51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 45 64 44 83 43 61 42 60 41 59 40 57 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 37 53 38 52 38 52 37 42 38 52 37 42 38 48 31 48 31 48 31 48 32 48 31 48 32 48 33 48 31 48 32 42 34 49 33 48 34 49 35 40 36 52 37 42 38 52 37 42 38 52 37 42 38 52 37 42 38 52 37 42 38 42	75 74 72 74 75 75 75 75 75 75 75	98 97 95	75 74 73 71 70 69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	75 74 73 72 71 69 68 67 86 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69		53 52 51 50 49 48 47 46 45 44	86 84 83 82 81 80 79 78 77		93 92 91 89 88 87 86 85		97 96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		99 98 96 95		53 52 51 50 49 48 47 46 45
52 74 51 72 50 71 48 68 47 67 46 68 44 44 83 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 31 45 32 48 31 45 32 48 33 48 34 49 35 48 36 58 37 48 38 58 38 58 38 58 39 48 30 48 31 48 31 48 32 48 32 48 33 48 34 49 35 48 36 58 37 48 38 58 38 58 38 58 39 48 30 48 31 48 31 48 32 48 32 48 32 48 33 48 34 48 35 48 36 58 37 48 38 58 38 58	'4 '2' '1 '7' '0 '38 '37 '38 '337 '38 '337 '36 '37 '36 '37 '36 '37 '36 '37 '36 '37 '37 '37 '37 '37 '37 '37 '37 '37 '37	98 97 95	74 73 71 70 69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	74 73 72 71 69 68 67 86 65 64 63 62 81	99 98 98 95 94 93 92 90 89	76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	78 77 76 75 74 73 72 71 70 69		52 51 50 49 48 47 46 45	84 83 82 81 80 79 78 77		92 91 89 88 87 86 85		96 94 93 92 91 90 89		99 98 97 95 94 93 92		99 98 96 95		52 51 50 49 48 47 46 45
51 72 50 71 49 70 48 68 47 67 46 68 44 63 43 61 42 60 41 59 38 54 37 53 38 54 37 53 38 52 38 52 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 22 8 41 27 39 26 38 25 37 24 32 26 38 27 39 28 37 28 37 24 32 33 34	72 70 38 37 38 34 33 31 31 30 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 37 38 38 37 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38	98 97 95	73 71 70 69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	73 72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	75 74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	77 76 75 74 73 72 71 70 69		51 50 49 48 47 46 45 44	83 82 81 80 79 78 77 76		91 89 88 87 86 85		94 93 92 91 90 89		98 97 95 94 93 92		99 98 96 95		51 50 49 48 47 46 45
50 71 49 70 48 88 47 67 46 68 45 64 44 63 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 38 54 37 53 38 54 31 45 30 43 29 42 26 38 27 39 26 38 27 39 26 38 27 39 26 38 27 39 28 41 27 39 26 38 27 39 26 38 27 39 28 41 27 39 26 38 27 39 28 42 27 39 28 42 28 41 27 39 28 42 28 42 28 43 28 43 29 42 20 38 20 38 21 39 22 39 26 38 27 39 28 42 28 42 28 43 29 42 20 39 20 39 30 40 30 50 30 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 5	'1 '0 '38 37 38 34 33 11 50 1 57 56	98 97 95	71 70 69 68 67 66 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	72 71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	74 73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	76 75 74 73 72 71 70 69		50 49 48 47 46 45 44	82 81 80 79 78 77 76		89 88 87 86 85		93 92 91 90 89		97 95 94 93 92		99 98 96 95		50 49 48 47 46 45
49 70 48 68 47 67 46 68 45 64 44 63 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 36 52 33 48 33 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 26 38 27 37 28 37 29 32 20 33 34 33 36 32 37 42 38 54 39 56 30 43 31 45 32 45 33 45 34 49 35 40 36 36 37 56 38 54 39 56 30 43 30 43 31 45 32 45 33 45 34 45 36 36 37 56 38 54 39 56 30 43 30 43 31 45 32 45 33 45 34 49 35 56 36 57 37 58 38 54 39 56 30 43 31 45 32 45 33 45 34 49 35 56 36 36 37 56 38 54 39 56 30 43 30 43 31 45 32 45 33 46 34 49 35 56 36 36 37 56 38 56 38 56 38 56 38 56 39 56 30 40 30 56 30	70 38 37 36 34 33 31 31 30 37 36 37	98 97 95	70 69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	71 69 68 67 66 65 64 63 62 61	99 98 98 95 94 93 92 90 89	73 72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	75 74 73 72 71 70 69		49 48 47 46 45 44	81 80 79 78 77 76		88 87 86 85		92 91 90 89		95 94 93 92		99 98 96 95		49 48 47 46 45
48 68 47 67 46 68 45 64 44 83 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 37 24 37 25 37 26 38 27 39 28 37 28 37 29 42 20 38 21 37 22 37 23 38 24 37 25 38 26 38 27 39 28 37 28 37 29 42 20 38 21 37 22 37 23 38 24 37 25 37 26 38 27 39 28 37 29 42 20 37 21 39 22 43 23 37 24 37 25 37 26 38 27 37 28 37 29 42 20 38 21 37 22 43 23 33 33 34 34 37 35 38 36 52 37 52 38 52 39 42 39 42 30 43 31 45 32 46 33 34 34 49 35 36 36 52 37 52 38 54 39 46 30 47 30 48 30 48 31 49 32 46 33 46 30 47 30 48 31 49 32 46 33 34 34 49 35 36 36 37 37 58 38 58 39 40 30 40 30 40 30 40 31 40 32 40 33 40 34 40 37 40 38 40 39 40 30 40 30 40 30 40 30 40 30 40 30 40 30 40 30 40 30 50 30	38 37 38 34 33 31 30 1 39 37 36	98 97 95	69 68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	69 68 67 86 65 64 63 62 61	98 96 95 94 93 92 90 89	72 71 70 69 68 67 68	99 97 96	74 73 72 71 70 69		48 47 46 45 44	80 79 78 77 76		87 86 85		91 90 89		94 93 92		98 96 95		48 47 46 45
47 67 46 68 45 64 44 63 43 61 42 60 41 59 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 48 31 45 30 43 32 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 24 32 24 32 24 32 34 33 34 33 35 36 52 37 42 38 52 39 42 30 43 31 45 32 43 33 48 34 32 36 52 37 42 38 52 39 42 30 43 31 45 32 42 34 32 36 52 37 42 38 52 38 52 39 42 30 43 31 45 32 42 34 49 37 42 38 52 39 42 30 43 31 45 32 42 33 48 34 49 35 48 37 48 38 52 39 42 30 43 31 45 32 42 34 49 37 42 38 48 39 42 30 43 31 45 32 42 34 49 36 52 37 42 38 52 38 52 39 42 39 42 39 42 39 42 30 43 31 48 32 48 33 48 34 49 36 52 37 42 38 52 38 52 38 52 39 42 39 42 30 43 31 48 32 48 32 48 33 48 34 49 36 58 37 48 38 59 38 59 38 59 38 59 39 42 39 48 30 48 31 48 32 48 32 48 32 48 33 48 34 49 36 58 37 48 38 58 38 58	37 38 34 33 31 30 30 37 36	98 97 95	68 67 66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	68 67 66 65 64 63 62 61	98 95 94 93 92 90 89	71 70 69 68 67 68	99 97 96	73 72 71 70 69		47 46 45 44	79 78 77 76		86 85		90 89		93 92		96 95		47 46 45
46 68 45 64 44 83 43 61 42 60 41 59 56 38 54 37 53 36 52 33 48 33 48 33 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 26 38 27 39 28 37 29 42 20 39 42 20 39 42 21 39 42 22 39 42 23 39 42 24 39 42 26 38 37 27 39 39 42 28 41 27 39 39 42 28 43 29 42 20 38 38 48 39 20 38 48 39 21 39 42 22 39 42 23 39 42 24 39 39 26 38 38 27 39 39 49 28 41 27 39 39 49 28 41 27 39 39 49 28 42 43 29 42 43 20 39 49 30 49 49 31 49 49 32 49 49 33 48 49 34 49 49 35 50 36 50 37 50 38 50 38 50 39 50 30 40 30 50 30 50	38 14 13 11 160 19 167 168	98 97 95	67 68 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	67 66 65 64 63 62 61	95 94 93 92 90 89	70 69 68 67 68	99 97 96	72 71 70 69		46 45 44	78 77 78		85		89		92		95		46 45
45 64 44 63 43 61 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 48 32 46 31 45 30 43 22 42 28 41 27 39 26 38 25 35 26 38 27 39 28 32 28 32 31 34 32 33 33 34 34 33 35 36 36 37 37 53 38 54 39 56 30 43 31 45 30 43 31 45 32 46 33 42 34 42 35 46 36 36 37 53 38 54 39 40 30 43 31 45 32 46 33 42 34 42 35 46 36 36 37 53 38 54 39 40 30 43 30 43 31 45 32 46 33 46 34 49 35 46 36 36 37 53 38 54 39 40 30 43 30 43 30 43 31 45 32 46 33 46 34 49 35 46 36 36 37 53 38 54 39 46 30 47 30 47 30 48 30 48 31 45 32 46 33 48 34 49 35 40 36 36 37 58 38 58 38 58 39 40 30 50 30	34 33 31 30 39 37 38	98 97 95	66 65 63 62 61 60 59	99 97 96 94 93 92	66 65 64 63 62 61	94 93 92 90 89	69 68 67 68	99 97 96	71 70 69		45 44	77 78										45
44 83 43 81 42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 26 38 27 39 26 38 27 39 28 37 28 37 28 37 32 43 33 34 34 37 35 37 36 37 37 48 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38	i3 i1 i0 1 i9 i7	98 97 95	65 63 62 61 60 59	97 96 94 93 92	65 64 63 62 61	93 92 90 89	68 67 68	99 97 96	70 69		44	78	 	_5		88						
43 61 42 60 41 59 39 56 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 48 31 45 32 46 31 45 32 43 32 42 32 43 32 52 33 43 34 49 32 42 32 43 32 42 33 43 34 49 32 42 32 43 33 48 34 49 36 52 37 45 38 52 38 52 39 42 30 43 30 43 31 45 32 42 33 48 34 49 35 40 37 45 38 52 38 52 38 52 38 52 38 52 39 42 30 43 30 44 30	10 1 19 17	98 97 95	63 62 61 60 59	96 94 93 92	64 63 62 61	92 90 89	67 68	97 96	69	 -				82		87	\vdash	90	├	93		
42 60 41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 36 52 33 48 33 48 33 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 26 38 27 39 28 37 29 32 20 38 21 37 22 39 22 38 23 37 24 39 25 38 26 38 27 39 28 38 29 42 20 38 20	0 1 i9 i7 i6	98 97 95	62 61 60 59	94 93 92	63 62 61	90 89	68	96				74		81	-	86	\vdash	89	-	92		43
41 59 40 57 39 56 38 54 37 53 38 52 35 50 34 49 32 46 31 45 30 43 22 48 41 27 39 26 38 25 37 24 33 24 33 25 37 26 38 27 39 28 31 27 39 28 31 27 39 28 31 29 42 20 31 21 31 22 31 23 32 24 33 25 36 37 39 38 49 39 49 30 50 30 50	i9 i7 i6	98 97 95	61 60 59	93 92	62 61	89			68		42	73	Η	80		84		87		91	-	42
39 56 38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 48 31 45 30 43 32 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 32 25 37 24 32 24 32 32 48 31 45 32 42 32 42 33 48 34 32 35 50 36 50 37 48 38 50 38 50 39 48 30 50 30	6	95	59	_		80		95	67	 	41	72	-	79		83		86		89		41
38 54 37 53 36 52 35 50 34 49 33 48 32 46 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 33 24 33 31 45 32 46 33 45 39 43 29 42 28 41 27 39 28 38 26 38 27 39 28 38 28 37 28 38 29 38 20 38 21 38 22 38 23 38 24 38 25 38 26 38 27 38 28 38 38 28 38 38 28	_	_	_	90		. 60	64	93	66	100	40	71		78		82		85	_	88	\vdash	40
37 53 38 52 35 50 34 49 33 48 32 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	_	93	50		60	87	63	92	65	99	39	70		78		81		84	\neg	87	-	39
36 52 35 50 34 49 33 48 32 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	4.		58	89	59	85	62	91	64	97	38	69		75		80		83		86	-	38
35 50 34 49 33 48 32 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	3	91	57	88	58	84	61.	89	63	96	37	68	100	74		79		82		85		37
34 49 33 48 32 46 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	2	90	55	86	57	83	60	88	62	94	36	67	98	73		78		81		84		36
33 48 32 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	0	88	54	85	58	82	59	87	81	93	35	66	97	72		77		79		82		35
32 48 31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	19	88	53	83	55	81	58	85	60	91	34	64	95	71	100	76		78		81		34
31 45 30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34		84	52	82	54	79	57	84	59	90	33	63	94	69	98	74		77		80		33
30 43 29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	_	83	51	81	53	78	58	83	58	88	32	62	92	68	97	73		76		79		32
29 42 28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34		81	50	79	52	77	55	81	57	87	31	61	90	87	95	72	100	75		78		31
28 41 27 39 26 38 25 37 24 35 23 34		79	49	78	50	76	54	80	56	85	30	60	89	66	93	71	98	74		76		30
27 39 26 38 25 37 24 35 23 34	_	77	47	77	49	75	53	79	55	84	29	59	87	65	92	.70	98	73		75		29
26 38 25 37 24 35 23 34		78	46	75	48	73	52	77	54	82	28	58	86	64	90	69	95	71	100	74	<u> </u>	28
25 37 24 35 23 34	-	74 72	45	74 72	46	72 71	51 50	75	53	79	27	57	84	82	88	68	93	70	98	73		27
24 35 23 34	_	70	43	71	45	70	49	73	52	78	25	58 54	82	61	87	67 66	91	69	96	72	400	26
23 34	_	69	42	70	44	68	48	72	50	76	25	53	79	60 59	85 83	84	89 87	68 67	92	71	100 98	25
		67	41	68	43	67	47	71	49	75	23	52	78	58	82	63	85	66	90	68	96	24
		65	39	67	42	66	48	69	48	73	22	51	76	56	80	62	84	85	88	67	93	23
21 31		63	38	66	41	65	45	68	47	72	21	50	74	55	78	61	82	63	86	-06	91	21
20 30		62	37	64	40	64	44	67	46	70	20	49	73	54	77	60	80	62	84	65	89	20
19 28	8	60	36	63	39	62	43	65	45	69	19	48	71	53	75	59	78	61	82	64	87	19
18 27	7	58	35	61	38	61	42	64	44	67	18	47	70	52	73	58	78	60	80	62	84	18
17 26	6	57	34	60	.37	60	41	63	43	66	17	46	68	51	72	57	75	59	78	61	82	17
16 24	4	55	33	58	36	59	39	61	42	64	16	44	66	49	70	58	73	58	78	60	80	16
15 23		53	31	57	35	58	38	60	41	63	15	43	65	48	68	54	71	57	74	59	78	15
14 21		51	30	56	34	56	37	59	39	61	14	42	63	47	67	53	69	55	72	58	76	14
13 20		50	29	54	33	55	38	58	36	60	13	41	62	46	65	52	67	54	70	56	73	13
12 19	_	48	28	52	32	54	35	56	37	59	12	40	60	45	63	51	65	53	68	55	71	12
11 17		48	27	50	31	52	34	54	36	57	11	39	58	44	62	50	64	52	66	54	59	11
10 16	_	44	26	49	29	50	33	52	35	56	10	38	57	42	60	49	62	51	64	53	67	10
9 14		43	25	49	28	49	32	50	34	54	9	37	55	41	58	48	60	50	62	52	64	9
8 13	13	41	23	48	27	49	31	49	33	53	8	36	54	40	57	47	58	49	60	-51	62	8
7 12		39	22	46	26	48	30	49	32	51	7	34	52	39	55	48	56	47	58	49	60	7
6 10		37	21	45	25	47	29	48	31	50	6	33	50	38	53	44	55	48	56	48	58	6
5 9	10	36	20	43	24	45	28	47	30	48	5	32	49	36	52	43	53	45	54	.47.	58	5
4 8	10 9	34	19	42	23	44	27	45	29	47	<u> </u>	ļ	<u> </u>		.		<u> </u>				<u> </u>	<u></u>
3 6	10 9 8		18	41	22	43	26	44	28	45	<u> </u>	↓	 	\vdash	ļ		ļ	<u> </u>	<u> </u>	ļ	<u> </u>	L
2 5	9 8 6	32			21	42	25	43	27	44		ļ.,	⊢-	 	<u>ا</u>	 -	—		 	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
	10 9 8 6 5	32 30	17	39	90		24	41	26	42	 	1	F				1	M	F		1-	
ARE GROUP	9 8 6	32		39 38	20 M	41 F	M	F	I M	F	Repetitions	M		M	l F	M.	İF			M.	l F	Repetitor

Scoring standards are used to convert raw scores to point scores after lest events are completed. Male point scores are indicated by the M at the top and bottom of the shaded column. Female point scores are indicated by the F at the top and bottom of the unshaded column. To convert raw scores to point scores, find the number of repetitions performed in the left-hand column. Next, move right along that row and locate the intersection of the soldier's appropriate age column. Record that number in the Push-Up points block on the front of the scorecard.

					SIT-UP	STANE	DARDS	;				
AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	ARE GROUP	42-46	47-51	52-56	57-61	62+	AGE GROUP
Repetitions 82	MF	MF	100	Myte	LAF	Repetitions 82	MF	MF	MF	WF	MF	Repetitions 82
81			99			81						81
80		100	98			80					·	80
79		99	97			79						79
78	100	97	96			78						78
77	98	96	95			77						77
76	97	95	94	100	100	76						76
75	95	93	92	99	99	75						75
74	94	92	91	98	98	74						74
73	92	91	90	98	97	73						73
72	80	89	89	95	. 96	72	100					72
71	89 87	88 87	88	94	95	71	99					71
69	86	85	86	93 92	94	70 69	98 97					70 69
68	84	84	85	91	92	68	96			-		68
67	82	83	84	89	91	67	95			 		67
66	81	81	83	88	89	66	94	100	100	 		66
65	79	80	82	87	88	65	93	99	99			65
64	78	79	81	86	87	64	92	98	98	100		64
63	78	77	79	85	86	63	91	97	97	99	100	63
62	74	76	78	84	85	62	90	96	96	98	99	62
61	73	75	77	82	84	61	89	94	95	97	98	61
60	71	73	76	81	83	. 60	88	93	94	96	97	60
59	70	72	75	80	82	59	87	92	93	95	96	59
58 57	68 66	71 69	74	79 78	81	58	86	91	92	94	95	58
56	65	68	72	76	79	57 56	85 84	90 89	91 89	92 91	94	57 58
55	63	67	71	75	78	55	63	88	88	90	91	55
54	62	65	70	74	77	- 54	82	87	87	89	90	54
53	60	64	69	73	76	53	81	88	86	88	89	53
52	58	63	68	72	75	52	80	84	85	87	88	52
51	57	61	66	71	74	51	.79	83	84	86	87	51
50	55	60	65	69	73	50	78	82	83	85	86	50
49	54	59	64	68	72	49	77	81	82	84	85	49
48	52	57	63	67	71	48	76	80	81	83	84	48
47	50	58	62	66	69	47	75	79	80	82	83	47
46	49	55	61	85	68	46	74	78	79	81	82	46
45 44	47 48	53 52	60	64	67 66	45	73	77	78	79	81	45
43	44	50	59 58	62	65	44	72 71	76 74	77 76	78 77	79 78	44
42	42	49	57	60	64	42	70	73	75	76	77	42
41	41	48	58	59	63.	41	69	72	74	75	.76	41
40	39	47	55	58	82	40	68	71	73	74	75	40
39	38	45	54	58	61	39	. 67	70	72	73	74	39
38	36	44	52	55	60	38	68	69	71	72	73	38
37	34	43	51	54	59	37	65	68	69	71	72	37
36	33	41	50	53	58	36	64	67	68	70	71	36
35	31	40	49	52	57	35	63	66	67	69	70	35
34	30	39	48	50	56	34	62	64	66	68	69	34
33	28	37	47	49	55	33	61	63	65	68	68	33
32	26	36	46	48	54	32	60	62	64	65	66	32
31 30	25 23	35	45 44	47	53	31	59	61	63	64	65	31
29	23	33	44	46	52	30	58	60	62	63	64	30
28	20	31	43	45 44	50 49	29 28	57 58	59 58	61	62 61	63	29
27	18	29	41	42	49	28	55	57	60 59		62	28
26	17	28	39	41	47	26	54	58	58	60 59		26
25	15	27	38	40	48	25	53	54	57	58	. 60 59	25
24	14	25	37	39	45	24	52	53	56	57	58	25
23	12	24	36	38	44	23	51	52	55	58	57	23
22	10	23	35	38	43	22	50	51	54	55	58	22
21	9	21	34	35	42	25	49	50	53	54	55	21
Republicana	MF	MF	MF	MF	MP	Repetitions	MF	MF	MF	MF	MF	Repetitions
Repetitions AGE GROUP	17-21	WF 22-26	WF 27-31	32-36	37-41	Repetitions AGE GROUP	142-46		64F 52-56	MF 57-61	MF 62+	- 1

Scoring standards are used to convert raw scores to point scores after test events are completed. To convert raw scores to point scores, find the number of repetitions performed in the left-hand column. Next, move right along that row and locate the intersection of the soldier's appropriate age column. Record that number in the Sit-Up points block on the front of the scorecard.

								2-1	/ILE	E RU	JN STA	ND	ARI	os								
AGE GROUP	17-2		22-2		27-3		32-	_	37-4		AGE GROUP	42-4		47-5		52-54		57-8	1	62	•]	AGE GROUP
Time	2	F	*	F	×	F	Z	F	M	F	Time	M	F	М	F	М	F	M	F	M	F	Time
12:54											12:54								\neg		\neg	12:54
13:00	100		100								13:00				\Box	$\neg \neg$					\neg	13:00
13:06	99		99			\neg					13:06					\neg				$\neg \neg$	_	13:06
13:12	97		98								13:12	\vdash		_	\neg	_	_			\dashv		13:12
13:18	96	_	97	<u> </u>	100		100				13:18	 		\dashv				-				13:1B
13:24	94		96	-	99	-4	99	-4						- 1		-		-+		1		
									\vdash		13:24	-					-				-	13:24
13:30	83		94		98		98				13:30											13:30
13:36	92		93	L	97		97		100		13:36				\Box	1	1			1		13:36
13:42	90		92		96		98		99		13:42				_							13:42
13:48	88		91		95		95		98		13:48											13:48
13:54	88		90		94		95		87		13;54								\neg			13:54
14:00	86		89		92		94		97		14:00					_	_	_				14:00
14:06	85	-	88		91	_	93	-	96		14:06	100		\dashv	\dashv	\dashv	\dashv	\dashv		\dashv		14:06
14:12	83		87	_	90		92		95			99								\rightarrow		
		Н	_		_			\vdash			14:12			-		_		-	-	_	-	14:12
14:18	82		86		89		91		ă		14:18	98		_				_	_			14:18
14:24	81		3		88		8		93		14:24	97		100								14:24
14:30	79		83		87		89		92		14:30	97		99	\neg							14:30
14:38	78		82		86		88		91		14:36	96		98								14:36
14:42	77		81	_	85	_	87	 	91		14:42	95		98		100					\vdash	14:42
14:48	75		80	 	84		86		90	<u> </u>	14:48	94	\vdash	97		99		\dashv			┝┈┤	
		—		 -		 - 	_			<u> </u>			\vdash		_		—		⊢⊢⊢		1	14:48
14:54	74		79	<u> </u>	83	—	85		89	L	14:54	93	اــــا	96		98						14:54
15:00	72		78		82		85		88		15:00	92		95		98						15:00
15:06	71		77		81	L	84		87		15:06	91		95		97						15:06
15:12	70		76		79		83		86		15:12	90		94		96						15:12
15:18	68	_	74	_	78		82		86	_	15:18	90	-	93		95		100	-	\neg	\vdash	15:18
15:24	67	\vdash	73		77		81	\vdash	85	 	15:24	89		92	\dashv	95		99			\vdash	15:24
		\vdash				\vdash				<u> </u>			\Box				{			_		
15:30	66	ــــا	72	٠	76	├ ──┤	80	$ldsymbol{\sqcup}$	84	L	15:30	88		91		94		98			otacluster	15:30
15:36	64	100	71	100	75		79		83		15:38	87		91		93		97			I	15:36
15:42	63	99	70	99	74		78		82		15:42	86		90	7	92	\neg	97		100		15:42
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81		15:48	85		89		91		96	*	99		15:48
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80		15:54	84		88	-	91	╌┤	95		98		15:54
	59		67	96	71	98			80	<u> </u>			_		-							
16:00		95	_				75	99		<u> </u>	16:00	83		87		90		94		97	\vdash	16:00
16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79		15:06	83		87		89		93		96		16:06
16:12	56	93	64	94	69	97	74	88	78		18:12	82		86		88		92		95		18:12
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77		16:18	81		85		67	ľ	91		ደ		16:18
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76		16:24	80		84		87		90		93		16:24
16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75		16:30	79		B4		86	_	90		93		16:30
16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74	┝	16:36	78	-	83		85	-	89	-	92	-	16:36
		-			_										_							
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74		16:42	77	_	82	_	84		88		91	\vdash	16:42
16:46	48	85	56	88	62	91	68	94	73	ļ	16:48	77	\sqcup	81		84		87		90		16:48
16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72		16:54	76		80		ន		86		89		16:54
17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	17:00	75		80		82		85		88		17:00
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	17:08	74		79		81		84		87		17:06
17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	99	17:12	73	-	78		80		83	_	86	\vdash	17:12
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	17:18	72	-	77		80	_	83	-	85		17:18
						_							122						<u> </u>	,	\vdash	
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	17:24	71	100	76		79		82		84	Ш	17:24
17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	67	96	17:30	70	99	76		78		81		83		17:30
17:38	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96	17;36	70	99	75	100	77		80		₿2		17:36
17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	65	95	17:42	69	98	74	99	76		79		81		17:42
17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	64	94	17:48	68	97	73	99	76	\dashv	78	Ι	80	\vdash	17:48
	_		46		_												 -		-	,	┡╾┥	
17:54	32	72		77	50	82	58	86	63	94	17:54	67	97	73	98	75		77	—	80		17:54
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	18:00	66	96	72	97	74		77	[]	79]	18:00
18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92	18:06	65	96	71	97	73		76		78	┖▔	18:06
18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	61	92	18:12	64	95	70	96	73		75		77		18:12
18:18	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91	18:18	63	94	69	96	72		74		76	\vdash	18:18
18:24	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90	18:24	63	94	69	95	71		73		75		18:24
18:30	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89	18:30	62	93	68	94	70	ا سا	72	 	74	\vdash	
18:36	23	64	38	70	43	76	52	81	57	_				_						73		18:30
										89	18:36	61	92	67	94	69	<u> </u>	71	Щ		ш	18:36
18:42	21	62	37	69	42	75	51	81	57	88	18:42	60	92	66	93	69		70		72	لــــا	18:42
18:48	20	61	36	68	41	74	50	80	56	87	18:48	59	91	65	92	68		70	L	71	\Box	18:48
18:54	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87	18:54	58	90	65	92	67		69		70		18:54
19:00	17	59	33	66	38	73	48	79	54	86	19:00	57	90	64	91	66	100	68	-	69	-	19:00
19:06	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85	19:06	57	89	63	91	65	99	67		68	 	19:06
19:12	14	56	31	64		71	_	177	52	85		_			_				-		\vdash	
					36		46		_		19:12	56	89	62	90	65	99	66		67	ļ	19:12
19:18	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84	19:18	55	88	62	89	64	98	65		67		19:18
19:24	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83	19:24	54	87	61	89	63	97	64	1	66		19:24
19:30	10	53	28	61	33	69	44	75	50	82	19:30	53	87	60	88	62	96	63	T	65		19:30
19:36	9	52	27	60	32	68	43	74	49	82	19:36	52	86	59	87	62	96	63		64	\vdash	19:36
19:42	8	50	26	59	31	67	42	74	48	81		51	85	58			95	_	400		-	
					_						19:42		_	_	87	61		62	100	63	 	19:42
19:48	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80	19:48	50	85	58	86	60	94	61	99	62		19:48
19:54	5	48	23	57	28	65	40	72	46	93	19:54	50	84	57	8€	59	93	60	98	61		19:54
	3	47	22	56	28	64	39	72	46	79	20:00	49	83	56	85	58	93	59	98	60	100	20:00
20:00	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78				55								
	1.4		_			_					20:08	48	83	_	84	58	92	58	97	59	99	20:06
20:06	T-		20	54	25	63	37	70	44	78	20:12	.47	82	55	84	57	91	57.	96	.58	98	20:12
20:06 20:12	1	44			-	+																
20:06	1	43	19	53	24	62	.36	70	43	77	20:18	46	82	54	83	56.	90	57	95	57	98	20:18
20:06 20:12				53 52	24 23	62 61	36 35	70 69	43	77 76	20:18	46	82 81	54 53	83 82	56 55	90	_	95 95			

2029 42 16 52 25 61 55 69 42 76 7029 46 77 7029 46 77 7029 46 77 7029 46 77 7029 46 77 7029 47 77 78 78 78 78 78 7	20:18	.0	43	19	53	24	62	.36	70	43	77	20.44	46	02	E	02	EE	00	=	6	67	00 1	20.40
		-							_	_		20:18	46	82 81	54	83	56	90	57	95	57	98	20:18
20094 39 16 55 22 59 M 68 40 75 20.08 65 67 67 67 67 67 67 67		-	_						_					_						_			
200-04		-					-		-				_	_	_			_			_		
1996 97 97 98 98 97 97 98 99 97 98 99 99													_	_								_	
1906 15 17 18 17 18 17 18 17 18 18		-				_					_	_	_	_		_							
21:00		\vdash		_			_							_		_			I				
21:90		\vdash													_					_		_	
21:11:0 32 6 44 15 54 28 63 35 71 21:11 38 78 47 77 69 74 68 68 68 12:12 12:16 31 8 43 16 53 27 68 34 70 12:16 37 78 46 77 77 69 74 78 69 74 48 50 21:12 12:14 30 77 42 12:15 28 62 34 70 71 78 46 77 64 77 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67 67		-		_				_		_			_		_					_			
21:16		_	_					_	_	_													
11:42	21:18		31	8	43		53		_	_			_	_			_			_		-	
21:360					_				_		_					_			-	_	-	-	
11:95	21:30		28	6	41	11	51	25	61	33	68		36	74	44	76	47		_		46	88	
2714 25 2 38 8 49 23 59 30 66 2714 33 77 44 77 43 84 43 86 2714 271 27	21:36		27	4	40	10	51	25	61	32	68		35	73	44	75		81	45	85	45	87	
22:90	21:42		26	3	39	9	50	24	60	31	67	21:42	34	73	43	74	45	80	44	84	44	86	21:42
	21:48		25	2	38	8	49	23	59	30	66	21:48	33	72	42	74	44	79	43	84	43	86	21:48
22:98	21:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66	21:54	32	71	41	73	44	79	43	83	42	85	21:54
22:12	22:00		22	0	36	6	47	21	58	29	65	22:00	.31	71	40	72	43	78	42	82	41	84	22:00
22:16	22:06		21		35	5	46	20	57	28	64	22:08	30	70	40	72	42	77	41	81	40	83	22:06
22:40 16 32 2 44 17 55 25 55 52 52 2224 28 68 37 70 40 75 33 79 8 80 1 22:44 22:30 16 31 1 43 16 54 24 81 22:30 27 68 36 69 38 74 37 76 37 78 37 78 22:30 22:30 15 30 0 42 15 54 23 61 22:36 25 67 35 69 38 77 37 77 36 79 22:36 22:42 14 29 41 15 53 23 60 22:42 25 66 35 68 37 73 37 78 36 79 22:36 22:42 14 29 40 13 52 21 59 22:44 24 66 34 67 36 73 57 78 37 78 37 78 38 79 22:36 22:42 12:24 12 27 40 13 52 21 59 22:45 23 61 23:36 24 67 36 73 57 33 77 36 76 35 76 22:42 22:44 12 27 40 13 52 21 59 22:45 23 65 33 67 36 77 38 76 35 76 22:42 22:44 12 27 40 13 52 21 59 22:45 23 65 33 67 36 77 34 75 33 77 22:45 22:45 23 60 22:42 25 66 35 68 37 73 36 76 35 76 22:42 22:45 4 12 27 40 13 52 21 59 22:45 23 65 33 67 36 77 34 75 33 77 22:45 22:45 23 60 22:45 23 65 24 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78 78	22:12		20		34	4	46	19	57	27	64	22:12	30	70	39	71	41	76	40	80	40	82	22:12
22:30	22:18		_		33	3		18	56	26	63	22:18	29	69	38	71	40	76	39	80	39	82	22:18
2236						2	44	17		25	62	22:24	28	68	37	70	40	75	38	79	38	81	22:24
22:42				ļ									_					_					22:30
22:46 13						0	_	_			_									_			22:36
22:54				<u> </u>		<u> </u>				_							—						
23:00				<u> </u>				_		_	_							_					
23:06 9 25 38 11 50 19 57 23:06 22 64 32 66 34 70 32 73 31 75 23:08 23:12 8 24 37 10 49 18 56 23:18 20 63 30 64 33 68 30 17 3 30 74 23:12 33:18 75 23:38 24 5 22 35 6 8 48 17 55 23:18 20 63 30 64 33 68 30 17 32 30 74 23:12 23:30 4 2 21 34 7 48 16 54 23:30 18 61 28 63 30 64 32 67 30 71 28 73 23:24 23:30 4 2 1 34 7 48 16 54 23:30 17 61 28 62 29 64 32 67 30 71 28 73 23:24 23:30 2 34 6 47 15 54 23:30 17 61 28 62 30 66 28 69 27 71 23:36 23:34 2 2 19 33 5 46 14 53 23:34 17 60 27 62 29 65 27 69 26 70 23:48 23:44 2 1 18 8 23 5 46 14 53 23:44 17 60 27 62 29 65 27 69 26 70 23:48 23:44 1 1 18 23 5 46 14 53 23:44 17 60 27 62 29 65 27 69 26 70 23:48 23:44 1 1 18 23 25 46 13 52 23:48 16 59 26 51 28 64 26 68 25 70 23:48 23:44 1 1 18 23 25 46 11 51 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 59 25 60 27 63 24 66 23 68 25 70 23:48 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 59 25 60 27 63 24 66 23 68 25 70 24:00 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 59 25 60 27 63 24 66 23 68 24:00 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 59 24:00 15 23 25 60 27 63 24 66 23 68 24:00 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 59 24:12 12 57 23 59 25 61 23 65 21 66 24:12 24:18 13 28 0 42 94 24:18 11 50 24:00 13 65 22 57 24 60 21 63 26 24 24 24 24 12 27 41 8 48 24:24 10 56 22 57 24 60 21 63 26 24 24:24 24 12 27 41 8 48 8 24:24 10 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:24 24:24 12 27 41 8 48 8 24:24 10 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:24 24:30 11 1 22 27 41 8 48 24:24 10 55 22 58 25 61 23 69 20 62 16 64 24:12 24:30 11 1 22 6 3 39 6 46 6 46 24:12 25:18 54 19 56 22 58 18 61 16 62 24:12 24:34 8 8 23 39 5 44 66 47 24:38 9 54 19 56 22 58 18 61 16 63 24:24 24:48 9 24 13 59 6 46 6 24:12 25:18 3 59 15 51 50 51 50 51 50 51 50 52 25:18 50 51 50 51 50 51 50 51 50 51 50 52 25:18 50 51 50			_	ļ		اختا		_	_					_						_	_		
23:12				<u> </u>		<u> </u>	_	_	_				_			_	_	_					
23:16 7 23 36 9 49 17 56 23:18 20 63 30 64 33 68 30 72 29 74 23:18 23:24 5 22 35 6 48 17 55 23:24 19 62 29 64 32 67 30 71 28 73 23:24 23:30 4 21 34 7 48 16 54 23:30 18 61 29 63 31 67 29 70 27 72 23:30 23:36 3 20 34 6 47 15 54 23:30 18 61 29 63 30 66 28 69 27 71 23:36 23:42 2 19 33 5 46 14 53 23:42 17 60 27 62 29 66 28 69 27 71 23:36 23:42 2 19 33 5 46 14 53 23:42 17 60 27 62 29 64 28 68 25 70 23:42 23:44 1 18 32 5 46 13 52 23:44 16 59 26 61 29 64 28 68 25 70 23:42 23:44 0 17 31 4 45 12 52 23:44 16 59 26 61 29 64 26 68 25 70 23:44 24:50 16 30 3 44 11 51 24:50 14 58 25 61 29 64 26 68 25 70 23:44 24:50 16 30 3 44 11 51 24:50 14 58 25 60 27 63 24 66 23 68 24 69 24:50 24:42 1 14 29 1 43 10 49 24:12 12 57 23 59 25 61 23 65 21 66 24:12 24:18 13 28 0 42 9 49 24:18 11 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:42 24:30 11 22 27 41 8 48 24:24 10 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:42 24:30 11 28 64 24 39 49 24:18 11 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:42 24:30 11 28 64 24 39 49 24:18 11 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:42 24:48 8 23 3 39 5 45 24:48 7 24:30 10 56 22 57 24 60 21 63 19 65 24:42 24:48 8 8 23 39 6 46 24:42 8 54 19 56 22 59 18 61 16 62 24:42 24:44 8 8 23 33 38 4 45 24:48 7 24:30 10 55 21 57 23 59 20 52 18 64 24:30 25:44 8 8 23 39 6 46 22 50 5 50 52 2 59 18 61 16 62 24:42 24:44 8 8 23 39 6 46 24:42 8 54 19 56 22 59 18 61 16 62 24:42 24:44 8 8 23 39 6 46 24:42 8 54 19 56 22 59 18 61 16 62 24:42 24:44 8 8 23 39 6 46 22:43 25:60 4 25:60 5 5 21 37 59 14 61 24:43 25:60 5 5 21 37 59 14 61 24:43 25:60 5 5 21 37 59 14 61 24:43 25:60 5 5 21 37 59 14 61 24:43 25:60 5 5 21 37 59 14 61 24:43 25:60 5 5 21 57 59 14 60 27 59 50 50 5 5 21 50 50 50 5 5 21 50 50 50 5 5 21 50 50 50 5 5 21 50 50 50 5 5 21 50 50 50 5 5 21 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50		\vdash		<u> </u>													_					_	
23:24			_	_		ļ			_				_		_	_	_		_				
23:30		├						_			_					_	_					_	
23:36			_	-			-		_				_	_								_	
23:42		-												_	_								
23:48				-		-									-								
23:54 0 17 31 4 45 12 52 23:54 15 59 25 61 28 64 25 67 24 69 23:54 24:00 16 30 3 44 11 51 24:00 14 55 25 60 27 63 24 66 23 68 24:00 24:08 15 29 2 43 11 50 24:06 13 57 24 59 26 62 23 65 22 67 24:08 24:12 14 29 1 43 10 49 24:12 12 57 23 59 26 62 23 65 22 67 24:06 24:13 13 28 0 42 9 49 24:18 11 56 22 58 25 61 23 65 21 66 24:12 24:14 12 27 41 8 8 48 24:24 10 56 22 58 25 61 23 65 21 66 24:12 24:30 11 2 27 41 8 8 48 24:24 10 56 22 58 25 61 23 59 26 62 18 54 20 66 24:12 24:30 11 2 6 41 7 47 24:30 10 55 21 57 23 59 26 62 18 64 24:24 12 2 7 41 8 8 48 24:24 10 56 22 58 25 61 23 65 21 63 49 62 24:30 24:36 10 25 44 6 6 47 24:30 10 55 21 57 23 59 20 62 18 64 24:30 24:38 10 25 44 6 6 47 24:30 10 55 21 57 23 59 20 62 18 64 24:30 24:38 24:34 9 24 39 6 46 24:42 8 54 19 56 22 58 18 61 16 62 24:42 4:44 8 8 23 39 5 46 24:48 7 53 18 55 21 57 17 60 15 62 24:42 24:44 8 8 23 39 5 46 24:48 7 53 18 55 21 57 17 60 15 62 24:42 24:44 8 8 23 39 5 46 24:48 7 53 18 55 21 57 17 60 15 62 24:42 24:44 8 8 23 39 5 46 24:48 7 53 18 55 21 57 17 50 14 61 24:45 25:00 6 6 22 37 3 44 25:00 5 52 18 54 20 56 18 58 13 60 25:00 6 6 22 37 3 3 44 25:00 5 52 18 54 20 56 18 58 13 60 25:00 25:00 6 6 22 37 3 3 44 25:00 5 52 18 54 19 56 16 58 13 60 25:00 25:00 6 5 21 37 24 33 25:06 4 51 16 52 18 54 17 59 14 61 24:45 25:00 5 5 21 37 54 19 56 16 58 13 60 25:00 25:00 6 5 21 37 34 44 25:00 5 52 18 54 19 56 16 58 13 60 25:00 25:00 6 5 21 37 34 44 25:00 5 52 18 54 19 56 16 58 13 59 25:06 25:18 3 4 42 25:00 5 52 18 54 19 56 16 58 13 59 25:06 25:18 3 4 45 25:00 5 15 52 18 54 19 56 16 58 13 59 25:06 25:18 34 14 11 17 34 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14		-	_	_																		_	
24:00				_		-																	
24:06			-	-	_	-	_			_						_	_	_			_		
24:12				\vdash		_		_	-				-			_							
24:18			_	\vdash													_		_				
24:24	24:18		_		13	\vdash	28	ō	42	9	49		_	_		_			_		_		
24:30	24:24	 	_	┢	12	f-	27			8	48			_									
24:36		_		t		1		$\overline{}$															
24:48	24:36				10		25		40		47					56	_					63	
24:46	24:42				9	Ι.	24		39	6	46	24:42	8	54	19	56	22	58	18	61	16	62	24:42
25:00	24:48				8		23		39	5	45	24:48	7.	53	18	55	21	57	17	60	15	62	24:48
25:06	24:54				7		23		38	4	45	24:54	6	52	18	54	20	56	17	59	14	61	24:54
25:12	25:00								37	3	44	25:00	5	52	17	54	19	56	16	58	13	60	25:00
25:18 3 19 35 0 42 25:18 3 50 15 52 17 53 13 56 11 55 25:18 25:24 2 18 34 41 25:24 2 49 14 51 16 53 12 55 10 57 25:24 25:30 1 1 17 34 40 25:30 1 49 13 51 15 52 11 55 9 56 25:30 25:36 0 17 33 40 25:36 0 48 12 50 15 51 10 54 8 55 25:36 25:36 16 32 39 25:42 47 11 49 14 50 10 53 7 54 25:48 15 32 38 25:48 47 11 49 13 50 9 52 6 54 25:48 25:54 14 31 38 25:54 46 10 48 12 49 8 51 5 53 25:45 25:36 14 31 33 30 37 26:30 45 9 47 11 48 7 51 4 52 26:30 26:36 12 30 36 26:36 45 8 47 11 47 5 50 3 51 25:36 26:12 26:18 11 29 35 26:12 44 7 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:12 26:13 11 29 35 26:12 44 7 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 47 11 49 14 50 10 53 7 55 25:36 26:12 26:14 47 11 49 13 50 9 52 6 54 25:48 26:36 11 4 31 36 25:54 46 10 48 12 49 8 51 5 53 25:54 26:36 26:36 45 8 47 11 47 5 50 3 51 25:36 26:12 26:30 26:12 26:12 44 7 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 47 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 47 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 47 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 43 6 45 8 47 11 47 5 50 3 51 26:32 26:14 26:14 47 46 10 47 5 49 2 50 26:12 26:13 26:14 43 6 45 8 47 11 47 5 50 3 51 26:32 26:14 26:14 43 6 45 8 47 11 47 5 50 3 51 26:32 26:14 26:30 9 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 1 50 26:14 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 1 50 26:34 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 1 50 26:34 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 1 50 26:34 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 15 50 26:32 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 15 50 26:32 26:30 19 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 15 50 26:34 26:34 26:34 26:34 10 26:34 10 26:34 12 1							_		37	2	43	25:06	4	51	16	53	18	55	15	58	13	59	25:08
25:24			L							.1		25:12			15		18	_	14	57	12	58	25:12
25:30		<u> </u>		<u> </u>						0													
25:36			<u> </u>				_		_			25:24	2		-		——				10		25:24
25:42				L									-							1	9		25:30
25:48			L		0		_		33		40	25:36	0	48	12	50	15.	51	10	54	8	55	25:36
26:54				<u> </u>	L														_		7	1	25:42
26:00			L	L				L		L				_			-	_	8	52	6		25:48
26:06				<u> </u>															8				
26:12		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>					_			<u> </u>		<u> </u>						1		
28:18			<u> </u>		 	-		 		⊢			-										
28:24		┝	┝┯	 -	 					├─			\vdash										
26:30 9 27 33 26:30 42 5 44 7 44 3 47 0 48 26:30 Time M F M F M F M F M F Time		 	┢┷	├─	 -	 	_	 		-			├		-						-		
Time M F M F M F M F M F M F Time M F M F M F M F M F Time		 	 	 		 	_	 		 -			-		_								
12.24 20.00 07.74 00.00		M	F	M	F	M	_	M		M			-	_						•	1		
		_										AGE GROUP		_									AGE GROUP

Scoring standards are used to convert raw scores to point scores after test events are completed. Male point scores are indicated by the M at the top and bottom of the shaded column. Female point scores are indicated by the F at the top and bottom of the unshaded column. To convert raw scores to point scores, find the number of repetitions performed in the left-hand column. Next, mover right along that row and locate the intersection of the soldier's appropriate age column. In all cases, when a time falls between two point values, the lower point value is used. Record that number in the 2MR points block on the front of the scorecard.

Table 3-1 Weight for height table (screening table weight)

		N	lale weight in	pounds, by age	•	Female weight in pounds, by age							
Height (in inches)	Minimum weight (in pounds)*	17–20	21–27	28–39	40+	17–20	21–27	28–39	40+				
58	91	_	_	_	_	119	121	122	124				
59	94	_	_	_	_	124	125	126	128				
60	97	132	136	139	141	128	129	131	133				
61	100	136	140	144	146	132	134	135	137				
62	104	141	144	148	150	136	138	140	142				
63	107	145	149	153	155	141	143	144	146				
64	110	150	154	158	160	145	147	149	151				
65	114	155	159	163	165	150	152	154	156				
66	117	160	163	168	170	155	156	158	161				
67	121	165	169	174	176	159	161	163	166				
68	125	170	174	179	181	164	166	168	171				
69	128	175	179	184	186	169	171	173	176				
70	132	180	185	189	192	174	176	178	181				
71	136	185	189	194	197	179	181	183	186				
72	140	190	195	200	203	184	186	188	191				
73	144	195	200	205	208	189	191	194	197				
74	148	201	206	211	214	194	197	199	202				
75	152	206	212	217	220	200	202	204	208				
76	156	212	217	223	226	205	207	210	213				
77	160	218	223	229	232	210	213	215	219				
78	164	223	229	235	238	216	218	221	225				
79	168	229	235	241	244	221	224	227	230				
80	173	234	240	247	250	227	230	233	236				

Notes:

- b. Commanders and supervisors will provide educational and other motivational programs to encourage personnel to attain and maintain proper weight (body fat) standards. Such programs will include—
- (1) Nutrition education sessions conducted by qualified health care personnel. These sessions are required for all Soldiers enrolled in a weight control program.
 - (2) Exercise programs, even though minimum APFT standards are achieved.
- c. Maximum allowable percent body fat standards are shown in table 3–2. However, all personnel are encouraged to achieve the more stringent Department of Defense goal, which is 18 percent body fat for males and 26 percent body fat for females.

Table 3–2
Maximum allowable percent body fat standards

Age Group: 17-20 Male (% body fat): 20% Female (% body fat): 30%

Age Group: 21–27 Male (% body fat): 22% Female (% body fat): 32%

Age Group: 28-39 Male (% body fat): 24% Female (% body fat): 34%

^{*} Male and female Soldiers who fall below the minimum weights shown in table 3-1 will be referred for immediate medical evaluation.

¹ Height will be measured in stocking feet (without shoes), standing on a flat surface with the chin parallel to the floor. The body will be straight but not rigid, similar to the position of attention. The measurement will be rounded to the nearest inch with the following guidelines: If the height fraction is less than 1/2 inch, round down to the nearest whole number in inches; if the height fraction is 1/2 inch or greater, round up to the next highest whole number in inches.

² Weight will be measured and recorded to the nearest pound within the following guidelines: If the weight fraction is less than 1/2 pound, round down to the nearest pound; if the weight fraction is 1/2 pound or greater, round up to the next highest pound.

³ All measurements will be in a standard PT uniform (gym shorts and T-shirt, without shoes).

⁴ If the circumstances preclude weighing Soldiers during the APFT, they will be weighed within 30 days of the APFT.

⁵ Add 6 pounds per inch for males over 80 inches and 5 pounds for females for each inch over 80 inches.