

PUSH-UP STANDARDS									
Age Group	11-12		13-14		15-16		17-21		Age Group
Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	Repetitions
71							100		71
70							99		70
69					100		97		69
68					98		96		68
67					96		94		67
66			100		94		93		66
65			99		92		92		65
64			97		90		90		64
63			95		88		89		63
62			96		87		88		62
61			94		85		86		61
60			93		85		85		60
59			92		84		83		59
58			91		83		82		58
57					82		81		57
56		100	89		81		79		56
55		99	88		79		78		55
54		98	87		78		77		54
53		97	86		77		75		53
52		96	84		76		74		52
51		94	83		75		72		51
50		93	82		74		71		50
49		92	81		73		70		49
48		91	80		72		68		48
47		90	79		71		67		47
46		89	78		70		66		46
45		88	77		69		64		45
44		87	76		68		63		44
43		86	74		67		61		43
42		84	73		66		60	100	42
41		83	72		65		59	98	41
40		82	71		64	100	57	97	40
39		81	70		63	98	56	95	39
38		80	68		62	96	54	93	38
37		79	68	100	61	94	53	91	37
36		78	67	98	60	92	52	90	36
35		77	66	97	59	90	50	88	35
34		76	64	95	58	88	49	86	34
33		74	63	94	57	86	48	84	33
32		73	62	92	56	84	46	83	32
31		72	100	61	90	55	82	81	31
30		71	98	60	89	54	80	43	30
29		70	96	59	87	53	79	42	29
28		69	95	58	86	52	77	41	28
27		68	93	57	84	51	76	39	27
26		67	91	56	82	50	75	38	26
25		66	89	54	81	49	73	37	25
24		64	87	53	79	48	72	35	24
23		63	85	52	78	47	71	34	23
22		62	84	51	76	46	69	32	22
21		61	82	50	74	45	68	31	21
20		60	80	49	73	44	67	30	20
19		59	78	48	71	43	65	28	19
18		58	76	47	70	42	64	27	18
17		57	75	46	68	41	63	26	17
16		56	73	44	66	39	61	24	16
15		54	71	43	65	38	60	23	15
14		53	69	42	63	37	59	21	14
13		52	67	41	62	36	58	20	13
12		51	65	40	60	35	56	19	12
11		50	64	39	58	43	54	17	11
10		49	62	38	57	33	52	16	10
9		48	60	37	55	32	50	14	9
8		47	58	36	54	31	49	13	8
7		46	56	34	52	30	48	12	7
6		44	55	33	50	29	48	10	6
5		43	53	32	49	28	47	9	5
4		40	45	30	45	27	45	8	4
3		35	40	26	35	26	44	6	3
2		30	30	25	25	25	43	5	2
1		24	24	24	24	24	41	3	1
Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	Repetitions
AGE GROUP	11-12		13-14		15-16		17-21		AGE GROUP

SIT-UP STANDARDS					
Age Group	11-12	13-14	15-16	17-21	Age Group
Repetitions	MF	MF	MF	MF	Repetitions
82					82
81					81
80					80
79					79
78				100	78
77				98	77
76			100	97	76
75			99	95	75
74			98	94	74
73			96	92	73
72		100	95	90	72
71		99	94	89	71
70		98	93	87	70
69		97	92	86	69
68		96	91	84	68
67		95	89	82	67
66	100	94	88	81	66
65	99	93	87	79	65
64	98	92	86	78	64
63	97	91	85	76	63
62	96	90	84	74	62
61	95	89	82	73	61
60	94	88	81	71	60
59	93	87	80	70	59
58	92	86	79	68	58
57	91	85	78	66	57
56	89	84	76	65	56
55	88	83	75	63	55
54	87	82	74	62	54
53	86	81	73	60	53
52	85	80	72	58	52
51	84	79	71	57	51
50	83	78	69	55	50
49	82	77	68	54	49
48	81	76	67	52	48
47	80	75	66	50	47
46	79	74	65	49	46
45	78	73	64	47	45
44	77	72	62	46	44
43	76	71	61	44	43
42	75	70	60	42	42
41	74	69	59	41	41
40	73	68	58	39	40
39	72	67	56	38	39
38	71	66	55	36	38
37	69	65	54	34	37
36	68	64	53	33	36
35	67	63	52	31	35
34	66	62	50	30	34
33	65	61	49	28	33
32	64	60	48	26	32
31	63	59	47	25	31
30	62	58	46	23	30
29	61	57	45	22	29
28	60	56	44	20	28
27	59	55	42	18	27
26	58	54	41	17	26
25	57	53	40	15	25
24	56	52	39	14	24
23	55	51	38	12	23
22	54	50	36	10	22
21	53	49	35	9	21
20	52	48	34	8	20
19	51	46	33	7	19
18	50	44	32	6	18
17	47	42	31	5	17
16	46	40	30	0	16
15	45	38	29	0	15
14	40	35	28	0	14
13	40	30	27	0	13
12	30	25	25	0	12
11	25	20	20	0	11
10	20	15	15	0	10
9	15	12	10	0	9
8	10	8	5	0	8
Repetitions	MF	MF	MF	MF	Repetitions
AGE GROUP	11-12	13-14	15-16	17-21	AGE GROUP

2-MILE RUN STANDARDS									
AGE GROUP	11-12		13-14		15-16		17-21		AGE GROUP
Time	M	F	M	F	M	F	M	F	Time
13:00									13:00
13:06									13:06
13:12							100		13:12
13:18					100		99		13:18
13:24					99		98		13:24
13:30					98		97		13:30
13:36					97		96		13:36
13:42					96		95		13:42
13:48					95		93		13:48
13:54					95		91		13:54
14:00					94		89		14:00
14:06			100		93		87		14:06
14:12			99		92		85		14:12
14:18			98		91		83		14:18
14:24			97		90		82		14:24
14:30			97		89		81		14:30
14:36			96		88		80		14:36
14:42	100		95		87		79		14:42
14:48	99		94		86		78		14:48
14:54	98		93		85		77		14:54
15:00	98		92		85		76		15:00
15:06	97		91		84		75		15:06
15:12	96		90		83		74		15:12
15:18	95		90		82		73		15:18
15:24	95		89		81		72		15:24
15:30	94		88		80		71		15:30
15:36	93		87		79		70		15:36
15:42	92		86		78		69	100	15:42
15:48	91		85		77		68		15:48
15:54	91		84		76	100	67		15:54
16:00	90		83		75	99	66	97	16:00
16:06	89		83		75	99	65	96	16:06
16:12	88		82		74	98	64	95	16:12
16:18	87		81		73	97	63	94	16:18
16:24	87		80		72	97	62	93	16:24
16:30	86		79		71	96	61	92	16:30
16:36	85		78		70	95	60	91	16:36
16:42	84		77		69	94	58	90	16:42
16:48	84		77		68	94	57	90	16:48
16:54	83		76		67	93	56	89	16:54
17:00	82		75		66	92	55	88	17:00
17:06	81		74		65	92	54	88	17:06
17:12	80		73		65	91	53	87	17:12
17:18	80		72		64	90	52	86	17:18
17:24	79		71	100	63	90	51	86	17:24
17:30	78		70	99	62	89	50	85	17:30
17:36	77		70	99	61	88	49	84	17:36
17:42	76		69	98	60	88	48	83	17:42
17:48	76		68	97	59	87	47	82	17:48
17:54	75		67	97	58	86	46	82	17:54
18:00	74		66	96	57	86	45	81	18:00
18:06	73		65	96	56	85	44	79	18:06
18:12	73		64	95	55	84	43	78	18:12
18:18	72		63	94	55	83	42	77	18:18
18:24	71		63	94	54	83	410	76	18:24
18:30	70		62	93	53	82	40	75	18:30
18:36	69		61	92	52	81	39	73	18:36
18:42	69		60	92	51	81	38	72	18:42
18:48	68		59	91	50	80	37	71	18:48
18:54	67		58	90	49	79	36	70	18:54
19:00	66	100	57	90	48	79	35	68	19:00
19:06	65	99	57	89	47	78	34	67	19:06
19:12	65	99	56	89	46	77	33	66	19:12
19:18	64	98	55	88	45	77	32	65	19:18
19:24	63	97	54	87	45	76	31	64	19:24
19:30	62	96	53	87	44	75	29	62	19:30
19:36	62	96	52	86	43	74	28	61	19:36
19:42	61	95	51	85	42	74	27	60	19:42
19:48	60	94	50	85	41	73	26	59	19:48
19:54	59	93	50	84	40	72	25	58	19:54
20:00	58	93	49	83	39	72	24	57	20:00
20:06	58	92	48	83	38	71	22	56	20:06
20:12	57	91	47	82	37	70	20	55	20:12

20:18	56	90	46	82	36	70	18	54	20:18
20:24	55	90	45	81	35	69	16	53	20:24
20:30	55	89	44	80	35	68	14	52	20:30
20:36	54	88	43	80	34	69	12	51	20:36
Time	M	F	M	F	M	F	M	F	Time
AGE GROUP	11-12		13-14		15-16		17-21		AGE GROUP

Time	M	F	M	F	M	F	M	F	Time
20:42	53	87	43	79	33	67	10	50	20:42
20:48	52	87	42	78	32	66	9	49	20:48
20:54	51	86	41	78	31	66	8	48	20:54
21:00	51	85	40	77	30	65	7	47	21:00
21:06	50	84	39	77	29	64	6	46	21:06
21:12	49	84	38	76	28	63	5	45	21:12
21:18	48	83	37	75	27	63	4	44	21:18
21:24	47	82	37	75	26	62	3	43	21:24
21:30	47	81	36	74	25	61	2	42	21:30
21:36	46	81	35	73	25	61	1	41	21:36
21:42	45	80	34	73	24	60	0	40	21:42
21:48	44	79	33	72	23	59		39	21:48
21:54	44	79	32	71	22	59		38	21:54
22:00	43	78	31	71	21	58		37	22:00
22:06	42	77	30	70	20	57		37	22:06
22:12	41	76	30	70	19	57		36	22:12
22:18	40	76	29	69	18	56		36	22:18
22:24	40	75	28	68	17	55		35	22:24
22:30	39	74	27	68	16	54		33	22:30
22:36	38	73	26	67	15	54		32	22:36
22:42	37	73	25	66	15	53		31	22:42
22:48	36	72	24	66	14	52		30	22:48
22:54	36	71	23	65	13	52		28	22:54
23:00	35	70	23	64	12	51		27	23:00
23:06	34	70	22	64	11	50		26	23:06
23:12	33	69	21	63	10	49		25	23:12
23:18	33	68	20	63	9	49		24	23:18
23:24	32	67	19	62	8	48		22	23:24
23:30	31	67	18	61	7	48		21	23:30
23:36	30	66	17	61	6	47		20	23:36
23:42	29	65	17	60	5	46		19	23:42
23:48	29	64	16	59	5	46		18	23:48
23:54	28	64	15	59	4	45		16	23:54
24:00	27	63	14	58	3	44		15	24:00
24:06	26	62	13	57	2	43		14	24:06
24:12	25	61	12	57	1	43		13	24:12
24:18	25	61	11	56	0	42		12	24:18
24:24	24	60	10	56		41		10	24:24
24:30	23	59	10	55		41		9	24:30
24:36	22	59	9	54		40		8	24:36
24:42	22	58	8	54		39		7	24:42
24:48	21	57	7	53		39		5	24:48
24:54	20	56	6	52		38		4	24:54
25:00	19	56	5	52		37		3	25:00
25:06	18	55	4	51		37		2	25:06
25:12	18	54	3	50		36		1	25:12
25:18	17	53	3	50		35		0	25:18
25:24	16	53	2	49		34			25:24
25:30	15	52	1	49		34			25:30
25:36	15	51	0	48		33			25:36
25:42	14	50		47		32			25:42
25:48	13	50		47		32			25:48
25:54	12	49		46		31			25:54
26:00	11	48		45		30			26:00
26:06	11	47		45		30			26:06
26:12	10	47		44		29			26:12
26:18	9	46		43		28			26:18
26:24	8	45		43		28			26:24
26:30	7	44		42		27			26:30
27	6	40		35		23			27
28	5	30		30		20			28
29	4	20		15		10			29
30	0	10		10		5			30
35+	0	5		5		0			35+
Time	M	F	M	F	M	F	M	F	Time
AGE GROUP	11-12		13-14		15-16		17-21		AGE GROUP