

**You must score at least a 50 in each event in order to pass the APFT to graduate Basic Combat Training.**

**PUSH-UP STANDARDS**

AGE GROUP	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41	
Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
77					100					
76					99					
75			100		98		100			
74			99		97		99			
73			98		96		98		100	
72			97		95		97		99	
71	100		95		94		96		98	
70	99		94		93		95		97	
69	97		93		92		94		96	
68	96		92		91		93		95	
67	94		91		89		92		94	
66	93		90		88		91		93	
65	92		89		87		90		92	
64	90		87		86		89		91	
63	89		86		85		88		90	
62	88		85		84		87		89	
61	86		84		83		86		88	
60	85		83		82		85		87	
59	83		82		81		84		86	
58	82		81		80		83		85	
57	81		79		79		82		84	
56	79		78		78		81		83	
55	78		77		77		79		82	
54	77		76		76		78		81	
53	75		75		75		77		79	
52	74		74		74		76		78	
51	72		73		73		75		77	
50	71		71		72	100	74		76	
49	70		70		71	99	73		75	

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

AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41
-----------	-------	-------	-------	-------	-------

**SIT-UPS STANDARD**

AGE GROUP	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41
Repetitions	M/F	M/F	M/F	M/F	M/F
82			100		
81			99		
80		100	98		
79		99	97		
78	100	97	96		
77	98	96	95		
76	97	95	94	100	100
75	95	93	92	99	99
74	94	92	91	98	98
73	92	91	90	96	97
72	90	89	89	95	96
71	89	88	88	94	95
70	87	87	87	93	94
69	86	85	86	92	93
68	84	84	85	91	92
67	82	83	84	89	91
66	81	81	83	88	89
65	79	80	82	87	88
64	78	79	81	86	87
63	76	77	79	85	86
62	74	76	78	84	85
61	73	75	77	82	84
60	71	73	76	81	83
59	70	72	75	80	82
58	68	71	74	79	81
57	66	69	73	78	80
56	65	68	72	76	79
55	63	67	71	75	78
54	62	65	70	74	77
53	60	64	69	73	76
52	58	63	68	72	75
51	57	61	66	71	74
50	55	60	65	69	73
49	54	59	64	68	72
48	52	57	63	67	71
47	50	56	62	66	69
46	49	55	61	65	68

45	47	53	60	64	67
44	46	52	59	62	66
43	44	50	58	61	65
42	42	49	57	60	64
41	41	48	56	59	63
40	39	47	55	58	62
39	38	45	54	56	61
38	36	44	52	55	60
37	34	43	51	54	59
36	33	41	50	53	58
35	31	40	49	52	57
34	30	39	48	50	56
33	28	37	47	49	55
32	26	36	46	48	54
31	25	35	45	47	53
30	23	33	44	46	52
29	22	32	43	45	50
28	20	31	42	44	49
27	18	29	41	42	48
26	17	28	39	41	47
25	15	27	38	40	46
24	14	25	37	39	45
23	12	24	36	38	44
22	10	23	35	36	43
21	9	21	34	35	42
<b>AGE GROUP</b>	<b>17-21</b>	<b>22-26</b>	<b>27-31</b>	<b>32-36</b>	<b>37-41</b>

**TWO-MILE RUN STANDARD**

<b>AGE GROUP</b>	<b>17-21</b>		<b>22-26</b>		<b>27-31</b>		<b>32-36</b>		<b>37-41</b>	
<b>Time</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
12:54										
13:00	100		100							
13:06	99		99							
13:12	97		98							
13:18	96		97		100		100			
13:24	94		96		99		99			
13:30	93		94		98		98			
13:36	92		93		97		97		100	
13:42	90		92		96		96		99	
13:48	89		91		95		95		98	
13:54	88		90		94		95		97	

14:00	86		89		92		94		97	
14:06	85		88		91		93		96	
14:12	83		87		90		92		95	
14:18	82		86		89		91		94	
14:24	81		84		88		90		93	
14:30	79		83		87		89		92	
14:36	78		82		86		88		91	
14:42	77		81		85		87		91	
14:48	75		80		84		86		90	
14:54	74		79		83		85		89	
15:00	72		78		82		85		88	
15:06	71		77		81		84		87	
15:12	70		76		79		83		86	
15:18	68		74		78		82		86	
15:24	67		73		77		81		85	
15:30	66		72		76		80		84	
15:36	64	100	71	100	75		79		83	
15:42	63	99	70	99	74		78		82	
15:48	61	98	69	98	73	100	77		81	
15:54	60	96	68	97	72	99	76	100	80	
16:00	59	95	67	96	71	98	75	99	80	
16:06	57	94	66	95	70	97	75	99	79	
16:12	56	93	64	94	69	97	74	98	78	
16:18	54	92	63	93	68	96	73	97	77	
16:24	53	90	62	92	66	95	72	97	76	
16:30	52	89	61	91	65	94	71	96	75	
16:36	50	88	60	90	64	93	70	95	74	
16:42	49	87	59	89	63	92	69	94	74	
16:48	48	85	58	88	62	91	68	94	73	
16:54	46	84	57	87	61	91	67	93	72	
17:00	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100
17:06	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99
17:12	42	81	53	84	58	88	65	91	69	99
17:18	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98
17:24	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97
17:30	38	77	50	81	55	86	62	89	67	96
17:36	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96
17:42	35	75	48	79	52	84	60	88	65	95
17:48	34	73	47	78	51	83	59	87	64	94
17:54	32	72	46	77	50	82	58	86	63	94
18:00	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93

18:06	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92
18:12	28	68	42	74	47	80	55	84	61	92
18:18	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91
18:24	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90
18:30	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89
18:36	23	64	38	70	43	76	52	81	57	89
18:42	21	62	37	69	42	75	51	81	57	88
18:48	20	61	36	68	41	74	50	80	56	87
18:54	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87
19:00	17	59	33	66	38	73	48	79	54	86
19:06	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85
19:12	14	56	31	64	36	71	46	77	52	85
19:18	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84
19:24	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83
19:30	10	53	28	61	33	69	44	75	50	82
19:36	9	52	27	60	32	68	43	74	49	82
19:42	8	50	26	59	31	67	42	74	48	81
19:48	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80
19:54	5	48	23	57	29	65	40	72	46	80
20:00	3	47	22	56	28	64	39	72	46	79
20:06	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78
20:12	1	44	20	54	25	63	37	70	44	78
20:18	0	43	19	53	24	62	36	70	43	77
20:24		42	18	52	23	61	35	69	42	76
20:30		41	17	51	22	60	35	68	41	75
20:36		39	16	50	21	59	34	68	40	75
20:42		38	14	49	20	58	33	67	40	74
20:48		37	13	48	19	57	32	66	39	73
20:54		36	12	47	18	57	31	66	38	73
21:00		35	11	46	17	56	30	65	37	72
21:06		33	10	45	16	55	29	64	36	71
21:12		32	9	44	15	54	28	63	35	71
21:18		31	8	43	14	53	27	63	34	70
21:24		30	7	42	12	52	26	62	34	69
21:30		28	6	41	11	51	25	61	33	68
21:36		27	4	40	10	51	25	61	32	68
21:42		26	3	39	9	50	24	60	31	67
21:48		25	2	38	8	49	23	59	30	66
21:54		24	1	37	7	48	22	59	29	66
22:00		22	0	36	6	47	21	58	29	65
22:06		21		35	5	46	20	57	28	64
22:12		20		34	4	46	19	57	27	64
22:18		19		33	3	45	18	56	26	63
22:24		18		32	2	44	17	55	25	62

22:30		16		31	1	43	16	54	24	61
22:36		15		30	0	42	15	54	23	61
22:42		14		29		41	15	53	23	60
22:48		13		28		40	14	52	22	59
22:54		12		27		40	13	52	21	59
23:00		10		26		39	12	51	20	58
23:06		9		25		38	11	50	19	57
23:12		8		24		37	10	49	18	56
23:18		7		23		36	9	49	17	56
23:24		5		22		35	8	48	17	55
23:30		4		21		34	7	48	16	54
23:36		3		20		34	6	47	15	54
23:42		2		19		33	5	46	14	53
23:48		1		18		32	5	46	13	52
23:54		0		17		31	4	45	12	52
24:00				16		30	3	44	11	51
24:06				15		29	2	43	11	50
24:12				14		29	1	43	10	49
24:18				13		28	0	42	9	49
24:24				12		27		41	8	48
24:30				11		26		41	7	47
24:36				10		25		40	6	47
24:42				9		24		39	6	46
24:48				8		23		39	5	45
24:54				7		23		38	4	45
25:00				6		22		37	3	44
25:06				5		21		37	2	43
25:12				4		20		36	1	42
25:18				3		19		35	0	42
25:24				2		18		34		41
25:30				1		17		34		40
25:36				0		17		33		40
25:42						16		32		39
25:48						15		32		38
25:54						14		31		38
26:00						13		30		37
26:06						12		30		36
26:12						11		29		35
26:18						11		28		35

26:24					10		28		34	
26:30					9		27		33	
<b>Time</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<b>AGE GROUP</b>	<b>17-21</b>		<b>22-26</b>		<b>27-31</b>		<b>32-36</b>		<b>37-41</b>	

This document was provided by

<http://www.Army-Portal.com>