

### 4 MINUTE FITNESS TEST CHART

Lwt = Light Weight      Hwt = Heavy Weight

Female Lwt = 61.5      Kg or less = 135.6 lbs or less

Gender	Female										Gender	
	19 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 +			Age Range
	1F	2F	3F	4F	5F	6F	7F	8F	9F	10F		
Weight Division	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Weight Division	
100%	1078	1105	1050	1057	1030	1044	1011	1037	992	1023	100%	
99%	1069	1096	1041	1048	1021	1035	1002	1028	983	1014	99%	
98%	1060	1087	1032	1039	1012	1026	993	1019	974	1005	98%	
97%	1051	1078	1023	1030	1003	1017	984	1010	965	996	97%	
96%	1042	1069	1014	1021	994	1008	975	1001	956	987	96%	
95%	1033	1060	1005	1012	985	999	966	992	947	978	95%	
94%	1024	1051	996	1003	976	990	957	983	938	969	94%	
93%	1015	1042	987	994	967	981	948	974	929	960	93%	
92%	1006	1033	978	985	958	972	939	965	920	951	92%	
91%	997	1024	969	976	949	963	930	956	911	942	91%	
90%	988	1015	960	967	940	954	921	947	902	933	90%	
89%	979	1006	951	958	931	945	912	938	893	924	89%	
88%	970	997	942	949	922	936	903	929	884	915	88%	
87%	961	988	933	940	913	927	894	920	875	906	87%	
86%	952	979	924	931	904	918	885	911	866	897	86%	
85%	943	970	915	922	895	909	876	902	857	888	85%	
84%	934	961	906	913	886	900	867	893	848	879	84%	
83%	925	952	897	904	877	891	858	884	839	870	83%	
82%	916	943	888	895	868	882	849	875	830	861	82%	
81%	907	934	879	886	859	873	840	866	821	852	81%	
80%	898	925	870	877	850	864	831	857	812	843	80%	
79%	889	916	861	868	841	855	822	848	803	834	79%	
78%	880	907	852	859	832	846	813	839	794	825	78%	
77%	871	898	843	850	823	837	804	830	785	816	77%	
76%	862	889	834	841	814	828	795	821	776	807	76%	
75%	853	880	825	832	805	819	786	812	767	798	75%	
74%	844	871	816	823	796	810	777	803	758	789	74%	
73%	835	862	807	814	787	801	768	794	749	780	73%	
72%	826	853	798	805	778	792	759	785	740	771	72%	
71%	817	844	789	796	769	783	750	776	731	762	71%	
70%	808	834	780	787	760	774	741	767	722	753	70%	
69%	799	825	771	778	751	765	732	758	713	744	69%	
68%	790	816	762	769	742	756	723	749	704	735	68%	
67%	781	807	753	760	733	747	714	740	695	726	67%	
66%	772	798	744	751	724	738	705	731	686	717	66%	
65%	763	789	735	742	715	729	696	722	677	708	65%	
64%	754	780	726	733	706	720	687	713	668	699	64%	
63%	745	771	717	724	697	711	678	704	659	690	63%	
62%	736	762	708	715	688	702	669	695	650	681	62%	
61%	727	753	699	706	679	693	660	686	641	672	61%	
60%	718	744	690	697	670	684	651	677	632	663	60%	
59%	709	735	681	688	661	675	642	668	623	654	59%	
58%	700	726	672	679	652	666	633	659	614	645	58%	
57%	691	717	663	670	643	657	624	650	605	636	57%	
56%	682	708	654	661	634	648	615	641	596	627	56%	
55%	673	699	645	652	625	639	606	632	587	618	55%	
54%	664	690	636	643	616	630	597	623	578	609	54%	
53%	655	681	627	634	607	621	588	614	569	600	53%	
52%	646	672	618	625	598	612	579	605	560	591	52%	
51%	637	663	609	616	589	603	570	596	551	582	51%	
50%	628	654	600	607	580	594	561	587	542	573	50%	
49%	619	645	591	598	571	585	552	578	533	564	49%	
48%	610	636	582	589	562	576	543	569	524	555	48%	
47%	601	627	573	580	553	567	534	560	515	546	47%	
46%	592	618	564	571	544	558	525	551	506	537	46%	
45%	583	609	555	562	535	549	516	542	497	528	45%	
44%	574	600	546	553	526	540	507	533	488	519	44%	
43%	565	591	537	544	517	531	498	520	479	510	43%	
42%	556	582	528	535	508	522	489	511	470	501	42%	
41%	547	573	519	526	499	513	480	502	461	492	41%	
40%	538	564	510	517	490	504	471	493	452	483	40%	
39%	529	555	501	508	481	495	462	484	443	474	39%	
38%	520	546	492	499	472	486	453	475	434	465	38%	
37%	511	537	483	490	463	477	444	466	425	456	37%	
36%	502	528	474	481	454	465	435	457	416	447	36%	
35%	493	519	465	472	445	456	426	448	407	438	35%	
34%	484	510	456	463	436	447	417	439	398	429	34%	
33%	475	501	447	454	427	438	408	430	389	420	33%	
32%	466	492	438	445	418	429	399	421	380	411	32%	
31%	457	483	429	436	409	420	390	412	371	402	31%	
30%	448	474	420	427	400	411	381	403	362	393	30%	
29%	439	465	411	418	391	402	372	394	353	384	29%	
28%	430	456	402	409	382	393	363	385	344	375	28%	
27%	421	447	393	400	373	384	354	376	335	366	27%	
26%	412	438	384	391	364	375	345	367	326	357	26%	
25%	403	429	375	382	355	366	336	358	317	348	25%	
24%	394	420	366	373	346	357	327	349	308	339	24%	
23%	385	411	357	364	337	348	318	340	299	330	23%	
22%	376	402	348	355	328	339	309	331	290	321	22%	
21%	367	393	339	346	319	330	300	322	281	312	21%	
20%	358	384	330	337	310	321	291	313	272	303	20%	
19%	349	375	321	328	301	312	282	304	263	294	19%	
18%	340	366	312	319	292	303	273	295	254	285	18%	
17%	331	357	303	310	283	294	264	286	245	276	17%	
16%	322	348	294	301	274	285	255	277	236	267	16%	
15%	313	339	285	292	265	276	246	268	227	258	15%	
14%	304	330	276	283	256	267	237	259	218	249	14%	
13%	295	321	267	274	247	258	228	250	209	240	13%	
12%	286	312	258	265	238	249	219	241	200	231	12%	
11%	277	303	249	256	229	240	210	232	191	222	11%	
10%	268	294	240	247	220	231	201	223	182	213	10%	
9%	259	285	231	238	211	222	192	214	173	204	9%	
8%	250	276	222	229	202	213	183	205	164	195	8%	
7%	241	267	213	220	193	204	174	196	155	186	7%	
6%	232	258	204	211	184	195	165	187	146	177	6%	
5%	223	249	195	202	175	186	156	178	137	168	5%	
4%	214	240	186	193	166	177	147	169	128	159	4%	
3%	205	231	177	184	157	168	138	160	119	150	3%	
2%	196	222	168	175	148	159	129	151	110	141	2%	
1%	187	213	159	166	139	150	120	142	101	132	1%	
0%	178	204	150	157	130	141	111	133	92	123	0%	

Lwt = Light Weight      Hwt = Heavy Weight

Male Lwt = 75      Kg or less = 165.3 lbs or less

Gender	Male										Gender	
	19 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 +			Age Range
	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	10M		
Pass %	Weight Division	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Lwt	Hwt	Weight Division
100%	1243	1281	1227	1237	1208	1219	1172	1182	1131	1141	100%	
99%	1234	1272	1218	1228	1199	1210	1163	1173	1122	1132	99%	
98%	1225	1263	1209	1219	1190	1201	1154	1164	1113	1123	98%	
97%	1216	1254	1200	1210	1181	1192	1145	1155	1104	1114	97%	
96%	1207	1245	1191	1201	1172	1183	1136	1146	1095	1105	96%	
95%	1198	1236	1182	1192	1163	1174	1127	1137	1086	1096	95%	
94%	1189	1227	1173	1183	1154	1165	1118	1128	1077	1087	94%	
93%	1180	1218	1164	1174	1145	1156	1109	1119	1068	1078	93%	
92%	1171	1209	1155	1165	1136	1147	1100	1110	1059	1069	92%	
91%	1162	1200	1146	1156	1127	1138	1091	1101	1050	1060	91%	
90%	1153	1191	1137	1147	1118	1129	1082	1092	1041	1051	90%	
89%	1144	1182	1128	1138	1109	1120	1073	1083	1032	1042	89%	
88%	1135	1173	1119	1129	1100	1111	1064	1074	1023	1033	88%	
87%												