

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							
		17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Reps									
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							
		17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Reps									
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							

		Male Push-Ups							
		17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Reps									
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+
Reps									
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

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

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