

CRUNCHES

Male Crunches								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	105	110	115	115	110	105	100	100
Min	70	70	70	70	70	65	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Female Crunches								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	100	105	110	105	105	100	100	100
Min	50	55	60	60	60	55	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Reps	Male Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
115			100	100				
114			99	99				
113			97	97				
112			96	96				
111			95	95				
110		100	93	93	100			
109		99	92	92	99			
108		97	91	91	97			
107		96	89	89	96			
106		94	88	88	94			
105	100	93	87	87	93	100		
104	98	91	85	85	91	99		
103	97	90	84	84	90	97		
102	95	88	83	83	88	96		
101	93	87	81	81	87	94		
100	91	85	80	80	85	93	100	100
99	90	84	79	79	84	91	99	99
98	88	82	77	77	82	90	98	98
97	86	81	76	76	81	88	96	97
96	85	79	75	75	79	87	95	96
95	83	78	73	73	78	85	94	95
94	81	76	72	72	76	84	93	94
93	79	75	71	71	75	82	92	93
92	78	73	69	69	73	81	90	92
91	76	72	68	68	72	79	89	91
90	74	70	67	67	70	78	88	90
89	73	69	65	65	69	76	87	89
88	71	67	64	64	67	75	86	88
87	69	66	63	63	66	73	84	87
86	67	64	61	61	64	72	83	86
85	66	63	60	60	63	70	82	85
84	64	61	59	59	61	69	81	84
83	62	60	57	57	60	67	80	83
82	61	58	56	56	58	66	78	82
81	59	57	55	55	57	64	77	81
80	57	55	53	53	55	63	76	80
79	55	54	52	52	54	61	75	79
78	54	52	51	51	52	60	74	78
77	52	51	49	49	51	58	72	77

Reps	Female Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
110			100					
109			99					
108			98					
107			96					
106			95					
105		100	94	100	100			
104		99	93	99	99			
103		98	92	97	97			
102		96	90	96	96			
101		95	89	95	95			
100	100	94	88	93	93	100	100	100
99	99	93	87	92	92	99	99	99
98	98	92	86	91	91	97	98	98
97	96	90	84	89	89	96	96	97
96	95	89	83	88	88	95	95	96
95	94	88	82	87	87	93	94	95
94	93	87	81	85	85	92	93	94
93	92	86	80	84	84	91	92	93
92	90	84	78	83	83	89	90	92
91	89	83	77	81	81	88	89	91
90	88	82	76	80	80	87	88	90
89	87	81	75	79	79	85	87	89
88	86	80	74	77	77	84	86	88
87	84	78	72	76	76	83	84	87
86	83	77	71	75	75	81	83	86
85	82	76	70	73	73	80	82	85
84	81	75	69	72	72	79	81	84
83	80	74	68	71	71	77	80	83
82	78	72	66	69	69	76	78	82
81	77	71	65	68	68	75	77	81
80	76	70	64	67	67	73	76	80
79	75	69	63	65	65	72	75	79
78	74	68	62	64	64	71	74	78
77	72	66	60	63	63	69	72	77
76	71	65	59	61	61	68	71	76
75	70	64	58	60	60	67	70	75
74	69	63	57	59	59	65	69	74
73	68	62	56	57	57	64	68	73
72	66	60	54	56	56	63	66	72

