

Table 2-4.- PFT 3 Mile Run Scoring Tables.

Male 3 Mile Run								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Min	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Male 3 Mile Run								
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
18:00	100	100	100	100	100			
18:10	99	99	99	99	99			
18:20	98	98	98	98	98			
18:30	97	97	97	97	97	100		
18:40	96	96	96	96	96	99		
18:50	95	95	95	95	95	98		
19:00	94	94	94	94	94	97	100	
19:10	93	93	93	93	93	96	99	
19:20	92	92	92	92	93	95	98	
19:30	91	91	91	91	92	94	97	100
19:40	90	90	90	90	91	94	96	99
19:50	89	89	89	89	90	93	95	99
20:00	88	88	88	88	89	92	95	98
20:10	87	87	87	87	88	91	94	97
20:20	86	86	86	86	87	90	93	96
20:30	84	84	85	85	86	89	92	96
20:40	83	83	84	85	85	88	91	95
20:50	82	82	83	84	84	87	90	94
21:00	81	81	82	83	83	86	89	93
21:10	80	80	81	82	82	85	88	93
21:20	79	79	80	81	81	84	87	92
21:30	78	78	79	80	80	83	86	91
21:40	77	77	78	79	79	82	85	90
21:50	76	76	77	78	78	82	85	90
22:00	75	75	76	77	78	81	84	89
22:10	74	74	75	76	77	80	83	88
22:20	73	73	74	75	76	79	82	87
22:30	72	72	73	74	75	78	81	87
22:40	71	71	72	73	74	77	80	86
22:50	70	70	71	72	73	76	79	85
23:00	69	69	70	71	72	75	78	84
23:10	68	68	69	70	71	74	77	84
23:20	67	67	68	69	70	73	76	83
23:30	66	66	67	68	69	72	75	82
23:40	65	65	66	67	68	71	75	81
23:50	64	64	65	66	67	70	74	81
24:00	63	63	64	65	66	70	73	80
24:10	62	62	63	64	65	69	72	79
24:20	61	61	62	63	64	68	71	79
24:30	60	60	61	62	63	67	70	78
24:40	59	59	60	61	63	66	69	77
24:50	58	58	59	60	62	65	68	76
25:00	57	57	58	59	61	64	67	76

Female 3 Mile Run								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Min	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Female 3 Mile Run								
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
21:00	100	100	100	100	100			
21:10	99	99	99	99	99			
21:20	98	98	98	98	98			
21:30	97	97	97	97	97	100		
21:40	96	96	96	96	96	99		
21:50	95	95	95	95	95	98		
22:00	94	94	94	94	94	97	100	
22:10	93	93	93	93	94	96	99	
22:20	92	92	92	92	93	95	98	
22:30	91	91	91	91	92	95	97	100
22:40	90	90	90	90	91	94	97	99
22:50	89	89	89	90	90	93	96	99
23:00	88	88	88	89	89	92	95	98
23:10	87	87	87	88	88	91	94	97
23:20	86	86	86	87	87	90	93	96
23:30	85	85	85	86	86	89	92	96
23:40	84	84	84	85	85	88	91	95
23:50	83	83	83	84	84	87	90	94
24:00	82	82	82	83	83	86	90	93
24:10	81	81	81	82	82	85	89	93
24:20	80	80	80	81	82	85	88	92
24:30	79	79	79	80	81	84	87	91
24:40	78	78	78	79	80	83	86	90
24:50	77	77	77	78	79	82	85	90
25:00	76	76	76	77	78	81	84	89
25:10	75	75	75	76	77	80	83	88
25:20	74	74	74	75	76	79	83	87
25:30	73	73	73	74	75	78	82	87
25:40	72	72	72	73	74	77	81	86
25:50	71	71	71	72	73	76	80	85
26:00	69	69	70	71	72	75	79	84
26:10	68	68	70	70	71	75	78	84
26:20	67	67	69	70	70	74	77	83
26:30	66	66	68	69	70	73	77	82
26:40	65	65	67	68	69	72	76	81
26:50	64	64	66	67	68	71	75	81
27:00	63	63	65	66	67	70	74	80
27:10	62	62	64	65	66	69	73	79
27:20	61	61	63	64	65	68	72	79
27:30	60	60	62	63	64	67	71	78
27:40	59	59	61	62	63	66	70	77
27:50	58	58	60	61	62	65	70	76
28:00	57	57	59	60	61	65	69	76

Male 3 Mile Run								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:30	19:00	19:30
Min	27:40	27:40	28:00	28:20	28:40	29:20	30:00	33:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
25:10	56	56	57	58	60	63	66	75
25:20	54	54	56	57	59	62	65	74
25:30	53	53	55	56	58	61	65	73
25:40	52	52	54	55	57	60	64	73
25:50	51	51	53	55	56	59	63	72
26:00	50	50	52	54	55	58	62	71
26:10	49	49	51	53	54	58	61	70
26:20	48	48	50	52	53	57	60	70
26:30	47	47	49	51	52	56	59	69
26:40	46	46	48	50	51	55	58	68
26:50	45	45	47	49	50	54	57	67
27:00	44	44	46	48	49	53	56	67
27:10	43	43	45	47	48	52	55	66
27:20	42	42	44	46	48	51	55	65
27:30	41	41	43	45	47	50	54	64
27:40	40	40	42	44	46	49	53	64
27:50			41	43	45	48	52	63
28:00			40	42	44	47	51	62
28:10				41	43	46	50	61
28:20				40	42	46	49	61
28:30					41	45	48	60
28:40					40	44	47	59
28:50						43	46	59
29:00						42	45	58
29:10						41	45	57
29:20						40	44	56
29:30							43	56
29:40							42	55
29:50							41	54
30:00							40	53
30:10								53
30:20								52
30:30								51
30:40								50
30:50								50
31:00								49
31:10								48
31:20								47
31:30								47
31:40								46
31:50								45
32:00								44
32:10								44
32:20								43
32:30								42
32:40								41
32:50								41
33:00								40

Female 3 Mile Run								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:30	22:00	22:30
Min	30:50	30:50	31:10	31:30	31:50	32:30	33:30	36:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
28:10	56	56	58	59	60	64	68	75
28:20	55	55	57	58	59	63	67	74
28:30	54	54	56	57	58	62	66	73
28:40	53	53	55	56	58	61	65	73
28:50	52	52	54	55	57	60	64	72
29:00	51	51	53	54	56	59	63	71
29:10	50	50	52	53	55	58	63	70
29:20	49	49	51	52	54	57	62	70
29:30	48	48	50	51	53	56	61	69
29:40	47	47	49	50	52	55	60	68
29:50	46	46	48	50	51	55	59	67
30:00	45	45	47	49	50	54	58	67
30:10	44	44	46	48	49	53	57	66
30:20	43	43	45	47	48	52	57	65
30:30	42	42	44	46	47	51	56	64
30:40	41	41	43	45	46	50	55	64
30:50	40	40	42	44	46	49	54	63
31:00			41	43	45	48	53	62
31:10			40	42	44	47	52	61
31:20				41	43	46	51	61
31:30				40	42	45	50	60
31:40					41	45	50	59
31:50					40	44	49	59
32:00						43	48	58
32:10						42	47	57
32:20						41	46	56
32:30						40	45	56
32:40							44	55
32:50							43	54
33:00							43	53
33:10							42	53
33:20							41	52
33:30							40	51
33:40								50
33:50								50
34:00								49
34:10								48
34:20								47
34:30								47
34:40								46
34:50								45
35:00								44
35:10								44
35:20								43
35:30								42
35:40								41
35:50								41
36:00								40

Table 2-5.- PFT 3 Mile Run Altitude Compensation Tables
(at or above 4,500 feet mean sea level)

Male 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00	20:30	21:00
Min	29:10	29:10	29:30	29:50	30:10	30:50	31:30	34:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Male 3 Mile Run (Altitude)								
Time	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
19:30	100	100	100	100	100			
19:40	99	99	99	99	99			
19:50	98	98	98	98	98			
20:00	97	97	97	97	97	100		
20:10	96	96	96	96	96	99		
20:20	95	95	95	95	95	98		
20:30	94	94	94	94	94	97	100	
20:40	93	93	93	93	93	96	99	
20:50	92	92	92	92	93	95	98	
21:00	91	91	91	91	92	94	97	100
21:10	90	90	90	90	91	94	96	99
21:20	89	89	89	89	90	93	95	99
21:30	88	88	88	88	89	92	95	98
21:40	87	87	87	87	88	91	94	97
21:50	86	86	86	86	87	90	93	96
22:00	84	84	85	85	86	89	92	96
22:10	83	83	84	85	85	88	91	95
22:20	82	82	83	84	84	87	90	94
22:30	81	81	82	83	83	86	89	93
22:40	80	80	81	82	82	85	88	93
22:50	79	79	80	81	81	84	87	92
23:00	78	78	79	80	80	83	86	91
23:10	77	77	78	79	79	82	85	90
23:20	76	76	77	78	78	82	85	90
23:30	75	75	76	77	78	81	84	89
23:40	74	74	75	76	77	80	83	88
23:50	73	73	74	75	76	79	82	87
24:00	72	72	73	74	75	78	81	87
24:10	71	71	72	73	74	77	80	86
24:20	70	70	71	72	73	76	79	85
24:30	69	69	70	71	72	75	78	84
24:40	68	68	69	70	71	74	77	84
24:50	67	67	68	69	70	73	76	83
25:00	66	66	67	68	69	72	75	82
25:10	65	65	66	67	68	71	75	81
25:20	64	64	65	66	67	70	74	81
25:30	63	63	64	65	66	70	73	80
25:40	62	62	63	64	65	69	72	79
25:50	61	61	62	63	64	68	71	79
26:00	60	60	61	62	63	67	70	78
26:10	59	59	60	61	63	66	69	77
26:20	58	58	59	60	62	65	68	76
26:30	57	57	58	59	61	64	67	76

Female 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:00	23:30	24:00
Min	32:20	32:20	32:40	33:00	33:20	34:00	35:00	37:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40

Female 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
22:30	100	100	100	100	100			
22:40	99	99	99	99	99			
22:50	98	98	98	98	98			
23:00	97	97	97	97	97	100		
23:10	96	96	96	96	96	99		
23:20	95	95	95	95	95	98		
23:30	94	94	94	94	94	97	100	
23:40	93	93	93	93	94	96	99	
23:50	92	92	92	92	93	95	98	
24:00	91	91	91	91	92	95	97	100
24:10	90	90	90	90	91	94	97	99
24:20	89	89	89	90	90	93	96	99
24:30	88	88	88	89	89	92	95	98
24:40	87	87	87	88	88	91	94	97
24:50	86	86	86	87	87	90	93	96
25:00	85	85	85	86	86	89	92	96
25:10	84	84	84	85	85	88	91	95
25:20	83	83	83	84	84	87	90	94
25:30	82	82	82	83	83	86	90	93
25:40	81	81	81	82	82	85	89	93
25:50	80	80	80	81	82	85	88	92
26:00	79	79	79	80	81	84	87	91
26:10	78	78	78	79	80	83	86	90
26:20	77	77	77	78	79	82	85	90
26:30	76	76	76	77	78	81	84	89
26:40	75	75	75	76	77	80	83	88
26:50	74	74	74	75	76	79	83	87
27:00	73	73	73	74	75	78	82	87
27:10	72	72	72	73	74	77	81	86
27:20	71	71	71	72	73	76	80	85
27:30	69	69	70	71	72	75	79	84
27:40	68	68	70	70	71	75	78	84
27:50	67	67	69	70	70	74	77	83
28:00	66	66	68	69	70	73	77	82
28:10	65	65	67	68	69	72	76	81
28:20	64	64	66	67	68	71	75	81
28:30	63	63	65	66	67	70	74	80
28:40	62	62	64	65	66	69	73	79
28:50	61	61	63	64	65	68	72	79
29:00	60	60	62	63	64	67	71	78
29:10	59	59	61	62	63	66	70	77
29:20	58	58	60	61	62	65	70	76
29:30	57	57	59	60	61	65	69	76

Male 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00	20:30	21:00
Min	29:10	29:10	29:30	29:50	30:10	30:50	31:30	34:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
26:40	56	56	57	58	60	63	66	75
26:50	54	54	56	57	59	62	65	74
27:00	53	53	55	56	58	61	65	73
27:10	52	52	54	55	57	60	64	73
27:20	51	51	53	55	56	59	63	72
27:30	50	50	52	54	55	58	62	71
27:40	49	49	51	53	54	58	61	70
27:50	48	48	50	52	53	57	60	70
28:00	47	47	49	51	52	56	59	69
28:10	46	46	48	50	51	55	58	68
28:20	45	45	47	49	50	54	57	67
28:30	44	44	46	48	49	53	56	67
28:40	43	43	45	47	48	52	55	66
28:50	42	42	44	46	48	51	55	65
29:00	41	41	43	45	47	50	54	64
29:10	40	40	42	44	46	49	53	64
29:20			41	43	45	48	52	63
29:30			40	42	44	47	51	62
29:40				41	43	46	50	61
29:50				40	42	46	49	61
30:00					41	45	48	60
30:10					40	44	47	59
30:20						43	46	59
30:30						42	45	58
30:40						41	45	57
30:50						40	44	56
31:00							43	56
31:10							42	55
31:20							41	54
31:30							40	53
31:40								53
31:50								52
32:00								51
32:10								50
32:20								50
32:30								49
32:40								48
32:50								47
33:00								47
33:10								46
33:20								45
33:30								44
33:40								44
33:50								43
34:00								42
34:10								41
34:20								41
34:30								40

Female 3 Mile Run (Altitude)								
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:00	23:30	24:00
Min	32:20	32:20	32:40	33:00	33:20	34:00	35:00	37:30
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
29:40	56	56	58	59	60	64	68	75
29:50	55	55	57	58	59	63	67	74
30:00	54	54	56	57	58	62	66	73
30:10	53	53	55	56	58	61	65	73
30:20	52	52	54	55	57	60	64	72
30:30	51	51	53	54	56	59	63	71
30:40	50	50	52	53	55	58	63	70
30:50	49	49	51	52	54	57	62	70
31:00	48	48	50	51	53	56	61	69
31:10	47	47	49	50	52	55	60	68
31:20	46	46	48	50	51	55	59	67
31:30	45	45	47	49	50	54	58	67
31:40	44	44	46	48	49	53	57	66
31:50	43	43	45	47	48	52	57	65
32:00	42	42	44	46	47	51	56	64
32:10	41	41	43	45	46	50	55	64
32:20	40	40	42	44	46	49	54	63
32:30			41	43	45	48	53	62
32:40			40	42	44	47	52	61
32:50				41	43	46	51	61
33:00				40	42	45	50	60
33:10					41	45	50	59
33:20					40	44	49	59
33:30						43	48	58
33:40						42	47	57
33:50						41	46	56
34:00						40	45	56
34:10							44	55
34:20							43	54
34:30							43	53
34:40							42	53
34:50							41	52
35:00							40	51
35:10								50
35:20								50
35:30								49
35:40								48
35:50								47
36:00								47
36:10								46
36:20								45
36:30								44
36:40								44
36:50								43
37:00								42
37:10								41
37:20								41
37:30								40