

### PUSH-UP STANDARDS

Age group	17-21		22-28		27-31		32-36		37-41		Age group	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age group		
	Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	Repetitions		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		Repetitions	
77					100						77											77		
76					99						76												76	
75				100	98		100				75												75	
74				99	97		99				74												74	
73				98	96		98		100		73												73	
72				97	95		97		99		72												72	
71	100			95	94		96		98		71												71	
70	99			94	93		95		97		70												70	
69	97			93	92		94		96		69												69	
68	96			92	91		93		95		68												68	
67	94			91	89		92		94		67												67	
66	93			90	88		91		93		66	100											66	
65	92			89	87		90		92		65	99											65	
64	90			87	86		89		91		64	98											64	
63	89			86	85		88		90		63	97											63	
62	88			85	84		87		89		62	96											62	
61	86			84	83		86		88		61	94											61	
60	85			83	82		85		87		60	93											60	
59	83			82	81		84		86		59	92	100										59	
58	82			81	80		83		85		58	91	99										58	
57	81			79	79		82		84		57	90	98										57	
56	79			78	78		81		83		56	89	96	100									56	
55	78			77	77		79		82		55	88	95	99									55	
54	77			76	76		78		81		54	87	94	98									54	
53	75			75	75		77		79		53	86	93	97	100								53	
52	74			74	74		76		78		52	84	92	96	99								52	
51	72			73	73		75		77		51	83	91	94	98								51	
50	71			71	72	100	74		76		50	82	89	93	97	100							50	
49	70			70	71	99	73		75		49	81	88	92	96	99							49	
48	68			69	69	98	72		74		48	80	87	91	94	98							48	
47	67			68	68	96	71		73		47	79	86	90	93	96							47	
46	66			67	100	67	95	70	72		46	78	85	89	92	95							46	
45	64			66	99	66	94	69	100	71	45	77	84	88	91	94							45	
44	63			65	97	65	93	68	99	70	44	76	82	87	90	93							44	
43	61			63	96	64	92	67	97	69	43	74	81	86	89	92							43	
42	60	100		62	94	63	90	66	96	68	42	73	80	84	87	91							42	
41	59	98		61	93	62	89	65	95	67	41	72	79	83	86	89							41	
40	57	97	60	60	92	61	88	64	93	66	100	40	71	78	82	85	88						40	
39	56	95	59	60	90	60	87	63	92	65	99	39	70	76	81	84	87						39	
38	54	93	58	59	89	59	85	62	91	64	97	38	69	75	80	83	86						38	
37	53	91	57	58	88	58	84	61	89	63	96	37	68	100	74	79	82	85					37	
36	52	90	55	56	87	57	83	60	88	62	94	36	67	98	73	78	81	84					36	
35	50	88	54	55	86	56	82	59	87	61	93	35	66	97	72	77	79	82					35	
34	49	86	53	53	85	55	81	58	85	60	91	34	64	95	71	100	76	78	81				34	
33	48	84	52	52	84	54	79	57	84	59	90	33	63	94	69	98	74	77	80				33	
32	46	83	51	51	83	53	78	56	83	58	88	32	62	92	68	97	73	76	79				32	
31	45	81	50	49	82	52	77	55	81	57	87	31	61	90	67	95	72	100	75	78			31	
30	43	79	49	48	81	50	76	54	80	56	85	30	60	89	66	93	71	98	74	76			30	
29	42	77	47	47	80	49	75	53	79	55	84	29	59	87	65	92	70	96	73	75			29	
28	41	76	46	46	79	48	73	52	77	54	82	28	58	86	64	90	69	95	71	100	74		28	
27	39	74	45	44	77	47	72	51	76	53	81	27	57	84	62	88	68	93	70	86	73		27	
26	38	72	44	43	76	46	71	50	75	52	79	26	56	82	61	87	67	91	69	86	72		26	
25	37	70	43	42	75	45	70	49	73	51	78	25	54	81	60	85	66	89	68	94	71	100	25	
24	35	69	42	41	74	44	68	48	72	50	76	24	53	79	59	83	64	87	67	92	69	98	24	
23	34	67	41	40	73	43	67	47	71	49	75	23	52	78	58	82	63	85	66	90	88	96	23	
22	32	65	39	38	72	42	66	46	69	48	73	22	51	76	56	80	62	84	65	88	67	93	22	
21	31	63	38	37	71	41	65	45	68	47	72	21	50	74	55	78	61	82	63	86	66	91	21	
20	30	62	37	36	70	40	64	44	67	46	70	20	49	73	54	77	60	80	62	84	65	89	20	
19	28	60	36	35	69	39	62	43	65	45	69	19	48	71	53	75	59	78	61	82	64	87	19	
18	27	58	35	34	68	38	61	42	64	44	67	18	47	70	52	73	58	76	60	80	62	84	18	
17	26	57	34	33	67	37	60	41	63	43	66	17	46	68	51	72	57	75	59	78	61	82	17	
16	24	55	33	32	66	36	59	39	61	42	64	16	44	66	49	70	56	73	58	76	60	80	16	
15	23	53	31	30	65	35	58	38	60	41	63	15	43	65	48	68	54	71	57	74	59	78	15	
14	21	51	30	29	64	34	56	37	59	39	61	14	42	63	47	67	53	69	55	72	58	76	14	
13	20	50	29	28	63	33	55	36	58	38	60	13	41	62	46	65	52	67	54	70	56	73	13	
12	19	48	28	27	62	32	54	35	56	37	59	12	40	60	45	63	51	65	53	68	55	71	12	
11	17	46	27	26	61	31	52	34	54	36	57	11	39	58	44	62	50	64	52	66	54	69	11	
10	16	44	26	25	60	30	50	33	52	35	56	10	38	57	42	60	49	62	51	64	53	67	10	
9	14	43	25	24	59	29	49	32	50	34	54	9	37	55	41	58	48	60	50	62	52	64	9	
8	13	41	23	22	58	27	48	31	49	33	53	8	36	54	40	57	47	58	49	60	51	62	8	
7	12	39	22	21	57	26	48	30	49	32	51	7	34	52	39	55	46	56	47	58	49	60	7	
6	10	37	21	20	56	25	47	29	48	31	50	6	33	50	38	53	44	55	46	56	48	59	6	
5	9	36	20	19	55	24	45	28	47	30	48	5	32	49	36	52	43	53	45	54	47	58	5	
4	8	34	19	18	54	23	44	27	45	29	47													
3	6	32	18	17	53	22	43	26	44	28	45													
2	5	30	17	16	52	21	42	25	43	27	44													
1	3	29	15	14	51	20	41	24	41	26	42													
Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Repetitions	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	Repetitions		
Age group	17-21		22-28		27-31		32-36		37-41		Age group	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age group		

Scoring standards are used to convert raw scores to point scores after test events are completed. Male point scores are indicated by the M at the top and bottom of the