



### SIT UPS MALES (1 MINUTE)



%	20-29	30-39	40-49	50-59
99	55	51	47	43
95	55	51	47	43
90	52	48	43	39
85	49	45	40	36
80	47	43	39	35
75	46	42	37	33
70	45	41	36	31
65	44	40	35	30
60	42	39	34	28
55	41	37	32	27
50	40	36	31	26
45	39	36	30	25
40	38	35	29	24
35	37	33	28	22
30	35	32	27	21
25	35	31	26	20
20	33	30	24	19
15	32	28	22	17
10	30	26	22	15
5	27	23	17	12
1	27	23	17	12

### SIT UPS FEMALES (1 MINUTE)

%	20-29	30-39	40-49	50-59
99	51	42	38	30
95	51	42	38	30
90	49	40	34	29
85	45	38	32	25
80	44	35	29	24
75	42	33	28	22
70	41	32	27	22
65	39	30	25	21
60	38	29	24	20
55	37	28	23	19
50	35	27	22	17
45	34	26	21	16
40	32	25	20	14
35	31	24	19	12
30	30	22	17	12
25	28	21	16	11
20	24	20	14	10
15	23	18	13	7
10	21	15	10	6
5	18	11	7	5
1	18	11	7	5