

4 MINUTE FITNESS TEST CHART

Lwt = Light Weight Hwt = Heavy Weight
 Female Lwt = 61.5 Kg or less 135.6 lbs or less

HIDE Lwt = Light Weight Hwt = Heavy Weight
 Male Lwt = 75 Kg or less 165.3 lbs or less

Gender	Female										Gender	
	19 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 +			Age Range
	1F	2F	3F	4F	5F	6F	7F	8F	9F	10F		
100%	1078	1105	1050	1057	1030	1044	1011	1037	992	1023	100%	
99%	1069	1096	1041	1048	1021	1035	1002	1028	983	1014	99%	
98%	1060	1087	1032	1039	1012	1026	993	1019	974	1005	98%	
97%	1051	1078	1023	1030	1003	1017	984	1010	965	996	97%	
96%	1042	1069	1014	1021	994	1008	975	1001	956	987	96%	
95%	1033	1060	1005	1012	985	999	966	992	947	978	95%	
94%	1024	1051	996	1003	976	990	957	983	938	969	94%	
93%	1015	1042	987	994	967	981	948	974	929	960	93%	
92%	1006	1033	978	985	958	972	939	965	920	951	92%	
91%	997	1024	969	976	949	963	930	956	911	942	91%	
90%	988	1015	960	967	940	954	921	947	902	933	90%	
89%	979	1006	951	958	931	945	912	938	893	924	89%	
88%	970	997	942	949	922	936	903	929	884	915	88%	
87%	961	988	933	940	915	927	894	920	875	906	87%	
86%	952	979	924	931	904	918	885	911	866	897	86%	
85%	943	970	915	922	895	909	876	902	857	888	85%	
84%	934	961	906	913	886	900	867	893	848	879	84%	
83%	925	952	897	904	877	891	858	884	839	870	83%	
82%	916	943	888	895	868	882	849	875	830	861	82%	
81%	907	934	879	886	859	873	840	866	821	852	81%	
80%	898	925	870	877	850	864	831	857	812	843	80%	
79%	889	916	861	868	841	855	822	848	803	834	79%	
78%	880	907	852	859	832	846	813	839	794	825	78%	
77%	871	898	843	850	823	837	804	830	785	816	77%	
76%	862	889	834	841	814	828	795	821	776	807	76%	
75%	853	880	825	832	805	819	786	812	767	798	75%	
74%	844	871	816	823	796	810	777	803	758	789	74%	
73%	835	862	807	814	787	801	768	794	749	780	73%	
72%	826	853	798	805	778	792	759	785	740	771	72%	
71%	817	844	789	796	769	783	750	776	731	762	71%	
70%	798	824	769	776	749	763	730	756	711	743	70%	
69%	789	815	760	767	740	754	721	747	702	734	69%	
68%	780	806	751	758	731	745	712	738	693	725	68%	
67%	771	797	742	749	722	736	703	729	684	716	67%	
66%	762	788	733	740	713	727	694	720	675	707	66%	
65%	753	779	724	731	704	718	685	711	666	698	65%	
64%	744	770	715	722	695	709	676	702	657	689	64%	
63%	735	761	706	713	686	700	667	693	648	680	63%	
62%	726	752	697	704	677	691	658	684	639	671	62%	
61%	717	743	688	695	668	682	649	675	630	662	61%	
60%	708	734	679	686	659	673	640	666	621	653	60%	
59%	699	725	670	677	650	664	631	657	612	644	59%	
58%	690	716	661	668	641	655	622	648	603	635	58%	
57%	681	707	652	659	632	646	613	639	594	626	57%	
56%	672	698	643	650	623	637	604	630	585	617	56%	
55%	663	689	634	641	614	628	595	621	576	608	55%	
54%	654	680	625	632	605	619	586	612	567	599	54%	
53%	645	671	616	623	596	610	577	603	558	590	53%	
52%	636	662	607	614	587	601	568	594	549	581	52%	
51%	627	653	598	605	578	592	559	585	540	572	51%	
50%	618	644	589	596	569	583	550	576	531	563	50%	
49%	609	635	580	587	560	574	541	567	522	554	49%	
48%	600	626	571	578	551	565	532	558	513	545	48%	
47%	591	617	562	569	542	556	523	549	504	536	47%	
46%	582	608	553	560	533	547	514	540	495	527	46%	
45%	573	599	544	551	524	538	505	531	486	518	45%	
44%	564	590	535	542	515	529	496	522	477	509	44%	
43%	555	581	526	533	506	520	487	513	468	500	43%	
42%	546	572	517	524	497	511	478	504	459	491	42%	
41%	537	563	508	515	488	502	469	495	450	482	41%	
40%	528	554	499	506	479	493	460	486	441	473	40%	
39%	519	545	490	497	470	484	451	477	432	464	39%	
38%	510	536	481	488	461	475	442	468	423	455	38%	
37%	501	527	472	479	452	466	433	459	414	446	37%	
36%	492	518	463	470	443	457	424	450	405	437	36%	
35%	483	509	454	461	434	448	415	441	396	428	35%	
34%	474	500	445	452	425	439	406	432	387	419	34%	
33%	465	491	436	443	416	430	397	423	378	410	33%	
32%	456	482	427	434	407	421	388	414	369	401	32%	
31%	447	473	418	425	398	412	379	405	360	392	31%	
30%	438	464	409	416	389	403	370	396	351	383	30%	
29%	429	455	400	407	380	394	361	387	342	374	29%	
28%	420	446	391	398	371	385	352	378	333	365	28%	
27%	411	437	382	389	362	376	343	369	324	356	27%	
26%	402	428	373	380	353	367	334	360	315	347	26%	
25%	393	419	364	371	344	358	325	351	306	338	25%	
24%	384	410	355	362	335	349	316	342	297	329	24%	
23%	375	401	346	353	326	340	307	333	288	320	23%	
22%	366	392	337	344	317	331	298	324	279	311	22%	
21%	357	383	328	335	308	322	289	315	270	302	21%	
20%	348	374	319	326	299	313	280	306	261	293	20%	
19%	339	365	310	317	290	304	271	297	252	284	19%	
18%	330	356	301	308	281	295	262	288	243	275	18%	
17%	321	347	292	299	272	286	253	279	234	266	17%	
16%	312	338	283	290	263	277	244	270	225	257	16%	
15%	303	329	274	281	254	268	235	261	216	248	15%	
14%	294	320	265	272	245	259	226	252	207	239	14%	
13%	285	311	256	263	236	250	217	243	198	230	13%	
12%	276	302	247	254	227	241	208	234	189	221	12%	
11%	267	293	238	245	218	232	199	225	180	212	11%	
10%	258	284	229	236	209	223	190	216	171	203	10%	
9%	249	275	220	227	200	214	181	207	162	194	9%	
8%	240	266	211	218	191	205	172	198	153	185	8%	
7%	231	257	202	209	182	196	163	189	144	176	7%	

Gender	Male										Gender	
	19 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 +			Age Range
	1M	2M	3M	4M	5M	6M	7M	8M	9M	10M		
100%	1243	1281	1227	1237	1208	1219	1172	1182	1131	1141	100%	
99%	1234	1272	1218	1228	1199	1210	1163	1173	1122	1132	99%	
98%	1225	1263	1209	1219	1190	1201	1154	1164	1113	1123	98%	
97%	1216	1254	1200	1210	1181	1192	1145	1155	1104	1114	97%	
96%	1207	1245	1191	1201	1172	1183	1136	1146	1095	1105	96%	
95%	1198	1236	1182	1192	1163	1174	1127	1137	1086	1096	95%	
94%	1189	1227	1173	1183	1154	1165	1118	1128	1077	1087	94%	
93%	1180	1218	1164	1174	1145	1156	1109	1119	1068	1078	93%	

6%	222	248	193	200	173	187	154	180	135	167	6%
5%	213	239	184	191	164	178	145	171	126	158	5%
4%	204	230	175	182	155	169	136	162	117	149	4%
3%	195	221	166	173	146	160	127	153	108	140	3%
2%	186	212	157	164	137	151	118	144	99	131	2%
1%	177	203	148	155	128	142	109	135	90	122	1%
0%	168	194	139	146	119	133	100	126	81	113	0%

	6%	386	424	370	381	351	362	315	325	274	284	6%
FALSE	5%	377	415	361	372	342	353	306	316	265	275	5%
FALSE	4%	368	406	352	363	333	344	297	307	256	266	4%
FALSE	3%	359	397	343	354	324	335	288	298	247	257	3%
FALSE	2%	350	388	334	345	315	326	279	289	238	248	2%
FALSE	1%	341	379	325	336	306	317	270	280	229	239	1%
FALSE	0%	332	370	316	327	297	308	261	271	220	230	0%