

BPFA Conversion Tables: Sit-ups

Table 1: BPFA conversion table, sit-ups

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