

PUSH-UP Standards Rallye66 5M Ranger Run

Push Up Standards																							
Age Groups	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Age Groups	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age Groups	
Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Repetitions	
77					100																	77	
76					99																		76
75			100		98		100																75
74			99		97		99																74
73			98		96		98		100														73
72			97		95		97		99														72
71	100		96		94		96		98														71
70	99		94		93		95		97														70
69	97		93		92		94		96														69
68	96		92		91		93		95														68
67	94		91		89		92		94														67
66	93		90		88		91		93			100											66
65	92		89		87		90		92			99											65
64	90		87		86		89		91			98											64
63	89		86		85		88		90			97											63
62	88		85		84		87		89			96											62
61	88		84		83		86		88			94											61
60	85		83		82		85		87			93											60
59	83		82		81		84		86			92		100									59
58	82		81		80		83		85			91		99									58
57	81		79		79		82		84			90		98									57
56	79		78		78		81		83			89		96		100							56
55	78		77		77		79		82			88		95		99							55
54	77		76		76		78		81			87		94		98							54
53	75		75		75		77		79			86		93		97		100					53
52	74		74		74		76		78			84		92		96		99					52
51	72		73		73		75		77			83		91		95		98					51
50	71		71		72	100	74		76			82		90		94		97		100			50
49	70		70		71	99	73		75			81		89		92		95		99			49

**Push Up Standards**

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

Push Up Standards																						
<b>20</b>	30	62	37	64	40	64	44	67	46	70		49	73	54	77	60	80	62	84	65	89	<b>20</b>
<b>19</b>	28	60	36	63	39	62	43	65	45	69		48	71	53	75	59	78	61	82	64	87	<b>19</b>
<b>18</b>	27	58	35	61	38	61	42	64	44	67		47	70	52	73	58	76	60	80	62	84	<b>18</b>
<b>17</b>	26	57	34	60	37	60	41	63	43	66		46	68	51	72	57	75	59	78	61	82	<b>17</b>
<b>16</b>	24	55	33	59	36	59	39	61	42	64		44	66	50	70	56	73	58	76	60	80	<b>16</b>
<b>15</b>	23	53	31	57	35	58	38	60	41	63		43	65	49	68	54	71	57	74	59	78	<b>15</b>
<b>14</b>	21	51	30	56	34	56	37	59	39	61		42	63	48	67	53	69	55	72	58	76	<b>14</b>
<b>13</b>	20	50	29	54	33	55	36	58	38	60		41	62	47	65	52	67	54	70	56	73	<b>13</b>
<b>12</b>	19	48	28	52	32	54	35	56	37	59		40	50	46	63	51	65	53	68	55	71	<b>12</b>
<b>11</b>	17	46	27	50	31	52	34	54	36	57		39	58	45	62	50	64	52	66	54	69	<b>11</b>
<b>10</b>	16	44	26	49	29	50	33	52	35	56		38	57	42	60	49	62	51	64	53	67	<b>10</b>
<b>9</b>	14	43	25	49	28	49	32	50	34	54		37	55	41	58	48	60	50	62	52	64	<b>9</b>
<b>8</b>	13	41	23	48	27	49	31	49	33	53		36	54	40	57	47	58	49	60	51	62	<b>8</b>
<b>7</b>	12	39	22	46	26	48	30	49	32	51		34	52	39	55	46	56	47	58	49	60	<b>7</b>
<b>6</b>	10	37	21	45	25	47	29	48	31	50		33	50	38	53	44	55	46	56	48	58	<b>6</b>
<b>5</b>	9	36	20	43	24	45	28	47	30	48		32	49	36	52	43	53	45	54	47	56	<b>5</b>
<b>4</b>	8	34	19	42	23	44	27	45	29	47												<b>4</b>
<b>3</b>	6	32	18	41	22	43	26	44	28	45												<b>3</b>
<b>2</b>	5	30	17	39	21	42	25															<b>2</b>
<b>1</b>	3	29	15	38	20	41	24															<b>1</b>
<b>Age Groups</b>	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		<b>Age Groups</b>	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		<b>Age Groups</b>
<b>Repetitions</b>	m	f	m	f	m	f	m	f			<b>Repetitions</b>	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	<b>Repetitions</b>

SIT-UP Standards Rallye66 5M Ranger Run

**SIT Up Standards**

Age Groups	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Age Groups	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age Groups	
Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Repetitions	
82					100	100																82	
81					99	99																	81
80			100	100	98	98																	80
79			99	99	97	97																	79
78	100	100	97	97	96	96																	78
77	98	98	96	96	95	95																	77
76	97	97	95	95	94	94	100	100	100	100													76
75	95	95	93	93	92	92	99	99	99	99													75
74	94	94	92	92	91	91	98	98	98	98													74
73	92	92	91	91	90	90	96	96	96	97													73
72	90	90	89	89	89	89	95	95	95	96		100	100										72
71	89	89	88	88	88	88	94	94	94	95		99	99										71
70	87	88	87	87	87	87	93	93	93	94		98	98										70
69	86	87	85	85	86	86	92	92	92	93		97	97										69
68	84	84	84	84	85	85	91	91	91	92		96	96										68
67	82	82	83	83	84	84	89	89	89	91		95	95										67
66	81	81	81	81	83	83	88	88	88	89		94	94	100	100	100	100						66
65	79	79	80	80	82	82	87	87	87	88		93	93	99	99	99	99						65
64	78	78	79	79	81	81	86	86	86	87		92	92	98	98	98	98	100	100				64
63	76	76	77	77	79	79	85	85	85	86		91	91	97	97	97	97	99	99	100	100		63
62	74	74	76	76	78	78	84	84	84	85		90	90	96	96	96	96	98	98	99	99		62
61	73	73	75	75	77	77	82	82	82	84		89	89	94	94	95	95	97	97	98	98		61
60	71	71	73	73	76	76	81	81	81	83		88	88	93	93	94	94	96	96	97	97		60
59	70	70	72	72	75	75	80	80	80	82		87	87	92	92	93	93	95	95	96	96		59
58	68	68	71	71	74	74	79	79	79	81		86	86	91	91	92	92	94	94	95	95		58
57	66	66	69	69	73	73	78	78	78	80		85	85	90	90	91	91	92	92	94	94		57

SIT Up Standards																						
56	65	65	68	68	72	72	76	76	76	79		84	84	89	89	89	89	91	91	92	92	56
55	63	63	67	67	71	71	75	75	75	78		83	83	88	88	88	88	90	90	91	91	55
54	62	62	65	65	70	70	74	74	74	77		82	82	87	87	87	87	89	89	90	90	54
53	60	60	64	64	69	69	73	73	73	76		81	81	86	86	86	86	88	88	89	89	53
52	58	58	63	63	68	68	72	72	72	75		80	80	84	84	85	85	87	87	88	88	52
51	57	57	61	61	66	66	71	71	71	74		79	79	83	83	84	84	86	86	87	87	51
50	55	55	60	60	65	65	69	69	69	73		78	78	82	82	83	83	85	85	86	86	50
49	54	54	59	59	64	64	68	68	68	72		77	77	81	81	82	82	84	84	85	85	49
48	52	52	57	57	63	63	67	67	67	71		76	76	80	80	81	81	83	83	84	84	48
47	50	50	56	56	62	62	66	66	66	69		75	75	79	79	80	80	82	82	83	83	47
46	49	49	55	55	61	61	65	65	65	68		74	74	78	78	79	79	81	81	82	82	46
45	47	47	53	53	60	60	64	64	64	67		73	73	77	77	78	78	79	79	81	81	45
44	46	45	52	52	59	59	62	62	62	66		72	72	76	76	77	77	78	78	79	79	44
43	44	44	50	50	58	58	61	61	61	65		71	71	74	74	76	76	77	77	78	78	43
42	42	42	49	49	57	57	60	60	60	64		70	70	73	73	75	75	76	76	77	77	42
41	41	41	48	48	56	56	59	59	59	63		69	69	72	72	74	74	75	75	76	76	41
40	39	39	47	47	55	55	58	58	58	62		68	68	71	71	73	73	74	74	75	75	40
39	38	38	45	45	54	54	56	56	56	61		67	67	70	70	72	72	73	73	74	74	39
38	36	36	44	44	52	52	55	55	55	60		66	66	69	69	71	71	72	72	73	73	38
37	34	34	43	43	51	51	54	54	54	59		65	65	68	68	69	69	71	71	72	72	37
36	33	33	41	41	50	50	53	53	53	58		64	64	67	67	68	68	70	70	71	71	36
35	31	31	40	40	49	49	52	52	52	57		63	63	66	66	67	67	69	69	70	70	35
34	30	30	39	39	48	48	50	50	50	56		62	62	64	64	66	66	68	68	69	69	34
33	28	28	37	37	47	47	49	49	49	55		61	61	63	63	65	65	66	66	68	68	33
32	26	26	36	36	46	46	48	48	48	54		60	60	62	62	64	64	65	65	66	66	32
31	25	25	35	35	45	45	47	47	47	53		59	59	61	61	63	63	64	64	65	65	31
30	23	23	33	33	44	44	46	46	46	52		58	58	60	60	62	62	63	63	64	64	30
29	22	22	32	32	43	43	45	45	45	50		57	57	59	59	61	61	62	62	63	63	29
28	20	20	31	31	42	42	44	44	44	49		56	56	58	58	60	60	61	61	62	62	28

SIT Up Standards																						
27	18	18	29	29	41	41	42	42	42	48		55	55	57	57	59	59	60	60	61	61	27
26	17	17	28	28	39	39	41	41	41	47		54	54	56	56	58	58	59	59	60	60	26
25	15	15	27	27	38	38	40	40	40	46		53	53	54	54	57	57	58	58	59	59	25
24	14	14	25	25	37	37	39	39	39	45		52	52	53	53	56	56	57	57	58	58	24
23	12	12	24	24	36	36	38	38	38	44		51	51	52	52	55	55	56	56	57	57	23
22	10	10	23	23	35	35	36	36	36	43		50	50	51	51	54	54	55	55	56	56	22
21	9	9	21	21	34	34	35	35	35	42		49	49	50	50	53	53	54	54	55	55	21
AGE GROUP	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Age Groups	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age Groups
Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f			Repetitions	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Repetitions

5 Mile Run Standards Rallye66 5M Ranger Run

5 Mile Run Standards																								
Age Groups	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Age Groups	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		Age Groups		
Overall Time	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Overall Time	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	Overall Time		
37m 50s	100		100																				37m 50s	
37m 56s	99		99																					37m 56s
38m 2s	98		98		100		100																	38m 2s
38m 8s	97		97		99		99																	38m 8s
38m 14s	96		96		98		98																	38m 14s
38m 20s	95		95		97		97																	38m 20s
38m 26s	94		94		96		96		100															38m 26s
38m 32s	93		93		95		95		99															38m 32s
38m 38s	92		92		94		94		98															38m 38s
38m 44s	91		91		93		93		97															38m 44s
38m 50s	89		89		92		92		96															38m 50s
38m 56s	88		88		91		91		95			100												38m 56s
39m 2s	87		87		90		90		94			99												39m 2s
39m 8s	86		86		89		89		93			98												39m 8s
39m 14s	85		85		88		88		92			97		100										39m 14s
39m 20s	84		84		87		87		91			96		99										39m 20s
39m 26s	83		83		86		86		90			94		98										39m 26s
39m 32s	82		82		85		85		89			93		96		100								39m 32s
39m 38s	81		81		84		84		88			92		95		99								39m 38s
39m 44s	80		80		83		83		87			91		94		98								39m 44s
39m 50s	79		79		82		82		86			90		93		96								39m 50s
39m 56s	78		78		81		81		85			89		92		95								39m 56s
40m 2s	77		77		79		79		84			88		91		94								40m 2s
40m 8s	76		76		78		78		83			87		90		93		100						40m 8s
40m 14s	75		75		77		77		82			86		89		92		99						40m 14s
40m 20s	74	100	74	100	76		76		81			84		88		91		98						40m 20s
40m 26s	73	98	73	98	75		75		79			83		87		90		97		100				40m 26s
40m 32s	72	97	72	97	74	100	74	100	78			82		86		89		95		99				40m 32s
40m 38s	71	95	71	95	73	99	73	99	77			81		85		88		94		98				40m 38s

5 Mile Run Standards																					
40m 44s	69	93	69	93	72	98	72	98	76			80		82		87		93		96	40m 44s
40m 50s	68	91	68	91	71	96	71	96	75			79		81		86		92		95	40m 50s
40m 56s	67	90	67	90	70	95	70	95	74			78		80		85		91		94	40m 56s
41m 2s	66	88	66	88	69	94	69	94	73			77		79		82		90		93	41m 2s
41m 8s	65	86	65	86	68	93	68	93	72			76		78		81		89		92	41m 8s
41m 14s	64	84	64	84	67	92	67	92	71			74		76		80		87		91	41m 14s
41m 20s	63	83	63	83	66	90	66	90	70			73		75		79		86		89	41m 20s
41m 26s	62	81	62	81	65	89	65	89	69			72		74		78		85		88	41m 26s
41m 32s	61	79	61	79	64	88	64	88	68			71		73		76		84		87	41m 32s
41m 38s	60	77	60	77	63	87	63	87	67			70		72		75		83		86	41m 38s
41m 44s	59	76	59	76	62	85	62	85	66			69		71		74		82		85	41m 44s
41m 50s	58	74	58	74	61	84	61	84	65	100		68		69		73		81		84	41m 50s
41m 56s	57	72	57	72	60	83	60	83	64	99		67		68		72		79		82	41m 56s
42m 2s	56	70	56	70	59	82	59	82	63	97		66		67		71		78		81	42m 2s
42m 8s	55	69	55	69	58	81	58	81	62	96		64		66		69		77		80	42m 8s
42m 14s	54	67	54	67	57	79	57	79	61	94	-	63	100	65		68		76		79	42m 14s
42m 20s	53	65	53	65	56	78	56	78	60	93		62	98	64		67		75		78	42m 20s
42m 26s	52	63	52	63	55	77	55	77	59	91		61	97	62	100	66		74		76	42m 26s
42m 32s	50	62	50	62	54	76	54	76	58	90		60	95	61	98	65		73		75	42m 32s
42m 38s	49	60	49	60	53	75	53	75	57	88		59	94	60	97	64		71		74	42m 38s
42m 44s	48	58	48	58	52	73	52	73	56	87		58	92	59	95	62		70		73	42m 44s
42m 50s	47	57	47	57	51	72	51	72	55	85		57	90	58	94	61		69		72	42m 50s
42m 56s	46	55	46	55	50	71	50	71	54	84		56	89	56	92	60		68		71	42m 56s
43m 2s	45	53	45	53	49	70	49	70	53	82		54	87	55	90	59		67		69	43m 2s
43m 8s	44	51	44	51	48	68	48	68	52	81		53	86	54	89	58		66		68	43m 8s
43m 14s	43	50	43	50	47	67	47	67	51	79		52	84	53	87	56		65		67	43m 14s
43m 20s	42	48	42	48	46	66	46	66	50	78		51	82	52	86	55		63		66	43m 20s
43m 26s	41	46	41	46	45	65	45	65	49	76		50	81	51	84	54		62		65	43m 26s



5 Mile Run Standards																						
<b>43m 32s</b>	40	44	40	44	44	64	44	64	48	75		49	79	50	82	53		61		64		<b>43m 32s</b>
<b>43m 38s</b>	39	43	39	43	43	62	43	62	47	73		48	78	49	81	52		60		62		<b>43m 38s</b>
<b>43m 44s</b>	38	41	38	41	42	61	42	61	46	72		47	76	48	79	51		59		61		<b>43m 44s</b>
<b>43m 50s</b>	37	40	37	40	41	60	41	60	45	70		46	64	47	78	50	100	58		60		<b>43m 50s</b>
<b>43m 56s</b>	36	39	36	39	39	59	39	59	44	69		44	73	46	76	49	98	57		59		<b>43m 56s</b>
<b>44m 2s</b>	35	38	35	38	38	58	38	58	43	67		43	71	45	74	48	97	55		58		<b>44m 2s</b>
<b>44m 8s</b>	34	37	34	37	37	56	37	56	42	66		42	70	42	73	47	95	54		56		<b>44m 8s</b>
<b>44m 14s</b>	33	36	33	36	36	55	36	55	41	64		41	68	41	71	46	94	53		55		<b>44m 14s</b>
<b>44m 20s</b>	32	35	32	35	35	54	35	54	39	63		40	66	40	70	45	92	52		54		<b>44m 20s</b>
<b>44m 26s</b>	31	34	31	34	34	52	34	52	38	61		39	65	39	68	42	90	51	100	53		<b>44m 26s</b>
<b>44m 32s</b>	29	33	29	33	33	50	33	50	37	60		38	63	38	66	41	89	50	98	52		<b>44m 32s</b>
<b>44m 38s</b>	28	32	28	32	32	49	32	49	36	59		37	62	36	65	40	87	49	97	51		<b>44m 38s</b>
<b>44m 44s</b>	27	31	27	31	31	49	31	49	35	57		36	50	35	63	39	86	47	95	49	100	<b>44m 44s</b>
<b>44m 50s</b>	26	29	26	29	30	48	30	48	34	56		34	58	34	62	38	84	46	94	48	98	<b>44m 50s</b>
<b>44m 56s</b>	25	28	25	28	29	47	29	47	33	54		33	57	33	50	36	82	45	92	47	96	<b>44m 56s</b>
<b>45m 2s</b>	24	27	24	27	28	45	28	45	32	53		32	55	32	58	35	81	44	90	46	93	<b>45m 2s</b>
<b>45m 8s</b>	23	26	23	26	27	44	27	44	31	51		31	54	31	57	34	79	43	89	45	91	<b>45m 8s</b>
<b>45m 14s</b>	22	25	22	25	26	43	26	43	30	50		30	53	30	55	33	78	42	87	44	89	<b>45m 14s</b>
<b>45m 20s</b>	21	24	21	24	25	42	25	42	29	48		29	52	29	54	32	76	41	86	43	87	<b>45m 20s</b>
<b>45m 26s</b>	20	23	20	23	24	41	24	41	28	47		28	51	28	53	31	74	39	84	42	84	<b>45m 26s</b>
<b>Age Groups</b>	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		<b>Age Groups</b>	42-46		47-51		52-56		57-61		62+		<b>Age Groups</b>
<b>Repetitions</b>	m	f	m	f	m	f	m	f			<b>Repetitions</b>	m	f	m	f	m	f	m	f	m	f	<b>Repetitions</b>