

4-Minute Row Test													
Males													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	
100%	1243	1281	1345	1227	1237	1274	1208	1219	1268	1172	1182	1194	100%
99%	1234	1272	1336	1218	1228	1265	1199	1210	1258	1163	1173	1185	99%
98%	1225	1263	1326	1209	1219	1256	1190	1201	1249	1154	1164	1176	98%
97%	1216	1254	1317	1200	1210	1246	1181	1192	1240	1145	1155	1167	97%
96%	1207	1245	1307	1191	1201	1237	1172	1183	1230	1136	1146	1157	96%
95%	1198	1236	1298	1182	1192	1228	1163	1174	1221	1127	1137	1148	95%
94%	1189	1227	1288	1173	1183	1218	1154	1165	1212	1118	1128	1139	94%
93%	1180	1218	1279	1164	1174	1209	1145	1156	1202	1109	1119	1130	93%
92%	1171	1209	1269	1155	1165	1200	1136	1147	1193	1100	1110	1121	92%
91%	1162	1200	1260	1146	1156	1191	1127	1138	1184	1091	1101	1112	91%
90%	1153	1191	1251	1137	1147	1181	1118	1129	1174	1082	1092	1103	90%
89%	1144	1182	1241	1128	1138	1172	1109	1120	1165	1073	1083	1094	89%
88%	1135	1173	1232	1119	1129	1163	1100	1111	1155	1064	1074	1085	88%
87%	1126	1164	1222	1110	1120	1154	1091	1102	1146	1055	1065	1076	87%
86%	1117	1155	1213	1101	1111	1144	1082	1093	1137	1046	1056	1067	86%
85%	1108	1146	1203	1092	1102	1135	1073	1084	1127	1037	1047	1057	85%
84%	1099	1137	1194	1083	1093	1126	1064	1075	1118	1028	1038	1048	84%
83%	1090	1128	1184	1074	1084	1117	1055	1066	1109	1019	1029	1039	83%
82%	1081	1119	1175	1065	1075	1107	1046	1057	1099	1010	1020	1030	82%
81%	1072	1110	1166	1056	1066	1098	1037	1048	1090	1001	1011	1021	81%
80%	1063	1101	1156	1047	1057	1089	1028	1039	1081	992	1002	1012	80%
79%	1054	1092	1147	1038	1048	1079	1019	1030	1071	983	993	1003	79%
78%	1045	1083	1137	1029	1039	1070	1010	1021	1062	974	984	994	78%
77%	1036	1074	1128	1020	1030	1061	1001	1012	1052	965	975	985	77%
76%	1027	1065	1118	1011	1021	1052	992	1003	1043	956	966	976	76%
75%	1018	1056	1109	1002	1012	1042	983	994	1034	947	957	967	75%
74%	1009	1047	1099	993	1003	1033	974	985	1024	938	948	957	74%
73%	1000	1038	1090	984	994	1024	965	976	1015	929	939	948	73%
72%	991	1029	1080	975	985	1015	956	967	1006	920	930	939	72%
71%	982	1020	1071	966	976	1005	947	958	996	911	921	930	71%
70%	962	1000	1050	946	957	986	927	938	976	891	901	910	70%
69%	953	991	1041	937	948	976	918	929	966	882	892	901	69%
68%	944	982	1031	928	939	967	909	920	957	873	883	892	68%
67%	935	973	1022	919	930	958	900	911	947	864	874	883	67%
66%	926	964	1012	910	921	949	891	902	938	855	865	874	66%
65%	917	955	1003	901	912	939	882	893	929	846	856	865	65%
64%	908	946	993	892	903	930	873	884	919	837	847	855	64%
63%	899	937	984	883	894	921	864	875	910	828	838	846	63%
62%	890	928	974	874	885	912	855	866	901	819	829	837	62%
61%	881	919	965	865	876	902	846	857	891	810	820	828	61%
60%	872	910	956	856	867	893	837	848	882	801	811	819	60%
59%	863	901	946	847	858	884	828	839	873	792	802	810	59%
58%	854	892	937	838	849	874	819	830	863	783	793	801	58%

4-Minute Row Test													
Males													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	
57%	845	883	927	829	840	865	810	821	854	774	784	792	57%
56%	836	874	918	820	831	856	801	812	844	765	775	783	56%
55%	827	865	908	811	822	847	792	803	835	756	766	774	55%
54%	818	856	899	802	813	837	783	794	826	747	757	765	54%
53%	809	847	889	793	804	828	774	785	816	738	748	755	53%
52%	800	838	880	784	795	819	765	776	807	729	739	746	52%
51%	791	829	870	775	786	810	756	767	798	720	730	737	51%
50%	782	820	861	766	777	800	747	758	788	711	721	728	50%
49%	773	811	852	757	768	791	738	749	779	702	712	719	49%
48%	764	802	842	748	759	782	729	740	770	693	703	710	48%
47%	755	793	833	739	750	773	720	731	760	684	694	701	47%
46%	746	784	823	730	741	763	711	722	751	675	685	692	46%
45%	737	775	814	721	732	754	702	713	742	666	676	683	45%
44%	728	766	804	712	723	745	693	704	732	657	667	674	44%
43%	719	757	795	703	714	735	684	695	723	648	658	665	43%
42%	710	748	785	694	705	726	675	686	713	639	649	655	42%
41%	701	739	776	685	696	717	666	677	704	630	640	646	41%
40%	692	730	767	676	687	708	657	668	695	621	631	637	40%
39%	683	721	757	667	678	698	648	659	685	612	622	628	39%
38%	674	712	748	658	669	689	639	650	676	603	613	619	38%
37%	665	703	738	649	660	680	630	641	667	594	604	610	37%
36%	656	694	729	640	651	671	621	632	657	585	595	601	36%
35%	647	685	719	631	642	661	612	623	648	576	586	592	35%
34%	638	676	710	622	633	652	603	614	639	567	577	583	34%
33%	629	667	700	613	624	643	594	605	629	558	568	574	33%
32%	620	658	691	604	615	633	585	596	620	549	559	565	32%
31%	611	649	681	595	606	624	576	587	610	540	550	556	31%
30%	602	640	672	586	597	615	567	578	601	531	541	546	30%
29%	593	631	663	577	588	606	558	569	592	522	532	537	29%
28%	584	622	653	568	579	596	549	560	582	513	523	528	28%
27%	575	613	644	559	570	587	540	551	573	504	514	519	27%
26%	566	604	634	550	561	578	531	542	564	495	505	510	26%
25%	557	595	625	541	552	569	522	533	554	486	496	501	25%
24%	548	586	615	532	543	559	513	524	545	477	487	492	24%
23%	539	577	606	523	534	550	504	515	536	468	478	483	23%
22%	530	568	596	514	525	541	495	506	526	459	469	474	22%
21%	521	559	587	505	516	531	486	497	517	450	460	465	21%
20%	512	550	578	496	507	522	477	488	508	441	451	456	20%
19%	503	541	568	487	498	513	468	479	498	432	442	446	19%
18%	494	532	559	478	489	504	459	470	489	423	433	437	18%
17%	485	523	549	469	480	494	450	461	479	414	424	428	17%
16%	476	514	540	460	471	485	441	452	470	405	415	419	16%

4-Minute Row Test													
Males													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	<165 lbs.	165-249	250+ lbs	
15%	467	505	530	451	462	476	432	443	461	396	406	410	15%
14%	458	496	521	442	453	467	423	434	451	387	397	401	14%
13%	449	487	511	433	444	457	414	425	442	378	388	392	13%
12%	440	478	502	424	435	448	405	416	433	369	379	383	12%
11%	431	469	492	415	426	439	396	407	423	360	370	374	11%
10%	422	460	483	406	417	430	387	398	414	351	361	365	10%
9%	413	451	474	397	408	420	378	389	405	342	352	356	9%
8%	404	442	464	388	399	411	369	380	395	333	343	346	8%
7%	395	433	455	379	390	402	360	371	386	324	334	337	7%
6%	386	424	445	370	381	392	351	362	376	315	325	328	6%
5%	377	415	436	361	372	383	342	353	367	306	316	319	5%
4%	368	406	426	352	363	374	333	344	358	297	307	310	4%
3%	359	397	417	343	354	365	324	335	348	288	298	301	3%
2%	350	388	407	334	345	355	315	326	339	279	289	292	2%
1%	341	379	398	325	336	346	306	317	330	270	280	283	1%
0%	332	370	389	316	327	337	297	308	320	261	271	274	0%

4-Minute Row Test													
Females													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<136 lbs.	136-199	200+ lbs	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	
100%	1078	1105	1149	1050	1057	1078	1030	1044	1054	1011	1037	1047	100%
99%	1069	1096	1140	1041	1048	1069	1021	1035	1045	1002	1028	1038	99%
98%	1060	1087	1130	1032	1039	1060	1012	1026	1036	993	1019	1029	98%
97%	1051	1078	1121	1023	1030	1051	1003	1017	1027	984	1010	1020	97%
96%	1042	1069	1112	1014	1021	1041	994	1008	1018	975	1001	1011	96%
95%	1033	1060	1102	1005	1012	1032	985	999	1009	966	992	1002	95%
94%	1024	1051	1093	996	1003	1023	976	990	1000	957	983	993	94%
93%	1015	1042	1084	987	994	1014	967	981	991	948	974	984	93%
92%	1006	1033	1074	978	985	1005	958	972	982	939	965	975	92%
91%	997	1024	1065	969	976	996	949	963	973	930	956	966	91%
90%	988	1015	1056	960	967	986	940	954	964	921	947	956	90%
89%	979	1006	1046	951	958	977	931	945	954	912	938	947	89%
88%	970	997	1037	942	949	968	922	936	945	903	929	938	88%
87%	961	988	1028	933	940	959	913	927	936	894	920	929	87%
86%	952	979	1018	924	931	950	904	918	927	885	911	920	86%
85%	943	970	1009	915	922	940	895	909	918	876	902	911	85%
84%	934	961	999	906	913	931	886	900	909	867	893	902	84%
83%	925	952	990	897	904	922	877	891	900	858	884	893	83%
82%	916	943	981	888	895	913	868	882	891	849	875	884	82%
81%	907	934	971	879	886	904	859	873	882	840	866	875	81%
80%	898	925	962	870	877	895	850	864	873	831	857	866	80%
79%	889	916	953	861	868	885	841	855	864	822	848	856	79%
78%	880	907	943	852	859	876	832	846	854	813	839	847	78%
77%	871	898	934	843	850	867	823	837	845	804	830	838	77%
76%	862	889	925	834	841	858	814	828	836	795	821	829	76%
75%	853	880	915	825	832	849	805	819	827	786	812	820	75%
74%	844	871	906	816	823	839	796	810	818	777	803	811	74%
73%	835	862	896	807	814	830	787	801	809	768	794	802	73%
72%	826	853	887	798	805	821	778	792	800	759	785	793	72%
71%	817	844	878	789	796	812	769	783	791	750	776	784	71%
70%	798	824	857	769	776	792	749	763	771	730	756	764	70%
69%	789	815	848	760	767	782	740	754	762	721	747	754	69%
68%	780	806	838	751	758	773	731	745	752	712	738	745	68%
67%	771	797	829	742	749	764	722	736	743	703	729	736	67%
66%	762	788	820	733	740	755	713	727	734	694	720	727	66%
65%	753	779	810	724	731	746	704	718	725	685	711	718	65%
64%	744	770	801	715	722	736	695	709	716	676	702	709	64%
63%	735	761	791	706	713	727	686	700	707	667	693	700	63%

4-Minute Row Test													
Females													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<136 lbs.	136-199	200+ lbs	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	
62%	726	752	782	697	704	718	677	691	698	658	684	691	62%
61%	717	743	773	688	695	709	668	682	689	649	675	682	61%
60%	708	734	763	679	686	700	659	673	680	640	666	673	60%
59%	699	725	754	670	677	691	650	664	671	631	657	664	59%
58%	690	716	745	661	668	681	641	655	662	622	648	654	58%
57%	681	707	735	652	659	672	632	646	652	613	639	645	57%
56%	672	698	726	643	650	663	623	637	643	604	630	636	56%
55%	663	689	717	634	641	654	614	628	634	595	621	627	55%
54%	654	680	707	625	632	645	605	619	625	586	612	618	54%
53%	645	671	698	616	623	635	596	610	616	577	603	609	53%
52%	636	662	688	607	614	626	587	601	607	568	594	600	52%
51%	627	653	679	598	605	617	578	592	598	559	585	591	51%
50%	618	644	670	589	596	608	569	583	589	550	576	582	50%
49%	609	635	660	580	587	599	560	574	580	541	567	573	49%
48%	600	626	651	571	578	590	551	565	571	532	558	564	48%
47%	591	617	642	562	569	580	542	556	562	523	549	554	47%
46%	582	608	632	553	560	571	533	547	552	514	540	545	46%
45%	573	599	623	544	551	562	524	538	543	505	531	536	45%
44%	564	590	614	535	542	553	515	529	534	496	522	527	44%
43%	555	581	604	526	533	544	506	520	525	487	513	518	43%
42%	546	572	595	517	524	534	497	511	516	478	504	509	42%
41%	537	563	586	508	515	525	488	502	507	469	495	500	41%
40%	528	554	576	499	506	516	479	493	498	460	486	491	40%
39%	519	545	567	490	497	507	470	484	489	451	477	482	39%
38%	510	536	557	481	488	498	461	475	480	442	468	473	38%
37%	501	527	548	472	479	489	452	466	471	433	459	464	37%
36%	492	518	539	463	470	479	443	457	462	424	450	455	36%
35%	483	509	529	454	461	470	434	448	452	415	441	445	35%
34%	474	500	520	445	452	461	425	439	443	406	432	436	34%
33%	465	491	511	436	443	452	416	430	434	397	423	427	33%
32%	456	482	501	427	434	443	407	421	425	388	414	418	32%
31%	447	473	492	418	425	434	398	412	416	379	405	409	31%
30%	438	464	483	409	416	424	389	403	407	370	396	400	30%
29%	429	455	473	400	407	415	380	394	398	361	387	391	29%
28%	420	446	464	391	398	406	371	385	389	352	378	382	28%
27%	411	437	454	382	389	397	362	376	380	343	369	373	27%
26%	402	428	445	373	380	388	353	367	371	334	360	364	26%
25%	393	419	436	364	371	378	344	358	362	325	351	355	25%

4-Minute Row Test													
Females													
Age 20-29 Categories				Age 30-39 Categories			Age 40-49 Categories			Age 50+ Category			
	<136 lbs.	136-199	200+ lbs	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	<136	136-199	200+	
24%	384	410	426	355	362	369	335	349	352	316	342	345	24%
23%	375	401	417	346	353	360	326	340	343	307	333	336	23%
22%	366	392	408	337	344	351	317	331	334	298	324	327	22%
21%	357	383	398	328	335	342	308	322	325	289	315	318	21%
20%	348	374	389	319	326	333	299	313	316	280	306	309	20%
19%	339	365	380	310	317	323	290	304	307	271	297	300	19%
18%	330	356	370	301	308	314	281	295	298	262	288	291	18%
17%	321	347	361	292	299	305	272	286	289	253	279	282	17%
16%	312	338	352	283	290	296	263	277	280	244	270	273	16%
15%	303	329	342	274	281	287	254	268	271	235	261	264	15%
14%	294	320	333	265	272	277	245	259	262	226	252	255	14%
13%	285	311	323	256	263	268	236	250	253	217	243	245	13%
12%	276	302	314	247	254	259	227	241	243	208	234	236	12%
11%	267	293	305	238	245	250	218	232	234	199	225	227	11%
10%	258	284	295	229	236	241	209	223	225	190	216	218	10%
9%	249	275	286	220	227	232	200	214	216	181	207	209	9%
8%	240	266	277	211	218	222	191	205	207	172	198	200	8%
7%	231	257	267	202	209	213	182	196	198	163	189	191	7%
6%	222	248	258	193	200	204	173	187	189	154	180	182	6%
5%	213	239	249	184	191	195	164	178	180	145	171	173	5%
4%	204	230	239	175	182	186	155	169	171	136	162	164	4%
3%	195	221	230	166	173	176	146	160	162	127	153	155	3%
2%	186	212	220	157	164	167	137	151	153	118	144	145	2%
1%	177	203	211	148	155	158	128	142	143	109	135	136	1%
0%	168	194	202	139	146	149	119	133	134	100	126	127	0%