Table 2-3.- PFT Abdominal Crunches Scoring Tables.

	Male Crunches									
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+		
115			100	100						
114			99	99						
113			97	97						
112			96	96						
111			95	95						
110		100	93	93	100					
109		99	92	92	99					
108		97	91	91	97					
107		96	89	89	96					
106		94	88	88	94					
105	100	93	87	87	93	100				
104	98	91	85	85	91	99				
103	97	90	84	84	90	97				
102	95	88	83	83	88	96				
101	93	87	81	81	87	94				
100	91	85	80	80	85	93	100	100		
99	90	84	79	79	84	91	99	99		
98	88	82	77	77	82	90	98	98		
97	86	81	76	76	81	88	96	97		
96	85	79	75	75	79	87	95	96		
95	83	78	73	73	78	85	94	95		
94	81	76	72	72	76	84	93	94		
93	79	75	71	71	75	82	92	93		
92	78	73	69	69	73	81	90	92		
91	76	72	68	68	72	79	89	91		
90	74	70	67	67	70	78	88	90		
89	73	69	65	65	69	76	87	89		
88	71	67	64	64	67	75	86	88		
87	69	66	63	63	66	73	84	87		
86	67	64	61	61	64	72	83	86		
85	66	63	60	60	63	70	82	85		
84	64	61	59	59	61	69	81	84		
83	62	60	57	57	60	67	80	83		
82	61	58	56	56	58	66	78	82		
81	59	57	55	55	57	64	77	81		
80	57	55	53	53	55	63	76	80		

	Female Crunches								
Reps	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	
110			100						
109			99						
108			98						
107			96						
106			95						
105		100	94	100	100				
104		99	93	99	99				
103		98	92	97	97				
102		96	90	96	96				
101		95	89	95	95				
100	100	94	88	93	93	100	100	100	
99	99	93	87	92	92	99	99	99	
98	98	92	86	91	91	97	98	98	
97	96	90	84	89	89	96	96	97	
96	95	89	83	88	88	95	95	96	
95	94	88	82	87	87	93	94	95	
94	93	87	81	85	85	92	93	94	
93	92	86	80	84	84	91	92	93	
92	90	84	78	83	83	89	90	92	
91	89	83	77	81	81	88	89	91	
90	88	82	76	80	80	87	88	90	
89	87	81	75	79	79	85	87	89	
88	86	80	74	77	77	84	86	88	
87	84	78	72	76	76	83	84	87	
86	83	77	71	75	75	81	83	86	
85	82	76	70	73	73	80	82	85	
84	81	75	69	72	72	79	81	84	
83	80	74	68	71	71	77	80	83	
82	78	72	66	69	69	76	78	82	
81	77	71	65	68	68	75	77	81	
80	76	70	64	67	67	73	76	80	
79	75	69	63	65	65	72	75	79	
78	74	68	62	64	64	71	74	78	
77	72	66	60	63	63	69	72	77	
76	71	65	59	61	61	68	71	76	
75	70	64	58	60	60	67	70	75	

	Male Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	105	110	115	115	110	105	100	100
Min	70	70	70	70	70	65	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
79	55	54	52	52	54	61	75	79
78	54	52	51	51	52	60	74	78
77	52	51	49	49	51	58	72	77
76	50	49	48	48	49	57	71	76
75	49	48	47	47	48	55	70	75
74	47	46	45	45	46	54	69	74
73	45	45	44	44	45	52	68	73
72	43	43	43	43	43	51	66	72
71	42	42	41	41	42	49	65	71
70	40	40	40	40	40	48	64	70
69						46	63	69
68						45	62	68
67						43	60	67
66						42	59	66
65						40	58	65
64							57	64
63							56	63
62							54	62
61							53	61
60							52	60
59							51	59
58							50	58
57							48	57
56							47	56
55							46	55
54							45	54
53							44	53
52							42	52
51							41	51
50							40	50
49								49
48								48
47								47
46								46
45								45
44								44
43								43
42								42
41								41
40								40

	Female Crunches							
	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	100	105	110	105	105	100	100	100
Min	50	55	60	60	60	55	50	40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
74	69	63	57	59	59	65	69	74
73	68	62	56	57	57	64	68	73
72	66	60	54	56	56	63	66	72
71	65	59	53	55	55	61	65	71
70	64	58	52	53	53	60	64	70
69	63	57	51	52	52	59	63	69
68	62	56	50	51	51	57	62	68
67	60	54	48	49	49	56	60	67
66	59	53	47	48	48	55	59	66
65	58	52	46	47	47	53	58	65
64	57	51	45	45	45	52	57	64
63	56	50	44	44	44	51	56	63
62	54	48	42	43	43	49	54	62
61	53	47	41	41	41	48	53	61
60	52	46	40	40	40	47	52	60
59	51	45				45	51	59
58	50	44				44	50	58
57	48	42				43	48	57
56	47	41				41	47	56
55	46	40				40	46	55
54	45						45	54
53	44						44	53
52	42						42	52
51	41						41	51
50	40						40	50
49								49
48								48
47								47
46								46
45								45
44								44
43								43
42								42
41								41
40								40