

วิ่งทดสอบ 2.4 กิโลเมตร เวลา (นาที)

ระดับความฟิต	ช่วงอายุ (ปี)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
ต่ำมาก (ชาย)	> 15.31	> 16.01	> 16.31	> 17.31	> 19.01	> 20.01
(หญิง)	> 18.31	> 19.01	> 19.31	> 20.01	> 20.31	> 21.01
ต่ำ (ชาย)	12.11-15.30	14.01-16.00	14.44-16.30	15.36-17.30	17.01-19.00	19.01-20.00
(หญิง)	16.55-18.30	18.31-19.00	19.01-19.30	19.31-20.00	20.01-20.30	20.30-21.31
พอใช้ (ชาย)	10.49-12.10	12.01-14.00	12.31-14.45	13.01-15.35	14.31-17.00	16.16-19.00
(หญิง)	14.31-16.54	15.55-18.30	16.31-19.00	17.31-19.30	19.01-20.00	19.31-20.30
ดี (ชาย)	9.41-10.48	10.46-12.00	11.01-12.30	11.30-13.00	12.31-14.30	14.00-16.15
(หญิง)	12.30-14.30	13.31-15.54	14.31-16.30	15.56-17.30	16.31-19.00	17.31-19.30
ดีมาก (ชาย)	8.37-9.40	9.45-10.45	10.00-11.00	10.30-11.30	11.00-12.30	11.15-13.59
(หญิง)	11.50-12.29	12.30-13.30	13.00-14.30	13.45-15.55	14.30-16.30	16.30-17.30
ดีเลิศ (ชาย)	< 8.37	< 9.45	< 10.00	< 10.30	< 11.00	< 11.15
(หญิง)	< 11.50	< 12.30	< 13.00	< 13.45	< 14.30	< 16.30

