

POINTS CONVERSION CHART



Press Ups	Sit Ups	Burpees	1km Run	Points
54	64	59	3.10	100
53	63	58	3.14	98
52	62	57	3.18	96
51	61	56	3.22	94
50	60	55	3.26	92
49	59	54	3.30	90
48	58	53	3.34	88
47	57	52	3.38	86
46	56	51	3.42	84
45	55	50	3.46	82
44	54	49	3.50	80
43	53	48	3.54	78
42	52	47	3.58	76
41	51	46	4.02	74
40	50	45	4.06	72
39	49	44	4.10	70
38	48	43	4.14	68
37	47	42	4.18	66
36	46	41	4.22	64
35	45	40	4.26	62
34	44	39	4.30	60
33	43	38	4.34	58
32	42	37	4.38	56
31	41	36	4.42	54
30	40	35	4.46	52
29	39	34	4.50	50
28	38	33	4.54	48
27	37	32	4.58	46
26	36	31	5.02	44
25	35	30	5.06	42
24	34	29	5.10	40
23	33	28	5.14	38
22	32	27	5.18	36
21	31	26	5.22	34
20	30	25	5.26	32
19	29	24	5.30	30
18	28	23	5.34	28
17	27	22	5.38	26
16	26	21	5.42	24
15	25	20	5.46	22
14	24	19	5.50	20
13	23	18	5.54	18
12	22	17	5.58	16
11	21	16	6.02	14
10	20	15	6.06	12
9	19	14	6.10	10
8	18	13	6.14	8
7	17	12	6.18	6
6	16	11	6.22	4
5	15	10	6.26	2

