ARMY PHYSICAL FITNESS TEST SCORECARD

Army Physical Fitness Test Scorecard

For use of this form, see FM 21-20; the proponent is TRADOC.

Data Required by the Privacy Act of 1974

Title DA Form 705
Authority 10 USC 301 2(g)
Principal purpose record of individual scores on physical fitness events

Mandatory or voluntary disclosure and effect on individual not providing information: mandatory — individuals not providing information cannot be rated/scored

Print Name (Last, First, Middle Initial)	Social Security Number	Sex

Test Five			Test Six			Test Seven			Test Eight		
Date	Grade	Age	Date	Grade	Age	Date	Grade	Age	Date	Grade	Age
Height	Weight Go / No Go		Height	Weight Go / No Go		Height	Weight Go / No Go		Height	Weight Go / No Go	
Unit	Weather Temp		Unit	Weather Temp		Unit	Weather Temp		Unit	Weather Temp	
PU Raw Score	Initials	Points	PU Raw Score	Initials	Points	PU Raw Score	Initials	Points	PU Raw Score	Initials	Points
SU Raw Score	Initials	Points	SU Raw Score	Initials	Points	SU Raw Score	Initials	Points	SU Raw Score	Initials	Points
2M Raw Score	Initials	Points	2M Raw Score	Initials	Points	2M Raw Score	Initials	Points	2M Raw Score	Initials	Points
Alternate Event		Total Points	Alternate Event		Total Points	Alternate Event		Total Points	Alternate Event		Total Points
Time _____ Go/No Go			Time _____ Go No Go			Time _____ Go/No Go			Time _____ Go No Go		
APFT OIC/NCOIC Signature and Rank			APFT OIC/NCOIC Signature and Rank			APFT OIC/NCOIC Signature and Rank			APFT OIC/NCOIC Signature and Rank		
Comments			Comments			Comments			Comments		

SAMPLE

Special Instructions: Use ink.

Legend:

PU — Push-ups
SU — Sit-ups
2M — 2-mile run
APFT — Army Physical Fitness Test

DA FORM 705, MAY 87

EDITION OF JUN 85 WILL BE USED UNTIL EXHAUSTED

Figure 14-1

SCORING STANDARDS

MALE/FEMALE PUSH-UP

Repetitions	AGE GROUP 17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52+
82	100 POINTS							
81	99							
80	98	100						
79	97	99						
78	96	98	100					
77	95	97	99					
76	94	96	98					
75	93	95	97					
74	92	94	96					
73	91	93	95	100				
72	90	92	94	99	100			
71	89	91	93	98	99			
70	88	90	92	97	98			
69	87	89	91	96	97			
68	86	88	90	95	96			
67	85	87	89	94	95			
66	84	86	88	93	94	100		
65	83	85	87	92	93	99		
64	82	84	86	91	92	98		
63	81	83	85	90	91	97		
62	80	82	84	89	90	96	100	
61	79	81	83	88	89	95	99	
60	78	80	82	87	88	94	98	
59	77 ▼	79	81	86	87	93	97	
58	76 100	78	80	85	86	92	96	
57	75 99	77 ▼	79	84	85	91	95	
56	74 98	76 100	78 ▼	83	84	90	94	100
55	73 97	75 99	77 100	82	83	89	93	99
54	72 96	74 98	76 99	81 ▼	82	88	92	98
53	71 95	73 97	75 98	80 100	81	87	91	97
52	70 94	72 96	74 97	79 99	80	86	90	96
51	69 93	71 95	73 96	78 98	79	85	89	95
50	68 92	70 94	72 95	77 97	78 ▼	84	88	94
49	67 91	69 93	71 94	76 96	77 100	83	87	93
48	66 90	68 92	70 93	75 95	76 99	82	86	92
47	65 89	67 91	69 92	74 94	75 98	81 ▼	85	91
46	64 88	66 90	68 91	73 93	74 97	80 100	84	90
45	63 87	65 89	67 90	72 92	73 96	79 99	83	89
44	62 86	64 88	66 89	71 91	72 95	78 98	82	88
43	61 85	63 87	65 89	70 90	71 94	77 97	81 ▼	87
42	60 84	62 86	64 88	69 89	70 93	76 96	80 100	86
41	59 83	61 85	63 87	68 88	69 92	75 95	79 99	85 ▼
40	58 82	60 84	62 86	67 87	68 91	74 94	78 98	84 100
39	57 81	59 83	61 85	66 86	67 90	73 93	77 97	83 99
38	56 80	58 82	60 84	65 85	66 89	72 92	76 96	82 98
37	55 79	57 81	59 83	64 84	65 88	71 91	75 96	81 97
36	54 78	56 80	58 82	63 84	64 88	70 91	74 95	80 96
35	53 77	55 79	57 81	62 83	63 87	69 90	73 94	79 95
34	52 76	54 78	56 80	61 82	62 86	68 89	72 93	78 94
33	51 75	53 77	55 79	60 81	61 85	67 88	71 92	77 93
32	50 74	52 76	54 78	59 80	60 84	66 87	70 91	76 92
31	49 73	51 75	53 77	58 79	59 83	65 86	69 90	75 91
30	48 72	50 74	52 76	57 78	58 82	64 85	68 89	74 90
29	47 71	49 73	51 75	56 77	57 81	63 84	67 88	73 89
28	46 70	48 72	50 74	55 76	56 80	62 83	66 87	72 88
27	45 69	47 71	49 73	54 75	55 79	61 82	65 86	71 87
26	44 68	46 70	48 72	53 74	54 78	60 81	64 85	70 86
25	43 67	45 69	47 71	52 73	53 77	59 80	63 84	69 85
24	42 66	44 68	46 70	51 72	52 76	58 79	62 83	68 84
23	41 65	43 67	45 69	50 71	51 75	57 78	61 82	67 83
22	40 64	42 66	44 68	48 70	50 74	56 77	60 81	66 82
21	39 63	41 65	42 67	46 69	48 73	55 76	58 80	65 81
20	38 62	40 64	40 66	44 68	46 72	54 75	56 79	64 80
19	37 61	38 63	38 65	42 67	44 71	52 74	54 78	63 79
18	36 60	36 62	36 64	40 66	42 70	50 72	52 77	62 78
17	34 58	34 61	34 63	38 65	40 68	48 70	50 76	61 77
16	32 56	32 60	32 62	36 64	38 66	46 68	48 75	60 76
15	30 54	30 58	30 60	34 62	36 64	44 66	46 74	57 75
14	28 52	28 56	28 58	32 60	34 62	42 64	44 72	54 74
13	26 50	26 54	26 56	30 58	32 60	39 62	43 70	51 72
12	24 48	24 52	24 54	28 56	30 58	36 60	42 68	48 70
11	22 44	22 50	22 52	26 54	28 56	33 58	38 64	44 68
10	20 40	20 46	20 50	24 52	26 54	30 56	36 60	40 64
9	18 36	18 42	18 45	22 50	24 52	27 54	34 57	36 60
8	16 32	16 38	16 40	20 45	22 50	24 52	32 54	32 56
7	14 28	14 34	14 35	18 40	20 44	21 50	28 51	28 52
6	12 24	12 30	12 30	16 35	18 38	18 43	24 48	24 48
5	10 20	10 25	10 25	14 30	15 32	15 36	20 40	20 40
4	8 16	8 20	8 20	12 24	12 26	12 29	16 32	16 32
3	6 12	6 15	6 15	9 18	9 20	9 22	12 24	12 24
2	4 8	4 10	4 10	6 12	6 14	6 15	8 16	8 16
1	2 4	2 5	2 5	3 6	3 7	3 8	4 8	4 8

▼ INDICATES FEMALE STANDARDS

MALE/FEMALE SIT-UP

Repetitions	AGE GROUP 17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46		47-51		52+	
92	100	POINTS														
91	99	▼														
90	98	100														
89	97	99														
88	96	98														
87	95	97	100													
86	94	96	99	▼												
85	93	95	98	100												
84	92	94	97	99												
83	91	93	96	98												
82	90	92	95	97	100											
81	89	91	94	96	99	▼										
80	88	90	93	95	98	100										
79	87	89	92	94	97	99										
78	86	88	91	93	96	98	100									
77	85	87	90	92	95	97	99									
76	84	86	89	91	94	96	98	▼								
75	83	85	88	90	93	95	97	100								
74	82	84	87	89	92	94	96	99								
73	81	83	86	88	91	93	95	98	100							
72	80	82	85	87	90	92	94	97	99							
71	79	81	84	86	89	91	93	96	98	▼						
70	78	80	83	85	88	90	92	95	97	100						
69	77	79	82	84	87	89	91	94	96	99	100					
68	76	78	81	83	86	88	90	93	95	98	99					
67	75	77	80	82	85	87	89	92	94	97	98	100				
66	74	76	79	81	84	86	88	91	93	96	97	99	100			
65	73	75	78	80	83	85	87	90	92	95	96	98	99		100	
64	72	74	77	79	82	84	86	89	91	94	95	97	98	▼	99	
63	71	73	76	78	81	83	85	88	90	93	94	96	97	100	98	
62	70	72	75	77	80	82	84	87	89	92	93	95	96	99	97	▼
61	69	71	74	76	79	81	83	86	88	91	92	94	95	98	96	100
60	68	70	73	75	78	80	82	85	87	90	91	93	94	97	95	99
59	67	69	72	74	77	79	81	84	86	89	90	92	93	96	94	98
58	66	68	71	73	76	78	80	83	85	88	89	91	92	95	93	97
57	65	67	70	72	75	77	79	82	84	87	88	90	91	94	92	96
56	64	66	69	71	74	76	78	81	83	86	87	89	90	93	91	95
55	63	65	68	70	73	75	77	80	82	85	86	88	89	92	90	94
54	62	64	67	69	72	74	76	79	81	84	85	87	88	91	89	93
53	61	63	66	68	71	73	75	78	80	83	84	86	87	90	88	92
52	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	83	85	86	89	87	91
51	59	61	64	66	69	71	73	76	78	81	82	84	85	88	86	90
50	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80	81	83	84	87	85	89
49	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79	80	82	83	86	84	88
48	56	58	61	63	66	68	70	73	75	78	79	81	82	85	83	87
47	55	57	60	62	65	67	69	72	74	77	78	80	81	84	82	86
46	54	56	59	61	64	66	68	71	73	76	77	79	80	83	81	85
45	53	55	58	60	63	65	67	70	72	75	76	78	79	82	80	84
44	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74	75	77	78	81	79	83
43	51	53	56	58	61	63	65	68	70	73	74	76	77	80	78	82
42	50	52	55	57	60	62	64	67	69	72	73	75	76	79	77	81
41	49	51	54	56	59	61	63	66	68	71	72	74	75	78	76	80
40	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	71	73	74	77	75	79
39	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	70	72	73	76	74	78
38	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	69	71	72	75	73	77
37	45	47	50	52	55	57	59	62	64	67	68	70	71	74	72	76
36	44	46	49	51	54	56	58	61	63	66	67	69	70	73	71	75
35	43	45	48	50	53	55	57	60	62	65	66	68	69	72	70	74
34	42	44	47	49	52	54	56	59	61	64	65	67	68	71	69	73
33	41	43	46	48	51	53	55	58	60	63	64	66	67	70	68	72
32	40	42	45	47	50	52	54	57	59	62	63	65	66	69	67	71
31	39	41	44	46	49	51	53	56	58	61	62	64	65	68	66	70
30	38	40	43	45	48	50	52	55	57	60	61	63	64	67	65	69
29	37	39	42	44	47	49	51	54	56	58	60	62	63	66	64	68
28	36	38	41	43	46	48	50	53	55	56	58	61	62	65	63	67
27	35	37	40	42	45	47	49	52	54	54	56	60	61	64	62	66
26	34	36	39	41	44	46	48	51	52	52	54	58	60	63	61	65
25	33	35	38	40	43	45	47	50	50	50	52	56	58	62	60	64
24	32	34	37	39	42	44	46	48	48	48	50	54	56	61	58	63
23	31	33	36	38	41	43	45	46	46	46	48	52	54	60	56	62
22	30	32	35	37	40	42	44	44	44	44	46	50	52	58	54	61
21	29	31	34	36	39	41	42	42	42	42	44	48	50	56	52	60
20	28	30	33	35	38	40	40	40	40	40	42	46	48	54	50	58
19	27	29	32	34	37	38	38	38	38	38	40	44	46	52	48	56
18	26	28	31	32	36	36	36	36	36	36	38	42	44	50	46	54
17	25	27	30	31	34	34	34	34	34	34	36	40	42	48	44	52
16	24	26	29	30	32	32	32	32	32	32	34	38	40	46	42	50
15	23	25	28	29	30	30	30	30	30	30	32	36	38	44	40	48
14	22	24	27	28	28	28	28	28	28	28	30	34	36	42	38	45
13	21	23	26	26	26	26	26	26	26	26	28	32	34	40	35	42
12	20	22	24	24	24	24	24	24	24	24	26	30	32	38	34	39
11	19	21	22	22	22	22	22	22	22	22	24	28	30	36	32	36
10	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22	26	28	33	30	33
9	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	24	26	30	28	30
8	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18	22	24	27	26	27
7	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	20	22	24	24	24
6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	18	20	21	21	21
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	15	18	18	18	18
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	12	15	15	15	15
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	9	9	8	8
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3

▼ INDICATES FEMALE STANDARDS

MALE/FEMALE 2-MILE RUN

Time \ AGE GROUP	17-21		22-26		27-31		32-36		37-41		42-46	47-51	52+
11:54	100	POINTS											
12:00	99												
12:06	98												
12:12	97												
12:18	96												
12:24	95												
12:30	94												
12:36	93		100										
12:42	92		99										
12:48	91		98										
12:54	90		97										
13:00	89		96										
13:06	88		95										
13:12	87		94										
13:18	86		93		100								
13:24	85		92		99								
13:30	84		91		98								
13:36	83		90		97								
13:42	82		89		96								
13:48	81		88		95								
13:54	80		87		94								
14:00	79		86		93		100						
14:06	78		85		92		99						
14:12	77		84		91		98						
14:18	76		83		90		97						
14:24	75		82		89		96						
14:30	74		81		88		95						
14:36	73		80		87		94						
14:42	72		79		86		93		100				
14:48	71	▼	78		85		92		99				
14:54	70	100	77		84		91		98				
15:00	69	99	76		83		90		97				
15:06	68	98	75		82		89		96		100		
15:12	67	97	74		81		88		95		99		
15:18	66	96	73		80		87		94		98		
15:24	65	95	72		79		86		93		97		
15:30	64	94	71	▼	78		85		92		96		
15:36	63	93	70	100	77		84		91		95	100	
15:42	62	92	69	99	76		83		90		94	99	
15:48	61	91	68	98	75		82		89		93	98	
15:54	60	90	67	97	74		81		88		92	97	
16:00	59	89	66	96	73		80		87		91	96	100
16:06	58	88	65	95	72		79		86		90	95	99
16:12	57	87	64	94	71		78		85		89	94	98
16:18	56	86	63	93	70		77		84		88	93	97
16:24	55	85	62	92	69		76		83		87	92	96
16:30	54	84	61	91	68		75		82		86	91	95
16:36	53	83	60	90	67		74		81		85	90	94
16:42	52	82	59	89	66		73		80		84	89	93
16:48	51	81	58	88	65		72		79		83	88	92
16:54	50	80	57	87	64	▼	71		78		82	87	91
17:00	48	79	56	86	63	100	70		77		81	86	90
17:06	46	78	55	85	62	99	69		76		80	85	89
17:12	44	77	54	84	61	98	68		75		79	84	88
17:18	42	76	53	83	60	97	67		74		78	83	87
17:24	40	75	52	82	59	96	66		73		77	82	86
17:30	38	74	51	81	58	95	65		72		76	81	85
17:36	36	73	50	80	57	94	64		71		75	80	84
17:42	34	72	48	79	56	93	63		70		74	79	83
17:48	32	71	46	78	55	92	62		69		73	78	82
17:54	30	70	44	77	54	91	61		68		72	77	81
18:00	28	69	42	76	53	90	60		67		71	76	80
18:06	26	68	40	75	52	89	59		66		70	75	79
18:12	24	67	38	74	51	88	58		65		69	74	78
18:18	22	66	36	73	50	87	57		64		68	73	77
18:24	20	65	34	72	48	86	56		63		67	72	76
18:30	18	64	32	71	46	85	55	▼	62		66	71	75
18:36	16	63	30	70	44	84	54	100	61		65	70	74
18:42	14	62	28	69	42	83	53	99	60		64	69	73
18:48	12	61	26	68	40	82	52	98	58		63	68	72
18:54	10	60	24	67	38	81	51	97	56		62	67	71
19:00	8	59	22	66	36	80	50	96	54		61	66	70
19:06	6	58	20	65	34	79	48	95	52		60	65	69
19:12	4	57	18	64	32	78	46	94	50		58	64	68
19:18	2	56	16	63	30	77	44	93	48		56	63	67
19:24		55	14	62	28	76	42	92	46		54	62	66
19:30		54	12	61	26	75	40	91	44	▼	52	61	65
19:36		53	10	60	24	74	38	90	42	100	50	60	64
19:42		52	8	59	22		36	89	40	99	48		63

▼ INDICATES FEMALE STANDARDS

19:30	54	12	61	26	75	40	91	44	▼	52		61		65					
19:36	53	10	60	24	74	38	90	42	100	50		60		64					
19:42	52	8	59	22	73	36	89	40	99	48		58		63					
19:48	51	6	58	20	72	34	88	38	98	46		56		62					
19:54	50	4	57	18	71	32	87	36	97	44	▼	54		61					
20:00	48	2	56	16	70	30	86	34	96	42	100	52		60					
20:06	46		55	14	69	28	85	32	95	40	99	50		58					
20:12	44		54	12	68	26	84	30	94	38	98	48		56					
20:18	42		53	10	67	24	83	28	93	36	97	46		54					
20:24	40		52	8	66	22	82	26	92	34	96	44	▼	52					
20:30	38		51	6	65	20	81	24	91	32	95	42	100	50					
20:36	36		50	4	64	18	80	22	90	30	94	40	99	48					
20:42	34		48	2	63	16	79	20	89	28	93	38	98	46					
20:48	32		46		62	14	78	18	88	26	92	36	97	44					
20:54	30		44		61	12	77	16	87	24	91	34	96	42	▼				
21:00	28		42		60	10	76	14	86	22	90	32	95	40	100				
21:06	26		40		59	8	75	12	85	20	89	30	94	38	99				
21:12	24		38		58	6	74	10	84	18	88	28	93	36	98				
21:18	22		36		57	4	73	8	83	16	87	26	92	34	97				
21:24	20		34		56	2	72	6	82	14	86	24	91	32	96				
21:30	18		32		55		71	4	81	12	85	22	90	30	95				
21:36	16		30		54		70	2	80	10	84	20	89	28	94				
21:42	14		28		53		69		79	8	83	18	88	26	93				
21:48	12		26		52		68		78	6	82	16	87	24	92				
21:54	10		24		51		67		77	4	81	14	86	22	91				
22:00	8		22		50		66		76	2	80	12	85	20	90				
22:06	6		20		48		65		75		79	10	84	18	89				
22:12	4		18		46		64		74		78	8	83	16	88				
22:18	2		16		44		63		73		77	6	82	14	87				
22:24			14		42		62		72		76	4	81	12	86				
22:30			12		40		61		71		75	2	80	10	85				
22:36			10		38		60		70		74		79	8	84				
22:42			8		36		59		69		73		78	6	83				
22:48			6		34		58		68		72		77	4	82				
22:54			4		32		57		67		71		76	2	81				
23:00			2		30		56		66		70		75		80				
23:06					28		55		65		69		74		79				
23:12					26		54		64		68		73		78				
23:18					24		53		63		67		72		77				
23:24					22		52		62		66		71		76				
23:30					20		51		61		65		70		75				
23:36					18		50		60		64		69		74				
23:42					16		48		58		63		68		73				
23:48					14		46		56		62		67		72				
23:54					12		44		54		61		66		71				
24:00					10		42		52		60		65		70				
24:06					8		40		50		58		64		69				
24:12					6		38		48		56		63		68				
24:18					4		36		46		54		62		67				
24:24					2		34		44		52		61		66				
24:30							32		42		50		60		65				
24:36							30		40		48		58		64				
24:42							28		38		46		56		63				
24:48							26		36		44		54		62				
24:54							24		34		42		52		61				
25:00							22		32		40		50		60				
25:06							20		30		38		48		58				
25:12							18		28		36		46		56				
25:18							16		26		34		44		54				
25:24							14		24		32		42		52				
25:30							12		22		30		40		50				
25:36							10		20		28		38		48				
25:42							8		18		26		36		46				
25:48							6		16		24		34		44				
25:54							4		14		22		32		42				
26:00							2		12		20		30		40				
26:06									10		18		28		38				
26:12									8		16		26		36				
26:18									6		14		24		34				
26:24									4		12		22		32				
26:30									2		10		20		30				
26:36											8		18		28				
26:42											6		16		26				
26:48											4		14		24				
26:54											2		12		22				
27:00													10		20				
27:06													8		18				
27:12													6		16				
27:18													4		14				
27:24													2		12				
27:30															10				
27:36															8				
27:42															6				
27:48															4				
27:54															2				