



PACER - 16 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	183	173	162	152	142	128	119	110	103	96	89	83	77	71	65	59	53	46	40	33	26
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	190	179	169	159	149	139	127	117	109	102	95	89	83	77	72	66	60	54	48	42	35	30	21
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	185	175	165	156	146	136	125	116	108	101	95	89	83	78	72	67	61	55	49	44	37	31	24	10
4' 7"	--	--	--	--	--	--	--	--	181	171	162	152	143	133	122	114	107	101	95	89	83	78	72	67	62	56	51	45	39	33	26	19	10
4' 8"	--	--	--	--	--	--	185	176	167	158	149	141	130	120	112	106	100	94	89	83	78	73	67	62	57	52	46	41	35	30	22	10	10
4' 9"	--	--	--	--	190	181	172	163	155	146	137	127	118	111	104	99	93	88	83	78	73	68	62	58	53	48	42	36	31	24	16	10	10
4' 10"	--	--	--	185	176	168	159	151	143	134	123	116	110	104	98	93	87	82	78	73	68	63	58	53	48	43	38	32	26	19	10	10	10
4' 11"	--	189	180	172	164	156	148	141	130	121	114	108	102	97	92	87	82	78	73	68	63	59	54	49	44	39	34	28	22	10	10	10	10
5' 0"	184	176	168	160	152	145	136	127	119	112	107	101	96	91	86	82	77	73	68	63	59	55	50	45	40	35	30	24	17	10	10	10	10
5' 1"	171	164	156	148	142	133	123	117	111	105	100	95	90	86	81	77	73	68	64	59	55	50	46	41	36	31	26	19	10	10	10	10	10
5' 2"	160	152	145	137	128	121	114	109	104	99	94	89	85	81	77	72	68	64	59	55	51	46	42	37	32	27	21	10	10	10	10	10	10
5' 3"	148	143	134	126	118	112	107	102	97	93	89	84	80	76	72	68	64	59	55	51	47	43	38	33	28	23	16	10	10	10	10	10	10
5' 4"	139	130	122	116	111	106	101	96	92	87	83	80	76	72	67	63	59	56	51	48	43	39	34	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	126	120	114	109	104	99	95	91	87	83	79	75	71	67	63	59	56	52	48	44	40	35	31	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	117	111	107	102	98	93	90	86	82	78	75	71	67	63	59	56	52	48	44	40	36	31	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	109	105	101	97	92	89	85	81	78	74	70	67	63	59	56	52	48	44	41	36	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	103	99	95	91	87	84	80	77	73	70	66	62	59	56	52	48	45	41	37	33	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	97	93	90	86	83	80	76	73	69	66	62	59	55	52	48	45	41	37	33	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	92	89	85	82	79	75	72	69	65	62	59	55	52	48	45	41	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	87	84	81	78	75	71	68	65	62	58	55	52	48	45	42	38	34	31	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	83	80	77	74	71	67	64	61	58	55	52	48	45	42	38	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	79	76	73	70	67	64	61	58	55	51	48	45	42	38	35	31	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	75	72	69	66	63	60	57	54	51	48	45	42	39	35	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	71	68	66	62	60	57	54	51	48	45	42	39	35	32	28	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	68	65	62	59	57	53	51	48	45	42	39	35	32	30	25	21	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	64	62	59	56	53	50	48	45	42	39	35	32	30	25	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	61	58	55	53	50	47	44	42	39	35	32	30	26	22	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 15 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	180	169	159	149	139	126	116	108	101	94	87	81	75	69	63	57	51	45	38	31	24
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	176	166	156	146	136	123	115	107	100	93	87	82	76	70	64	58	53	46	40	34	27	18
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	182	172	162	153	143	133	122	113	106	99	93	87	82	76	70	65	59	53	48	42	35	30	22	10
4' 7"	--	--	--	--	--	--	--	188	177	168	159	150	141	130	120	112	105	99	93	87	82	76	71	65	60	55	49	43	37	31	24	10	10
4' 8"	--	--	--	--	--	--	183	173	164	155	147	137	126	118	111	104	98	92	87	81	76	71	66	61	55	50	45	39	33	27	19	10	10
4' 9"	--	--	--	--	187	178	169	160	152	143	134	123	116	109	103	97	92	86	81	76	71	66	61	56	51	46	40	35	30	22	10	10	10
4' 10"	--	--	--	182	174	165	157	148	141	130	121	114	107	101	96	91	86	81	76	71	67	62	57	52	47	42	36	30	24	17	10	10	10
4' 11"	--	186	177	169	161	153	145	137	127	119	112	106	101	95	90	85	81	76	71	67	62	57	52	48	43	37	32	26	19	10	10	10	10
5' 0"	181	173	165	157	149	143	133	123	117	111	104	99	94	89	85	80	76	71	67	62	57	53	48	43	39	33	28	22	10	10	10	10	10
5' 1"	168	161	153	146	139	128	121	114	109	103	98	93	89	84	80	75	71	67	62	58	53	49	44	39	34	30	23	17	10	10	10	10	10
5' 2"	157	149	143	134	126	118	112	107	101	97	92	87	83	79	75	71	67	62	58	53	49	45	40	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10
5' 3"	146	139	130	122	116	111	105	100	96	91	87	83	79	75	70	66	62	58	54	50	45	41	36	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	134	126	120	114	108	104	99	95	90	86	82	78	74	70	66	62	58	54	50	46	42	37	32	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	123	117	111	107	101	97	93	89	85	81	77	74	70	66	62	58	54	50	46	42	38	33	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	114	109	104	100	96	92	88	84	80	77	73	69	65	62	58	54	50	46	42	38	34	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	107	103	99	95	91	87	83	80	76	72	69	65	62	58	54	50	46	43	39	35	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	101	97	93	90	86	82	79	75	72	68	65	61	57	54	50	47	43	39	35	31	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	96	92	89	85	81	78	75	71	67	64	61	57	54	50	47	43	39	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	91	87	84	80	77	74	70	67	64	60	57	54	50	47	43	40	36	32	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	86	83	79	76	73	70	67	63	60	57	53	50	47	43	40	36	32	30	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	82	79	75	72	69	66	62	59	57	53	50	47	43	40	36	33	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	78	75	71	68	65	62	59	56	53	50	46	43	40	37	33	30	25	21	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	74	71	67	65	62	59	56	53	49	46	43	40	37	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	70	67	64	61	58	55	52	49	46	43	40	37	33	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	66	63	60	58	55	52	49	46	43	40	37	34	30	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	62	60	57	54	51	49	46	43	40	37	34	30	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	59	57	54	51	48	45	43	40	37	34	31	27	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 14 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	183	171	161	151	142	128	118	109	102	95	89	82	77	70	64	58	52	46	40	32	25	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	188	177	167	158	147	137	126	116	108	101	95	89	82	77	71	65	59	53	48	41	35	28	20	10
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	--	183	173	164	154	145	134	123	114	107	100	94	88	82	77	71	66	60	54	48	43	36	30	23	10	10
4' 7"	--	--	--	--	--	--	188	179	169	160	150	142	131	120	112	106	99	93	87	82	77	71	66	60	55	49	44	38	32	25	17	10	10
4' 8"	--	--	--	--	--	183	174	165	156	147	137	127	118	111	104	98	92	87	82	77	71	66	61	56	50	45	39	33	27	20	10	10	10
4' 9"	--	--	--	187	178	169	161	152	144	134	123	116	109	103	97	92	86	81	76	71	66	61	56	51	46	41	35	30	22	10	10	10	10
4' 10"	--	--	182	173	165	157	148	141	130	121	114	107	101	96	91	86	81	76	71	66	62	57	52	46	41	36	30	24	17	10	10	10	10
4' 11"	185	177	169	161	153	145	136	126	119	111	106	100	95	90	85	80	76	71	66	62	57	52	47	42	37	32	26	19	10	10	10	10	10
5' 0"	172	164	156	149	142	131	123	116	110	104	99	93	89	84	80	75	71	66	62	57	53	48	43	38	33	27	21	10	10	10	10	10	10
5' 1"	160	152	145	137	128	120	114	107	103	97	93	88	83	79	75	70	66	62	57	53	48	44	39	34	28	23	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	148	142	133	125	118	111	106	101	96	92	87	83	79	74	70	66	62	57	53	48	44	39	35	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	137	128	121	115	109	104	99	95	90	86	82	78	74	70	65	61	57	53	49	44	40	35	31	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	125	118	112	107	102	98	93	89	85	81	77	73	69	65	61	57	53	49	45	41	36	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	115	110	105	101	96	92	88	84	80	76	72	68	65	61	57	53	49	45	41	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	108	103	99	95	91	87	83	79	76	72	68	64	60	57	53	49	45	41	37	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	101	97	93	89	86	82	78	75	71	67	64	60	57	53	49	45	41	37	33	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	96	92	88	85	81	77	74	70	67	63	60	56	53	49	45	42	38	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	90	87	83	80	77	73	70	66	62	59	56	53	49	45	42	38	34	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	86	82	79	76	72	69	66	62	59	55	52	49	45	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	81	78	75	71	68	65	62	58	55	52	48	45	42	38	34	31	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	77	74	70	67	64	61	58	55	51	48	45	42	38	34	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	73	70	67	63	60	57	54	51	48	45	41	38	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	69	66	62	60	57	54	51	48	44	41	38	35	31	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	65	62	59	56	53	50	47	44	41	38	35	31	27	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	61	58	56	53	50	47	44	41	38	34	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	58	55	52	49	46	43	41	37	34	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	54	52	49	46	43	40	37	34	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 13 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	180	168	157	146	134	121	111	104	96	89	82	76	69	62	56	49	43	35	27	18	10	10	
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	175	164	153	143	131	119	111	103	95	89	82	76	70	63	57	51	44	37	30	22	10	10	10	
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	181	170	160	150	141	127	117	109	101	95	88	82	76	70	64	58	52	45	39	32	24	10	10	10	10	
4' 5"	--	--	--	--	--	--	187	176	166	156	147	136	123	115	107	100	93	87	82	76	70	64	58	53	46	40	34	27	18	10	10	10	10	
4' 6"	--	--	--	--	--	181	171	162	152	143	131	121	113	106	99	93	87	81	76	70	65	59	53	48	42	35	30	21	10	10	10	10	10	
4' 7"	--	--	--	186	176	167	158	148	141	128	119	111	104	98	92	86	81	76	70	65	59	54	48	43	37	30	23	10	10	10	10	10	10	
4' 8"	--	190	181	171	162	153	145	134	125	116	109	103	97	91	86	80	75	70	65	59	54	49	43	38	32	25	17	10	10	10	10	10	10	
4' 9"	184	175	166	158	149	142	131	121	114	107	101	95	90	85	80	75	70	65	60	55	49	44	39	33	27	20	10	10	10	10	10	10	10	
4' 10"	170	162	154	146	137	127	118	111	105	99	94	89	84	79	74	69	65	60	55	50	45	40	34	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	
4' 11"	157	149	142	131	123	116	109	104	98	93	88	83	78	74	69	64	60	55	50	45	40	35	30	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 0"	145	137	128	120	113	107	101	97	92	87	82	78	73	69	64	59	55	50	45	41	36	30	25	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 1"	133	123	117	111	105	100	95	90	86	81	77	73	68	64	59	55	50	46	41	36	31	26	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 2"	120	114	108	103	98	93	89	85	80	76	72	67	63	59	55	51	46	42	37	32	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	111	106	101	97	92	87	83	79	75	71	67	63	59	55	50	46	42	37	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	104	99	95	90	86	82	78	75	70	67	62	59	55	50	46	42	38	33	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	97	93	89	85	81	77	74	70	66	62	58	54	50	46	42	38	33	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	92	87	84	80	76	73	69	65	62	57	54	50	46	42	38	34	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	86	82	79	75	72	68	64	61	57	53	50	46	42	38	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	81	78	74	71	67	64	60	57	53	49	46	42	38	34	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	77	73	70	67	63	59	56	53	49	45	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	72	69	66	62	59	56	52	49	45	42	38	34	30	26	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	68	65	62	58	55	52	48	45	41	38	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	64	61	57	54	51	48	45	41	38	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	60	57	54	51	48	44	41	37	34	30	26	22	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	56	53	50	47	44	41	37	34	30	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	53	49	46	43	40	37	34	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	49	46	43	40	37	33	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 12 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	186	174	163	151	141	127	116	107	99	92	86	79	73	66	59	53	46	39	31	23	10	10	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	180	169	159	148	137	123	114	106	99	92	85	79	73	67	60	54	47	41	33	26	16	10	10	10
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	187	175	165	155	145	133	121	112	104	97	91	85	79	73	67	61	55	48	42	35	28	20	10	10	10	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	181	170	161	151	142	128	119	111	103	97	90	84	79	73	67	61	55	49	43	37	30	22	10	10	10	10	10
4' 6"	--	--	--	--	186	176	166	156	147	137	126	116	109	101	95	90	83	78	73	67	61	56	50	44	38	31	24	10	10	10	10	10	10
4' 7"	--	--	190	180	170	161	152	143	133	122	114	107	100	94	89	83	78	72	67	62	56	51	45	39	33	26	18	10	10	10	10	10	10
4' 8"	--	184	175	166	157	148	141	128	119	111	105	99	93	87	82	77	72	67	62	56	51	45	40	34	28	21	10	10	10	10	10	10	10
4' 9"	179	169	161	152	144	134	125	116	109	103	97	92	86	81	77	72	67	62	57	51	46	41	35	30	23	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 10"	165	156	148	141	130	121	114	107	101	96	91	86	81	76	71	66	61	57	51	46	41	36	30	24	16	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 11"	152	144	136	126	118	111	105	100	95	89	85	80	75	71	66	61	57	52	47	42	37	31	25	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	141	130	122	115	109	103	98	93	88	83	79	75	70	65	61	56	52	47	42	37	32	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	126	118	112	107	101	96	92	87	82	78	74	69	65	60	56	52	47	43	38	32	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	116	110	104	99	95	90	86	81	77	73	69	64	60	56	51	47	43	38	33	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	107	102	97	93	89	84	80	76	72	68	64	60	56	51	47	43	38	33	30	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	100	96	92	87	83	79	75	71	67	63	59	55	51	47	43	38	34	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	94	90	86	82	78	74	70	67	62	59	55	51	47	43	39	34	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	88	84	81	77	73	69	66	62	58	54	51	46	43	39	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	83	79	76	72	68	65	61	57	54	50	46	43	39	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	78	75	71	67	64	60	57	53	50	46	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	74	70	67	63	60	56	53	49	46	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	69	66	62	59	56	52	49	45	42	38	34	30	26	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	65	62	58	55	52	48	45	41	38	34	30	26	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	61	57	54	51	48	44	41	38	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	57	53	50	47	44	41	37	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	53	50	46	43	40	37	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	49	46	43	40	36	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	45	42	39	36	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 11 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
4' 0"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	185	171	160	147	134	121	111	102	94	86	79	72	65	58	51	43	35	27	17	10	10	10
4' 1"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	180	168	156	145	131	119	109	101	93	86	80	73	66	59	52	45	38	30	21	10	10	10	10
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	187	175	164	152	142	128	117	108	100	93	86	80	73	67	60	53	47	40	32	24	10	10	10	10	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	181	170	160	149	139	126	115	107	99	92	86	80	73	67	61	54	48	41	34	27	17	10	10	10	10	10
4' 4"	--	--	--	--	--	188	176	166	156	146	134	122	113	106	99	92	85	79	73	67	61	55	49	43	36	30	21	10	10	10	10	10	10
4' 5"	--	--	--	--	182	171	162	152	143	130	120	111	104	97	91	85	79	73	67	62	56	50	44	37	31	23	10	10	10	10	10	10	10
4' 6"	--	--	187	177	167	157	148	139	126	117	109	103	96	90	84	79	73	67	62	56	51	45	39	32	25	17	10	10	10	10	10	10	10
4' 7"	--	181	171	162	153	144	134	123	115	107	101	95	89	83	78	73	67	62	57	51	45	40	34	27	19	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 8"	176	167	158	149	141	130	120	112	106	99	93	88	83	78	73	67	62	57	52	46	41	35	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 9"	162	153	145	136	126	117	111	104	98	92	87	82	77	72	67	62	57	52	47	41	36	30	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 10"	149	142	131	122	114	108	102	97	91	86	81	77	72	67	62	57	52	47	42	37	31	25	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 11"	137	127	119	112	106	100	95	90	85	80	76	71	67	62	57	52	48	43	37	32	26	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	123	116	110	104	99	93	89	84	80	75	71	66	62	57	52	48	43	38	32	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	113	107	102	97	92	87	83	79	74	70	66	61	57	52	48	43	38	33	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	105	100	95	91	86	82	78	74	69	65	61	57	52	48	43	39	34	30	23	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	98	93	89	85	81	77	73	68	64	60	56	52	48	43	39	34	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	92	88	83	80	76	72	68	64	60	56	52	48	43	39	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	86	82	79	75	71	67	63	59	55	51	48	43	39	35	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	81	78	74	70	66	62	59	55	51	47	43	39	35	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	76	73	69	65	62	58	55	51	47	43	39	35	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	72	68	65	61	57	54	50	47	43	39	35	31	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	67	64	60	57	53	50	46	43	39	35	31	27	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	63	59	56	53	49	46	42	39	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	59	56	52	49	45	42	39	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	55	52	48	45	42	38	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	51	48	45	41	38	34	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	47	44	41	38	34	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 10 YEAR-OLD MALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
4' 0"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	174	162	149	137	123	112	103	95	87	80	73	66	59	52	45	37	28	19	10	10	10
4' 1"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	182	170	158	147	134	121	111	103	95	87	81	74	67	60	53	46	39	31	23	10	10	10	10
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	189	177	166	154	143	131	119	110	101	94	87	81	74	68	61	55	48	41	34	25	10	10	10	10	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	184	173	162	151	141	127	117	108	101	93	87	81	75	68	62	56	49	43	35	28	19	10	10	10	10	10
4' 4"	--	--	--	--	--	190	179	168	158	147	137	125	115	107	100	93	86	80	75	68	62	57	50	44	37	30	22	10	10	10	10	10	10
4' 5"	--	--	--	--	184	174	164	154	144	133	122	113	106	99	92	86	80	75	69	63	57	51	45	39	32	25	10	10	10	10	10	10	10
4' 6"	--	--	190	179	169	159	150	141	128	119	111	104	97	91	85	80	74	69	63	57	52	46	40	34	27	19	10	10	10	10	10	10	10
4' 7"	--	184	174	164	155	146	137	126	116	109	102	96	90	85	79	74	69	63	58	52	47	41	35	28	21	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 8"	178	169	160	151	143	131	122	114	107	101	95	90	84	79	74	68	63	58	53	48	42	36	30	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 9"	164	155	147	139	128	119	111	105	99	93	89	83	78	73	68	63	58	53	48	43	37	31	25	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 10"	151	143	134	123	116	110	104	98	92	87	82	78	73	68	63	58	53	48	43	38	32	26	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 11"	139	128	120	113	107	101	96	91	86	82	77	72	67	63	58	53	49	44	39	33	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	125	118	111	105	100	95	90	85	81	76	72	67	62	58	53	49	44	39	34	28	23	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	114	109	104	98	93	89	84	80	76	71	67	62	58	53	49	44	40	35	30	24	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	107	101	97	92	87	83	79	75	70	66	62	57	53	49	45	40	35	30	25	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	99	95	90	86	82	78	74	70	66	62	57	53	49	45	40	35	31	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	93	89	85	81	77	73	69	65	61	57	53	49	45	40	36	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	87	83	80	76	72	68	64	60	57	53	49	45	41	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	82	79	75	71	67	64	60	56	52	48	45	41	36	32	27	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	78	74	70	67	63	59	56	52	48	44	41	36	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	73	69	66	62	59	55	51	48	44	40	36	32	28	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	68	65	62	58	55	51	48	44	40	36	32	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	64	61	57	54	51	47	44	40	36	32	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	60	57	53	50	47	43	40	36	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	56	53	50	46	43	40	36	32	28	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	52	49	46	43	39	36	32	28	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	48	45	42	39	35	32	28	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 16 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	176	165	155	145	133	122	112	105	98	91	85	79	73	67	61	55	48	42	35	28	20	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	181	171	161	151	142	130	120	111	104	97	91	85	79	73	67	62	56	50	43	37	30	23	10	10
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	187	177	167	157	148	139	126	117	109	103	96	90	84	79	73	67	62	56	51	45	39	32	25	17	10	10
4' 7"	--	--	--	--	--	--	182	172	163	153	144	134	123	115	107	101	95	89	84	78	73	67	62	57	51	46	40	34	27	20	10	10	10
4' 8"	--	--	--	--	186	176	167	159	150	142	130	121	113	106	100	94	89	83	78	73	68	62	57	52	46	41	35	30	22	10	10	10	10
4' 9"	--	--	190	181	171	163	154	146	137	126	118	111	104	99	93	88	83	78	73	67	62	57	53	47	42	36	31	24	16	10	10	10	10
4' 10"	--	184	175	167	159	150	143	133	123	116	109	103	97	92	87	82	77	72	67	62	58	53	48	43	37	32	26	19	10	10	10	10	10
4' 11"	179	170	162	154	147	139	128	120	113	107	101	96	91	86	81	77	72	67	62	58	53	48	43	38	33	27	21	10	10	10	10	10	10
5' 0"	166	158	150	143	134	125	118	111	105	100	95	90	85	81	76	72	67	62	58	53	49	44	39	34	28	22	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	154	146	139	130	121	115	109	104	99	93	89	84	80	76	71	67	62	58	53	49	44	40	35	30	24	17	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	143	134	126	118	112	107	101	97	92	87	83	79	75	71	66	62	58	53	49	45	40	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	130	122	116	110	104	100	95	91	86	82	78	74	70	66	62	57	53	49	45	41	36	31	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	119	112	107	103	98	93	90	85	81	77	73	69	65	62	57	53	49	45	41	36	32	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	111	106	101	97	92	88	84	80	77	73	69	65	61	57	53	49	45	41	37	32	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	104	99	95	91	87	83	79	76	72	68	64	61	57	53	49	45	41	37	33	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	97	93	89	86	82	78	75	71	67	64	60	57	53	49	45	41	37	33	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	92	88	84	81	77	74	70	67	63	59	56	53	49	45	41	37	33	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	86	83	80	76	73	69	66	62	59	56	52	49	45	41	37	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	82	79	75	72	68	65	62	59	55	52	48	45	41	38	34	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	77	74	71	68	64	61	58	55	51	48	45	41	37	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	73	70	67	63	60	57	54	51	48	44	41	37	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	69	66	63	60	57	53	50	47	44	41	37	34	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	65	62	59	56	53	50	47	44	41	37	34	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	61	58	55	53	49	46	43	40	37	34	30	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	57	55	52	49	46	43	40	37	33	30	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	54	51	48	45	43	40	36	33	30	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	51	48	45	42	39	36	33	30	26	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 15 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	189	177	167	157	147	136	123	114	106	99	92	86	80	74	68	62	56	50	43	37	30	22	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	184	173	163	153	143	131	121	112	105	99	92	86	80	74	68	62	57	51	45	38	32	24	10	10
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	189	179	169	159	150	141	128	119	111	104	97	91	85	80	74	69	63	57	52	46	40	33	27	19	10	10
4' 7"	--	--	--	--	--	--	184	174	165	155	146	137	126	117	109	103	97	90	85	80	74	69	63	58	53	47	41	35	30	21	10	10	10
4' 8"	--	--	--	--	188	179	169	160	151	143	133	122	114	107	101	95	90	85	79	74	69	63	58	53	48	42	36	30	24	10	10	10	10
4' 9"	--	--	--	183	174	165	156	148	141	128	120	112	106	100	95	89	84	79	74	69	64	59	54	48	43	38	32	25	18	10	10	10	10
4' 10"	--	187	177	169	161	152	144	134	126	117	111	104	99	93	88	83	78	74	69	64	59	54	49	44	39	33	27	21	10	10	10	10	10
4' 11"	181	173	164	156	148	141	131	122	115	108	103	97	92	87	82	78	73	68	64	59	54	49	45	40	34	30	22	10	10	10	10	10	10
5' 0"	168	160	152	145	136	127	119	112	107	101	96	91	86	82	77	73	68	63	59	55	50	45	40	35	30	24	17	10	10	10	10	10	10
5' 1"	156	148	142	131	123	116	111	104	99	95	90	85	81	77	72	68	63	59	55	50	45	41	36	31	25	19	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	144	137	127	120	114	108	103	98	93	89	85	80	76	72	67	63	59	55	50	46	41	37	32	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	131	123	117	111	106	101	97	92	87	83	79	75	71	67	63	59	55	50	46	42	37	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	120	114	109	104	99	95	91	86	82	79	75	71	67	62	59	55	50	46	42	38	33	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	111	107	102	98	93	89	85	81	78	74	70	66	62	58	54	50	46	42	38	34	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	104	100	96	92	88	84	80	77	73	69	65	62	58	54	50	46	43	38	34	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	99	95	90	87	83	79	76	72	68	65	61	57	54	50	46	43	39	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	93	89	85	82	78	75	71	68	64	61	57	53	50	46	43	39	35	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	87	84	81	77	74	70	67	63	60	57	53	50	46	43	39	35	31	27	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	83	80	76	73	70	66	63	59	56	53	49	46	43	39	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	79	75	72	69	66	62	59	56	53	49	46	42	39	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	74	71	68	65	62	58	55	52	49	45	42	39	35	31	28	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	70	67	64	61	58	55	52	48	45	42	39	35	31	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	66	63	60	57	54	51	48	45	42	38	35	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	62	59	57	53	51	48	45	41	38	35	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	59	56	53	50	47	44	41	38	35	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	55	53	49	47	44	41	38	35	31	28	24	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	52	49	46	43	40	37	34	31	28	24	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 14 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	181	170	160	149	139	126	116	108	101	94	88	82	76	70	63	57	51	45	39	31	24	10	
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	176	166	156	146	136	123	115	107	100	93	87	82	76	70	64	58	53	46	40	34	27	18	10	
4' 6"	--	--	--	--	--	--	--	--	182	171	162	152	143	131	122	113	106	99	93	87	81	76	70	65	59	53	48	42	35	30	21	10	10	
4' 7"	--	--	--	--	--	--	187	177	167	158	149	141	128	119	111	104	99	92	87	81	76	70	65	59	54	49	43	37	31	24	10	10	10	
4' 8"	--	--	--	--	--	181	172	163	154	146	136	126	117	110	103	97	92	86	81	76	70	65	60	55	49	44	38	32	26	18	10	10	10	
4' 9"	--	--	--	186	176	168	159	150	143	131	122	115	108	102	96	91	85	80	76	70	65	60	55	50	45	39	34	28	21	10	10	10	10	
4' 10"	--	190	180	171	163	155	147	139	128	120	112	107	101	95	90	85	80	75	70	65	61	56	51	46	41	35	30	23	10	10	10	10	10	
4' 11"	184	175	167	159	151	143	134	125	117	111	104	99	94	89	84	79	75	70	65	61	56	51	46	41	36	31	25	18	10	10	10	10	10	
5' 0"	170	163	155	147	141	130	122	115	109	103	98	93	88	83	79	74	70	65	61	56	51	47	42	37	32	26	20	10	10	10	10	10	10	
5' 1"	158	151	144	136	126	119	112	107	101	97	92	87	82	78	74	69	65	61	56	52	47	43	38	33	27	22	10	10	10	10	10	10	10	
5' 2"	147	141	131	122	116	111	105	100	95	90	86	82	78	73	69	65	61	56	52	48	43	39	34	28	23	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 3"	136	127	120	113	108	103	99	93	89	85	81	77	73	69	64	60	56	52	48	43	39	34	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 4"	123	117	111	106	101	97	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 5"	114	109	104	99	95	91	87	83	79	75	72	68	64	60	56	52	48	44	40	35	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5' 6"	107	102	98	93	90	86	82	78	75	71	67	63	59	56	52	48	44	40	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	100	96	92	89	85	81	78	74	70	67	63	59	56	52	48	44	40	36	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	95	91	87	83	80	77	73	69	66	62	59	55	52	48	44	41	37	32	28	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	90	86	82	79	76	72	69	65	62	58	55	51	48	44	41	37	33	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	85	81	78	75	71	68	65	61	58	55	51	48	44	41	37	33	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	80	77	74	70	67	64	61	57	54	51	48	44	41	37	33	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	76	73	70	67	63	60	57	54	51	47	44	41	37	33	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	72	69	66	62	59	57	53	50	47	44	41	37	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	68	65	62	59	56	53	50	46	43	40	37	33	30	26	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	64	61	58	55	52	49	46	43	40	37	33	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	60	57	55	52	49	46	43	40	37	33	30	26	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 5"	57	54	51	48	45	43	40	36	33	30	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 6"	53	51	48	45	42	39	36	33	30	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 13 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	181	169	158	147	136	122	112	104	97	90	83	77	70	63	57	50	43	36	28	19	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	188	177	166	155	145	133	121	111	104	97	90	83	77	71	64	58	52	45	38	31	23	10	10
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	184	173	162	152	143	130	119	111	103	96	90	83	77	71	65	59	53	47	40	34	26	17	10	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	190	179	169	159	149	139	127	117	109	102	95	89	83	78	72	66	60	54	48	42	35	30	21	10	10	10
4' 6"	--	--	--	--	--	--	185	175	165	155	146	136	125	116	108	101	95	89	83	78	72	66	61	55	49	43	37	31	24	10	10	10	10
4' 7"	--	--	--	--	190	180	170	161	152	143	131	122	114	107	100	94	89	83	78	72	67	61	56	50	45	39	32	26	18	10	10	10	10
4' 8"	--	--	--	185	175	166	157	148	141	128	120	112	105	99	93	88	82	77	72	67	62	57	51	46	40	34	28	21	10	10	10	10	10
4' 9"	--	189	180	170	162	153	145	136	126	117	111	104	98	92	87	82	77	72	67	62	57	52	47	41	36	30	23	10	10	10	10	10	10
4' 10"	184	175	166	158	150	142	131	122	115	108	103	97	92	86	82	77	72	67	62	57	53	48	42	37	31	25	18	10	10	10	10	10	10
4' 11"	170	162	154	146	137	128	120	112	107	101	96	91	86	81	77	72	67	62	57	53	48	43	38	32	27	20	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	158	150	143	134	125	117	111	105	100	95	90	85	80	76	72	67	62	58	53	49	44	39	34	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	147	139	130	121	115	109	104	99	93	89	84	80	76	71	67	62	58	53	49	44	40	35	30	24	17	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	134	126	119	112	107	101	97	92	88	83	79	75	71	67	62	58	54	49	45	40	35	31	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	122	116	111	105	100	95	91	87	82	79	75	70	66	62	58	54	49	45	41	36	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	113	108	103	99	94	90	86	82	78	74	70	66	62	58	54	50	45	41	37	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	106	101	97	93	89	85	81	77	73	69	66	62	58	54	50	46	42	37	33	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	100	95	92	87	84	80	76	73	69	65	61	57	54	50	46	42	38	34	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	94	90	86	83	79	76	72	68	64	61	57	53	50	46	42	38	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	89	85	82	78	75	71	67	64	60	57	53	50	46	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	84	81	77	74	70	67	63	60	57	53	50	46	42	39	35	31	26	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	80	76	73	70	66	63	59	56	53	49	46	43	39	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	75	72	69	66	62	59	56	53	49	46	42	39	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	71	68	65	62	59	55	52	49	46	42	39	35	32	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	67	64	61	58	55	52	49	45	42	39	35	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	63	60	57	55	51	48	45	42	39	35	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	60	57	54	51	48	45	42	39	35	32	28	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	57	53	51	48	45	42	39	35	32	30	25	21	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 12 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	185	174	162	151	141	126	116	107	99	92	85	79	72	66	59	53	46	39	31	23	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	181	170	159	148	137	125	115	107	99	92	85	79	73	67	60	54	48	41	34	26	17	10
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	188	177	166	156	146	134	122	113	106	99	92	86	80	74	67	62	55	49	43	36	30	21	10	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	--	--	183	173	163	153	143	131	121	112	104	98	92	85	80	74	68	62	57	50	44	38	31	24	10	10	10
4' 6"	--	--	--	--	--	--	189	179	169	159	149	141	128	119	111	104	97	91	85	80	74	68	63	57	52	46	40	33	27	19	10	10	10
4' 7"	--	--	--	--	--	184	174	165	156	147	137	126	117	109	103	97	91	85	80	74	69	63	58	53	47	41	35	30	22	10	10	10	10
4' 8"	--	--	--	189	179	170	161	152	143	133	123	115	108	101	96	90	85	80	74	69	64	59	53	48	43	37	31	24	10	10	10	10	10
4' 9"	--	--	184	175	166	157	148	141	130	120	113	107	101	95	90	84	79	74	69	64	59	54	49	44	38	32	26	19	10	10	10	10	10
4' 10"	188	179	170	162	153	145	137	126	118	111	105	99	94	89	84	79	74	69	64	59	55	50	45	39	34	28	22	10	10	10	10	10	10
4' 11"	174	166	158	150	143	133	123	116	110	104	99	93	88	83	79	74	69	65	60	55	50	45	41	35	30	23	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	162	154	146	139	128	121	114	107	102	97	92	87	83	78	74	69	65	60	55	51	46	41	36	31	25	19	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	150	143	134	126	118	111	106	101	96	91	86	82	78	73	69	65	60	56	51	47	42	37	32	27	21	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	139	130	122	116	110	104	99	95	90	86	81	77	73	69	64	60	56	52	47	43	38	33	28	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	126	119	113	107	103	98	93	89	85	81	77	73	68	64	60	56	52	48	43	39	34	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	117	111	106	101	97	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	39	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	109	104	99	95	91	87	83	79	75	72	68	64	60	56	52	48	44	40	35	31	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	102	98	94	90	86	82	79	75	71	67	63	60	56	52	48	44	40	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	97	92	89	85	81	78	74	70	67	63	59	56	52	48	45	41	37	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	91	87	84	80	77	73	70	66	62	59	56	52	48	45	41	37	33	30	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	86	83	79	76	73	69	66	62	59	55	52	48	45	41	37	33	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	82	79	75	72	68	65	62	59	55	52	48	45	41	37	34	30	25	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	78	74	71	68	65	61	58	55	51	48	45	41	38	34	30	26	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	74	70	67	64	61	58	55	51	48	45	41	38	34	31	27	22	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	69	67	63	60	57	54	51	48	45	41	38	34	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	66	62	60	57	54	51	48	44	41	38	35	31	27	23	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 3"	62	59	56	53	50	47	44	41	38	35	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 4"	59	56	53	50	47	44	41	38	35	31	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 11 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60
4' 0"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	182	169	157	145	131	119	109	100	92	85	78	71	64	57	49	42	34	25	10	10
4' 1"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	178	166	155	143	130	118	108	100	93	86	79	72	65	58	51	44	37	30	19	10	10
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	175	163	152	142	127	117	107	100	93	86	79	73	66	60	53	46	39	32	24	10	10	10
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	182	171	160	149	139	126	116	107	99	93	86	80	74	67	61	55	48	42	34	27	18	10	10	10
4' 4"	--	--	--	--	--	--	--	189	178	167	157	147	136	123	114	106	99	92	86	80	74	68	62	56	50	43	37	30	22	10	10	10	10
4' 5"	--	--	--	--	--	--	184	174	164	154	144	133	122	113	105	99	92	86	80	75	69	63	57	51	45	39	32	25	10	10	10	10	10
4' 6"	--	--	--	--	190	180	169	160	150	142	130	120	111	104	98	92	86	80	75	69	63	58	52	46	40	34	27	19	10	10	10	10	10
4' 7"	--	--	--	185	175	166	157	147	137	127	118	110	104	97	91	86	80	75	69	64	59	53	48	42	36	30	22	10	10	10	10	10	10
4' 8"	--	190	180	171	162	153	144	134	123	116	109	102	96	91	85	80	75	70	64	59	54	49	43	37	31	25	17	10	10	10	10	10	10
4' 9"	185	175	167	158	149	142	131	122	114	107	101	95	90	85	80	75	70	65	60	55	49	44	39	33	27	20	10	10	10	10	10	10	10
4' 10"	171	163	154	146	137	127	119	112	106	100	95	89	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	22	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 11"	159	151	143	134	125	117	111	104	99	93	89	84	79	75	70	65	60	56	51	46	41	36	30	24	17	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	147	141	130	122	114	109	103	97	93	88	83	79	74	70	65	61	56	51	47	42	37	32	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	136	126	119	112	107	101	97	92	87	83	78	74	69	65	61	56	52	47	43	38	33	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	123	116	111	105	100	95	91	86	82	78	74	69	65	61	57	52	48	43	39	34	30	23	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	114	109	104	99	94	90	85	81	77	73	69	65	61	57	53	48	44	39	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	107	101	97	93	89	85	81	77	73	69	65	61	57	53	48	44	40	35	31	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	100	96	92	87	83	80	76	72	68	64	60	57	53	49	45	41	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	95	90	86	83	79	75	72	68	64	60	57	53	49	45	41	37	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	89	86	82	78	75	71	67	64	60	57	53	49	45	41	37	33	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	85	81	77	74	70	67	63	60	56	53	49	45	42	38	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	80	77	73	70	66	63	59	56	53	49	45	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	76	72	69	66	62	59	56	52	49	45	42	38	34	30	26	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	72	68	65	62	59	55	52	49	45	42	38	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	68	64	62	58	55	52	49	45	42	39	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	64	61	58	55	51	48	45	42	39	35	31	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	60	57	54	51	48	45	42	39	35	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.



PACER - 10 YEAR-OLD FEMALE

MINIMUM LAPS REQUIRED TO MEET HEALTHY FITNESS ZONE

• WEIGHT •

• HEIGHT •

	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
4' 0"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	182	169	157	145	131	119	109	100	92	85	78	71	64	57	49	42	34	25	10	10	
4' 1"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	178	166	155	143	130	118	108	100	93	86	79	72	65	58	51	44	37	30	19	10	10	10
4' 2"	--	--	--	--	--	--	--	--	--	187	175	163	152	142	127	117	107	100	93	86	79	73	66	60	53	46	39	32	24	10	10	10	10	
4' 3"	--	--	--	--	--	--	--	--	182	171	160	149	139	126	116	107	99	93	86	80	74	67	61	55	48	42	34	27	18	10	10	10	10	
4' 4"	--	--	--	--	--	--	189	178	167	157	147	136	123	114	106	99	92	86	80	74	68	62	56	50	43	37	30	22	10	10	10	10	10	
4' 5"	--	--	--	--	--	184	174	164	154	144	133	122	113	105	99	92	86	80	75	69	63	57	51	45	39	32	25	10	10	10	10	10	10	
4' 6"	--	--	--	--	190	180	169	160	150	142	130	120	111	104	98	92	86	80	75	69	63	58	52	46	40	34	27	19	10	10	10	10	10	
4' 7"	--	--	--	185	175	166	157	147	137	127	118	110	104	97	91	86	80	75	69	64	59	53	48	42	36	30	22	10	10	10	10	10	10	
4' 8"	--	190	180	171	162	153	144	134	123	116	109	102	96	91	85	80	75	70	64	59	54	49	43	37	31	25	17	10	10	10	10	10	10	
4' 9"	185	175	167	158	149	142	131	122	114	107	101	95	90	85	80	75	70	65	60	55	49	44	39	33	27	20	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 10"	171	163	154	146	137	127	119	112	106	100	95	89	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4' 11"	159	151	143	134	125	117	111	104	99	93	89	84	79	75	70	65	60	56	51	46	41	36	30	24	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 0"	147	141	130	122	114	109	103	97	93	88	83	79	74	70	65	61	56	51	47	42	37	32	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 1"	136	126	119	112	107	101	97	92	87	83	78	74	69	65	61	56	52	47	43	38	33	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 2"	123	116	111	105	100	95	91	86	82	78	74	69	65	61	57	52	48	43	39	34	30	23	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 3"	114	109	104	99	94	90	85	81	77	73	69	65	61	57	53	48	44	39	35	30	25	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 4"	107	101	97	93	89	85	81	77	73	69	65	61	57	53	48	44	40	35	31	26	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 5"	100	96	92	87	83	80	76	72	68	64	60	57	53	49	45	41	36	32	27	22	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 6"	95	90	86	83	79	75	72	68	64	60	57	53	49	45	41	37	32	28	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 7"	89	86	82	78	75	71	67	64	60	57	53	49	45	41	37	33	30	24	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 8"	85	81	77	74	70	67	63	60	56	53	49	45	42	38	34	30	25	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 9"	80	77	73	70	66	63	59	56	53	49	45	42	38	34	30	26	21	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 10"	76	72	69	66	62	59	56	52	49	45	42	38	34	30	26	22	16	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5' 11"	72	68	65	62	59	55	52	49	45	42	38	35	31	27	23	17	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 0"	68	64	62	58	55	52	49	45	42	39	35	31	27	23	18	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 1"	64	61	58	55	51	48	45	42	39	35	31	28	24	19	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6' 2"	60	57	54	51	48	45	42	39	35	32	28	24	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Note: "--" indicates Healthy Fitness Zone (HFZ) standard cannot be met.