

Army Physical Fitness Test (APFT)

**Maximum Points:
180 for Promotion to SGT/E-5; and 145 for Promotion to SSG/E-6**

APFT Total Score (Includes Push-Up, Sit-Up, 2-Mile Run)	E-5 Promotion Points	E-6 Promotion Points
300	180	145
299	179	144
298	178	143
297	177	142
296	176	141
295	175	140
294	174	139
293	173	138
292	172	137
291	171	136
290	170	135
289	169	134
288	168	133
287	167	132
286	166	131
285	165	130
284	164	129
283	163	128
282	162	127
281	161	126
280	160	125
279	159	124
278	158	123
277	157	122
276	156	121
275	155	120
274	154	119
273	153	118
272	152	117
271	151	116
270	150	115
269	139	89
268	138	88
267	137	87
266	136	86
265	135	85
264	134	84
263	133	83
262	132	82
261	131	81
260	130	80
259	129	79
258	128	78
257	127	77
256	126	76
255	125	75
254	124	74
253	123	73
252	122	72
251	121	71
250	120	70
249	119	69
248	118	68
247	117	67
246	116	66
245	115	65
244	114	64
243	113	63
242	112	62
241	111	61
240	110	60

APFT Total Score (Includes Push-Up, Sit-Up, 2-Mile Run)	E-5 Promotion Points	E-6 Promotion Points
239	99	44
238	98	43
237	97	42
236	96	41
235	95	41
234	94	40
233	93	40
232	92	39
231	91	39
230	90	38
229	89	38
228	88	37
227	87	37
226	86	36
225	85	36
224	84	35
223	83	35
222	82	34
221	81	34
220	80	33
219	79	33
218	78	32
217	77	32
216	76	31
215	75	31
214	74	30
213	73	30
212	72	29
211	71	29
210	70	28
209	69	28
208	68	27
207	67	27
206	66	26
205	65	26
204	64	25
203	63	25
202	62	24
201	61	24
200	60	23
199	59	23
198	58	22
197	57	22
196	56	21
195	55	21
194	54	20
193	53	20
192	52	19
191	51	19
190	50	18
189	49	18
188	48	17
187	47	17
186	46	16
185	45	16
184	44	16
183	43	15
182	42	15
181	41	15
180	40	15
<180	0	0