

BLM Fitness Challenge Points Chart

MALE						
Points	1.5 mi Run	3 mi Run	Pull-ups	Flexed Arm Hang	Push-ups	Plank
100	8:00	16:45	25	1:40	120	5:00
99	8:02	16:52	--	1:39	118	4:57
98	8:04	16:59	24	1:38	117	4:54
97	8:05	17:06	--	1:37	115	4:51
96	8:07	17:13	--	1:36	113	4:48
95	8:09	17:20	--	1:35	112	4:45
94	8:11	17:26	23	1:34	110	4:41
93	8:13	17:33	--	1:33	108	4:38
92	8:14	17:40	--	1:32	106	4:35
91	8:16	17:47	22	1:31	105	4:32
90	8:18	17:54	--	1:30	103	4:29
89	8:20	18:01	--	1:29	101	4:26
88	8:22	18:08	21	1:28	100	4:23
87	8:23	18:15	--	1:27	98	4:20
86	8:25	18:22	--	1:26	96	4:17
85	8:27	18:29	--	1:25	95	4:14
84	8:29	18:35	20	1:24	93	4:11
83	8:31	18:42	--	1:23	91	4:08
82	8:32	18:49	--	1:22	89	4:05
81	8:34	18:56	19	1:21	88	4:02
80	8:36	19:03	--	1:20	86	3:59
79	8:38	19:10	--	1:19	84	3:56
78	8:40	19:17	18	1:18	83	3:53
77	8:41	19:24	--	1:17	81	3:50
76	8:43	19:31	--	1:16	79	3:47
75	8:45	19:38	--	1:15	78	3:44
74	8:47	19:44	17	1:14	76	3:41
73	8:49	19:51	--	1:13	74	3:38
72	8:50	19:58	--	1:12	72	3:35
71	8:52	20:05	16	1:11	71	3:32
70	8:54	20:12	--	1:10	69	3:29
69	8:56	20:19	--	1:09	67	3:26
68	8:58	20:26	15	1:08	66	3:23
67	8:59	20:33	--	1:07	64	3:20
66	9:01	20:40	--	1:06	62	3:17
65	9:03	20:47	--	1:05	61	3:14
64	9:05	20:53	14	1:04	59	3:11
63	9:07	21:00	--	1:03	57	3:08
62	9:08	21:07	--	1:02	55	3:05
61	9:10	21:14	13	1:01	54	3:02
60	9:12	21:21	--	1:00	52	2:59
59	9:14	21:28	--	0:59	50	2:56

FEMALE						
Points	1.5 mi Run	3 mi Run	Pull-ups	Flexed Arm Hang	Push-ups	Plank
100	9:00	19:00	15	1:40	70	5:00
99	9:02	19:07	--	1:39	69	4:57
98	9:04	19:14	--	1:38	68	4:54
97	9:05	19:21	--	1:37	67	4:51
96	9:07	19:28	--	1:36	66	4:48
95	9:09	19:35	--	1:35	65	4:45
94	9:11	19:42	14	1:34	64	4:41
93	9:13	19:49	--	1:33	63	4:38
92	9:14	19:56	--	1:32	62	4:35
91	9:16	20:03	--	1:31	61	4:32
90	9:18	20:10	--	1:30	60	4:29
89	9:20	20:17	--	1:29	59	4:26
88	9:22	20:24	13	1:28	58	4:23
87	9:23	20:31	--	1:27	57	4:20
86	9:25	20:38	--	1:26	56	4:17
85	9:27	20:45	--	1:25	55	4:14
84	9:29	20:51	--	1:24	54	4:11
83	9:31	20:58	--	1:23	53	4:08
82	9:32	21:05	--	1:22	52	4:05
81	9:34	21:12	12	1:21	51	4:02
80	9:36	21:19	--	1:20	50	3:59
79	9:38	21:26	--	1:19	49	3:56
78	9:40	21:34	--	1:18	48	3:53
77	9:41	21:41	--	1:17	47	3:50
76	9:43	21:48	--	1:16	46	3:47
75	9:45	21:56	--	1:15	45	3:44
74	9:47	22:03	11	1:14	44	3:41
73	9:49	22:07	--	1:13	43	3:38
72	9:50	22:14	--	1:12	42	3:35
71	9:52	22:21	--	1:11	41	3:32
70	9:54	22:28	--	1:10	40	3:29
69	9:56	22:35	--	1:09	39	3:26
68	9:58	22:42	--	1:08	38	3:23
67	9:59	22:49	10	1:07	37	3:20
66	10:01	22:56	--	1:06	36	3:17
65	10:03	23:04	--	1:05	35	3:14
64	10:05	23:10	--	1:04	34	3:11
63	10:07	23:17	--	1:03	33	3:08
62	10:08	23:24	--	1:02	32	3:05
61	10:10	23:31	--	1:01	31	3:02
60	10:12	23:38	9	1:00	30	2:59
59	10:14	23:45	--	0:59	29	2:56

58	9:16	21:35	12	0:58	49	2:53
57	9:17	21:42	--	0:57	47	2:50
56	9:19	21:49	--	0:56	45	2:47
55	9:21	21:56	--	0:55	44	2:44
54	9:23	22:02	11	0:54	42	2:41
53	9:25	22:09	--	0:53	40	2:38
52	9:26	22:16	--	0:52	38	2:35
51	9:28	22:23	--	0:51	37	2:32
50	9:30	22:30	10	0:50	35	2:29
49	9:33	22:36	--	0:49	--	2:26
48	9:37	22:43	--	0:48	--	2:23
47	9:41	22:47	--	0:47	34	2:20
46	9:44	22:50	--	0:46	--	2:17
45	9:48	22:57	--	0:45	--	2:14
44	9:52	23:04	--	0:44	33	2:11
43	9:55	23:11	--	0:43	--	2:08
42	9:59	23:18	9	0:42	32	2:05
41	10:02	23:26	--	0:41	--	2:02
40	10:06	23:33	--	0:40	--	1:59
39	10:10	23:40	--	0:39	31	1:56
38	10:13	23:47	--	0:38	--	1:53
37	10:17	23:54	--	0:37	30	1:50
36	10:20	24:01	--	0:36	--	1:47
35	10:24	24:08	--	0:35	--	1:44
34	10:28	24:15	8	0:34	29	1:41
33	10:31	24:23	--	0:33	--	1:38
32	10:35	24:27	--	0:32	28	1:35
31	10:38	24:30	--	0:31	--	1:32
30	10:42	24:44	--	0:30	--	1:29
29	10:46	24:51	--	0:29	27	1:26
28	10:49	24:58	--	0:28	--	1:23
27	10:53	25:05	--	0:27	26	1:20
26	10:56	25:12	--	0:26	--	1:17
25	11:00	25:20	7	0:25	25	1:14
24	11:10	25:36	--	0:24	--	1:11
23	11:20	25:53	--	0:23	24	1:08
22	11:30	26:10	--	0:22	--	1:05
21	11:40	26:26	6	0:21	23	1:02
20	11:50	26:43	--	0:20	--	0:59
19	12:00	27:00	--	0:19	22	0:56
18	12:10	27:16	5	0:18	--	0:53
17	12:20	27:33	--	0:17	--	0:50
16	12:30	27:50	--	0:16	21	0:47
15	12:40	28:06	--	0:15	--	0:44
14	12:50	28:23	4	0:14	20	0:41
13	13:00	28:40	--	0:13	--	0:38
12	13:10	28:57	--	0:12	--	0:35
11	13:20	29:13	3	0:11	19	0:32

58	10:16	23:52	--	0:58	28	2:53
57	10:17	23:59	--	0:57	27	2:50
56	10:19	24:06	--	0:56	26	2:47
55	10:21	24:13	--	0:55	--	2:44
54	10:23	24:20	--	0:54	25	2:41
53	10:25	24:27	8	0:53	24	2:38
52	10:26	24:34	--	0:52	23	2:35
51	10:28	24:41	--	0:51	22	2:32
50	10:30	24:48	--	0:50	21	2:29
49	10:33	24:54	--	0:49	20	2:26
48	10:37	25:01	--	0:48	--	2:23
47	10:41	25:08	--	0:47	--	2:20
46	10:44	25:11	7	0:46	19	2:17
45	10:48	25:18	--	0:45	--	2:14
44	10:52	25:25	--	0:44	--	2:11
43	10:55	25:32	--	0:43	--	2:08
42	10:59	25:39	--	0:42	--	2:05
41	11:02	25:47	--	0:41	18	2:02
40	11:06	25:54	--	0:40	--	1:59
39	11:10	26:01	6	0:39	--	1:56
38	11:13	26:08	--	0:38	--	1:53
37	11:17	26:15	--	0:37	--	1:50
36	11:20	26:22	--	0:36	17	1:47
35	11:24	26:29	--	0:35	--	1:44
34	11:28	26:36	--	0:34	--	1:41
33	11:31	26:44	--	0:33	--	1:38
32	11:35	26:48	5	0:32	--	1:35
31	11:38	26:51	--	0:31	16	1:32
30	11:42	26:58	--	0:30	--	1:29
29	11:46	27:05	--	0:29	--	1:26
28	11:49	27:12	--	0:28	15	1:23
27	11:53	27:19	--	0:27	--	1:20
26	11:56	27:26	--	0:26	--	1:17
25	12:00	27:34	4	0:25	--	1:14
24	12:10	27:40	--	0:24	14	1:11
23	12:20	27:57	--	0:23	--	1:08
22	12:30	28:14	--	0:22	--	1:05
21	12:40	28:30	--	0:21	--	1:02
20	12:50	28:47	--	0:20	13	0:59
19	13:00	29:04	--	0:19	--	0:56
18	13:10	29:20	3	0:18	--	0:53
17	13:20	29:37	--	0:17	--	0:50
16	13:30	29:54	--	0:16	--	0:47
15	13:40	30:10	--	0:15	12	0:44
14	13:50	30:27	--	0:14	--	0:41
13	14:00	30:44	--	0:13	11	0:38
12	14:10	31:01	--	0:12	--	0:35
11	14:20	31:17	2	0:11	--	0:32

10	13:30	29:30	--	0:10	--	0:29
9	13:40	29:47	--	0:09	18	0:26
8	13:50	30:03	--	0:08	--	0:23
7	14:00	30:20	2	0:07	17	0:20
6	14:10	30:37	--	0:06	--	0:17
5	14:20	30:53	--	0:05	--	0:14
4	14:30	31:10	1	0:04	16	0:11
3	14:40	31:27	--	0:03	--	0:08
2	14:50	31:43	--	0:02	15	0:05
1	15:00	32:00	--	0:01	--	0:03

10	14:30	31:34	--	0:10	--	0:29
9	14:40	31:51	--	0:09	--	0:26
8	14:50	32:07	--	0:08	10	0:23
7	15:00	32:24	--	0:07	--	0:20
6	15:10	32:41	--	0:06	--	0:17
5	15:20	32:57	--	0:05	--	0:14
4	15:30	33:14	1	0:04	--	0:11
3	15:40	33:31	--	0:03	9	0:08
2	15:50	33:47	--	0:02	--	0:05
1	16:00	34:00	--	0:01	--	0:03

Updated 2023

The BLM Fitness Challenge is composed of a combined point total from 4 exercise categories: (1) Pull-ups or flexed-arm hang, (2) push-ups, (3) plank, and (4) 1.5 or 3.0 mile run. Scoring is based on repetitions or time for each exercise, with a maximum of 100 points in each category. Use the scoring table to calculate scores. Scores may be submitted using the Excel Spreadsheet available at:

<https://www.nifc.gov/about-us/our-partners/blm/training/fitness-challenge>

Updates to the BLM Fitness Challenge began in 2022 and include: (1) separate scoring tables for males and females and (2) introduction of the plank, in place of sit-ups, and the (3) flexed-arm hang, as an alternative to pull-ups. Those who participate in this program should consider 2023 and 2024 as a trial to collect data representative of the wildland fire community.