

Air Force Operational Fitness Test – Male

Pass grade	Age Group	Press Ups	5km March (mins)
F1	16-29	40	42.00
F1	30-39	33	44.00
F1	40-49	28	46.00
F1	50+	22	48.00
F2	16-29	30	44.00
F2	30-39	23	46.00
F2	40-49	18	48.00
F2	50+	12	50.00

Air Force Operational Fitness Test - Female

Pass grade	Age Group	Press Ups	5km March (mins)
F1	16-29	22	44.30
F1	30-39	18	46.30
F1	40-49	16	48.30
F1	50	12	50.30
F2	16-29	16	46.30
F2	30-39	13	48.30
F2	40-49	11	50.30
F2	50+	8	52.30