

ACTIVITY PointsPlus VALUES CHARTS*

MINUTES	10			15			20			25			30			35			40			45			50			55			60					
Weight lbs	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H
100	0	0	1	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	5	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7			
110	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8			
120	0	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	2	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8			
130	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	5	2	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	2	3	8	3	4	9			
140	0	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10			
150	0	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	2	3	9	3	4	10	3	4	10			
160	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	2	5	2	2	6	2	3	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11			
170	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12			
180	1	1	2	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	5	11	4	5	12			
190	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13			
200	1	1	2	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	5	12	4	5	13	4	6	14			
210	1	1	2	1	1	4	1	2	5	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	10	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15			
220	1	1	3	1	2	4	1	2	5	2	3	6	2	3	8	3	4	9	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	6	14	4	6	15			
230	1	1	3	1	2	4	2	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	9	3	4	11	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	6	16			
240	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	2	3	8	3	4	10	3	4	11	4	5	12	4	6	14	4	6	15	5	7	17			
250	1	1	3	1	2	4	2	2	6	2	3	7	2	3	9	3	4	10	3	5	12	4	5	13	4	6	14	5	6	16	5	7	17			
260	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	8	3	4	9	3	4	11	3	5	12	4	5	14	4	6	15	5	7	17	5	7	18			
270	1	1	3	1	2	5	2	2	6	2	3	8	3	4	9	3	4	11	4	5	12	4	6	14	4	6	16	5	7	17	5	7	19			
280	1	1	3	1	2	5	2	3	6	2	3	8	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	6	15	5	6	16	5	7	18	6	8	19			
290	1	1	3	1	2	5	2	3	7	2	3	8	3	4	10	3	5	12	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20			
300	1	1	3	1	2	5	2	3	7	2	3	9	3	4	10	3	5	12	4	6	14	4	6	16	5	7	17	5	8	19	6	8	21			
310	1	1	4	2	2	5	2	3	7	3	4	9	3	4	11	4	5	13	4	6	14	5	6	16	5	7	18	6	8	20	6	9	21			
320	1	1	4	2	2	6	2	3	7	3	4	9	3	4	11	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	7	18	6	8	20	6	9	22			
330	1	2	4	2	2	6	2	3	8	3	4	10	3	5	11	4	5	13	4	6	15	5	7	17	5	8	19	6	8	21	7	9	23			
340	1	2	4	2	2	6	2	3	8	3	4	10	3	5	12	4	5	14	4	6	16	5	7	18	6	8	20	6	9	22	7	9	24			
350	1	2	4	2	2	6	2	3	8	3	4	10	3	5	12	4	6	14	5	6	16	5	7	18	6	8	20	6	9	22	7	10	24			

L Low M Moderate H High