

## 20M High Aerobic Multi-Shuttle Run

**NAME**

**DATE**

Mark an "O" for each shuttle completed. Mark an "X" if the Airman fails to reach the line before the beep.

The test ends when Airman voluntarily stops running or three consecutive X's.

### Shuttle

Level	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		
	<b>1</b>	1	2	3	4	5	6	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>2</b>	23:13 8	22:51 9	22:28 10	22:07 11	21:47 12	21:28 13	21:07 14	20:49 15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>3</b>	20:33 16	20:13 17	19:56 18	19:43 19	19:24 20	19:07 21	18:56 22	18:37 23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>4</b>	18:14 24	18:08 25	17:54 26	17:34 27	17:28 28	17:14 29	16:57 30	16:50 31	16:37 32	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>5</b>	16:22 33	16:15 34	16:04 35	15:50 36	15:42 37	15:32 38	15:20 39	15:12 40	15:02 41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>6</b>	14:52 42	14:43 43	14:34 44	14:25 45	14:16 46	14:07 47	14:00 48	13:51 49	13:43 50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>7</b>	13:36 51	13:27 52	13:19 53	13:12 54	13:04 55	12:53 56	12:50 57	12:43 58	12:33 59	12:30 60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>8</b>	12:23 61	12:14 62	12:10 63	12:04 64	11:56 65	11:52 66	11:46 67	11:38 68	11:34 69	11:28 70	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>9</b>	11:22 71	11:17 72	11:12 73	11:06 74	11:01 75	10:56 76	10:51 77	10:46 78	10:41 79	10:37 80	10:32 81	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>10</b>	10:27 82	10:23 83	10:18 84	10:13 85	10:10 86	10:05 87	9:58 88	9:56 89	9:52 90	9:48 91	9:45 92	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>11</b>	9:40 93	9:34 94	9:32 95	9:28 96	9:24 97	9:20 98	9:17 99	9:12 100	9:09 101	9:06 102	9:02 103	8:59 104	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>12</b>	8:55 105	8:52 106	8:49 107	8:45 108	8:42 109	8:39 110	8:36 111	8:33 112	8:30 113	8:27 114	8:24 115	8:21 116	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>13</b>	8:18 117	8:15 118	8:12 119	8:09 120	8:06 121	8:03 122	8:01 123	7:58 124	7:55 125	7:53 126	7:50 127	7:47 128	7:45 129	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>14</b>	7:42 130	7:40 131	7:37 132	7:35 133	7:32 134	7:30 135	7:27 136	7:25 137	7:23 138	7:20 139	7:18 140	7:16 141	7:14 142	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>15</b>	7:11 143	7:09 144	7:07 145	7:05 146	7:03 147	7:01 148	6:59 149	6:57 150	6:54 151	6:52 152	6:50 153	6:48 154	6:46 155	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

**Corresponding 1.5 mile run time:**