## PERRON AWARD SCORING MATRIX FEMALE STANDARDS

Score/	Shuttle Run (laps) /	Curl-ups / Demi	Push Ups /	Trunk Lift /
pointage	Course navette	redressements	Extensions des bras	Élévation du tronc
100	(étapes)	assis		Hone
100	122	75	65	
99	121		64	
98	120	74	63	
97	119		62	
96	118	73	61	
95	117		60	
94	116	72	59	
93	115		58	
92	114	71	57	
91	113		56	
90	112	70	55	
89	111		54	
88	110	69	53	
87	109		52	
86	108	68	51	
85	107		50	
84	106	67	49	M
83	105		48	Ma IXi
82	104	66	47	xir Nu
81	103		46	m c
80	102	65	45	n o le 3
79	101	64	44	f 3
78	100	63	43	0 c
77	99	62	42	afii
76	98	61	41	o p
75	97	60	40	rev évi
74	96	59	39	Maximum of 30 cm to prevent hyperextension / Maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions
73	95	58	38	hy les
72	94	57	37	pei hy
71	93	56	36	rexi pe
70	92	55	35	rex.
69	91	54	34	sio: ten
68	90	53	33	n/ sio
67	89	52	32	ns
66	88	51	31	
65	87	50	30	
64	86	49	29	
63	85	48	28	
62	84	47	27	
61	83	46	26	
60	82	45	25	
59	81	44	24	
58	80	43	23	
57	79	42	22	
56	78	41	21	
55	77	40	20	
54	76	39	19	
53	75	38	18	
52	74	37	17	
51	73	36	16	

## PRIX PERRON MATRICE DE POINTAGE NORMES APPLICABLES AUX FEMMES

	a la		1	
Score/	Shuttle Run (laps) /	Curl-ups / Demi	Push Ups /	Trunk Lift /
pointage	Course navette	redressements	Extensions des bras	Élévation du tronc
	(étapes)	assis		
50	72	35	15	30
49	71			
48	70	34		
47	69			
46	68	33	14	
45	66			29
44	65	32		
43	64		13	
42	63	31		
41	62	30		
40	61	29	12	28
39	60			
38	59	28		
37	58			
36	57	27	11	27
35	56			
34	55	26		
33	54		10	26
32	53	25		
31	52	24		
30	51	23	9	25
29	50	-		-
28	49	22		
27	48			
26	47	21		
25	46		8	24
24	45	20	_	
23	44			
22	43	19		
21	42			
20	41	18	7	23
19	40	10	,	23
18	39	17		
17	38	17		
16	37	16		
15	36		6	22
14	35	15	, ,	
13	34			
12	33	14		
11	32			
10	31	13	5	21
9	30	- 15	J	
8	29	12		
7	28	12		
6	27	11		
5	26	11	4	20
4	25	10	т	20
3	24	10		
2	23	9		
1	22	8	3	19
1	44	U	J	1)

## PERRON AWARD SCORING MATRIX MALE STANDARDS

## PRIX PERRON MATRICE DE POINTAGE NORMES APPLICABLES AUX HOMMES

	Shuttle Run	Curl-ups /	I	
Score/	(laps) /	Demi	Push Ups /	Trunk Lift /
pointage	Course navette	redressements	Extensions des bras	Élévation du tronc
100	(étapes)	assis		
100	156	75	85	
99	155	7.4	84	
98	154	74	83	
97	153		82	
96	152	73	81	
95	151		80	
94	150	72	79	
93	149		78	
92	148	71	77	
91	147		76	
90	146	70	75	
89	145		74	
88	144	69	73	
87	143		72	
86	142	68	71	
85	141		70	
84	140	67	69	×
83	139		68	ax. M
82	138	66	67	axi
81	137		66	III III
80	136	65	65	m de
79	135		64	of :
78	134	64	63	30 cm
77	133	0.	62	cm ı af
76	132	63	61	Maximum of 30 cm to prevent hyperextension / Maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions
75	131	03	60	pre
74	130	62	59	vite
73	129	02	58	nt l er l
72	128	61	57	ıyp es l
71	127	01	56	ere 1yp
70	126	60	55	ere
69	125	00	54	nsi
68	123	59	53	ns
67	123	39	52	ion \
	123	58	51	S
66	122	50	50	
64	121	57	49	
63		31		
	119	57	48	
62	118	56	47	
61	117	5.5	46	
60	116	55	45	
59	115	<u> </u>	44	
58	114	54	43	
57	113		42	
56	112	53	41	
55	111	52	40	
54	110	51	39	
53	109	50	38	
52	108	49	37	
51	107	48	36	

	Shuttle Run	Curl-ups /	D 111 /	TD 1 T 10 /
Score/	(laps) /	Demi	Push Ups / Extensions des	Trunk Lift / Élévation du
pointage	Course navette	redressements	bras	tronc
50	(étapes)	assis 47	35	30
	106	47	33	30
49	105	1.0	2.4	
48	104	46	34	
47	103			
46	102	45	33	
45	100	44		29
44	98	43	32	
43	97	42		
42	96	41	31	
41	95	40	30	
40	94	39	29	28
39	93			
38	92	38	28	
37	91			
36	90	37	27	27
35	89	36		
34	87	35	26	
33	86	34	20	26
32	85	3	25	20
31	84	32	24	
30		31	23	25
	83	31	23	23
29	82	20	22	
28	81	30	22	
27	80			
26	79	29	21	
25	78			24
24	76	28	20	
23	75	27		
22	74	26	19	
21	73	25		
20	72	24	18	23
19	71			
18	70	23	17	
17	69			
16	68	22	16	
15	67			22
14	66	21	15	
13	65			
12	64	20	14	
11	63	20	17	
10	62	19	13	21
9	61	19	13	21
		10	12	
8	60	18	12	
7	59	17	1.1	
6	58	17	11	20
5	57			20
4	56	16	10	
3	55			
2	54	15	9	
1	53	14	8	19