

COURSE D'ENDURANCE (1600 m)

TEMPS SELON L'ÂGE		ÂGE					
		12	13	14	15	16	17
10	EXCELLENCE	Fille 10 :00	9 :30	9 :00	8 :30	8 :00	7 :30
		Garçon 9 :00	8 :30	8 :00	7 :30	7 :00	6 :30
9	OR	Fille 10 :30	10 :00	9 :30	9 :00	8 :30	8 :00
		Garçon 9 :30	9 :00	8 :30	8 :00	7 :30	7 :00
8	ARGENT	Fille 11 :00	10 :30	10 :00	9 :30	9 :00	8 :30
		Garçon 10 :00	9 :30	9 :00	8 :30	8 :00	7 :30
7	BRONZE	Fille 11 :30	11 :00	10 :30	10 :00	9 :30	9 :00
		Garçon 10 :30	10 :00	9 :30	9 :00	8 :30	8 :00

COURSE DE 50 m

TEMPS SELON L'ÂGE		ÂGE					
		12	13	14	15	16	17
10	EXCELLENCE	Fille 8,4	8	7,9	8	7,9	7,9
		Garçon 8,1	7,7	7,4	7,2	7	6,9
9	OR	Fille 8,6	8,2	8,1	8,2	8,1	8,1
		Garçon 8,4	7,9	7,6	7,4	7,1	7
8	ARGENT	Fille 9,2	8,7	8,6	8,7	8,5	8,5
		Garçon 8,8	8,4	8	7,7	7,4	7,3
7	BRONZE	Fille 10,2	9,5	9,4	9,4	9,3	9,2
		Garçon 9,7	9,2	8,8	8,4	8	8

REDRESSEMENTS ASSIS

Nombre total SELON L'ÂGE		ÂGE					
		12	13	14	15	16	17
10	EXCELLENCE	Fille 50	59	48	38	49	68
		Garçon 64	59	62	75	73	66
9	OR	Fille 43	50	41	35	35	49
		Garçon 54	51	54	67	50	58
8	ARGENT	Fille 30	40	30	26	26	40
		Garçon 32	39	40	45	37	42
7	BRONZE	Fille 19	22	20	15	16	26
		Garçon 22	28	24	26	24	25

EXTENSION DES BRAS

Nombre total SELON L'ÂGE		ÂGE					
		12	13	14	15	16	17
10	EXCELLENCE	Fille 20	21	20	20	24	25
		Garçon 31	39	40	42	44	53
9	OR	Fille 17	17	16	20	20	20
		Garçon 28	36	32	37	40	46
8	ARGENT	Fille 10	11	10	15	12	16
		Garçon 18	24	24	30	30	37
7	BRONZE	Fille 2	4	3	7	4	7
		Garçon 9	11	13	20	22	23

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

Distance (cm) SELON L'ÂGE		ÂGE						
		12	13	14	15	16	17	
10	EXCELLENCE	Fille	179	184	189	188	196	198
		Garçon	183	200	213	223	232	238
9	OR	Fille	171	176	181	181	187	190
		Garçon	176	193	206	215	224	231
8	ARGENT	Fille	156	163	167	158	173	174
		Garçon	164	177	190	202	211	220
7	BRONZE	Fille	133	141	145	144	147	152
		Garçon	143	151	166	171	191	195

FLEXIBILITÉ

10	EXCELLENCE	Paume au mur
9	OR	Poing au mur
8	ARGENT	Bout des doigts au mur
7	BRONZE	Touche les chevilles

TEST LÉGER-NAVETTE 1 min.

Note sur 10	Secondaire 3	
	Homme	Femme
10	10	6.5
9.5	9.5	6
9	9	5.5
8.5	8.5	5
8	8	4.5
7.5	7.5	4.25
7	7	4
6.5	6.5	3.75
6	6	3.5

TEST LÉGER-NAVETTE 1 min.

Note sur 10	Paliers Secondaire 4-5	
	Homme	Femme
10	11	7
9.5	10.5	6.5
9	10	6
8.5	9.5	5.5
8	9	5
7.5	8.5	4.75
7	8	4.5
6.5	7.5	4.25
6	7	4

