

## Annexe 2 : Barème Tests Physiques

### Barème Fille - Tests Physiques PPJ

Les valeurs de performance ont été établies à partir des résultats recueillis sur plusieurs stages nationaux

Note/20	Tirade rowing	Développés Couchés	Soulevé de Terre	Squat OVH	Fente avant Haute	Traction	Détente verticale	Ergo 100m	Gainage	3000m CaP	2000m Ergo
	% Poids de corps		Nbre de rep	Nbre de rep	Nbre de rep	Nbre de rep	en cm	Watts	mm:ss	mm:ss	mm:ss
20	100%	100%	20	20	20	10	56	550	04:30	12:00	07:18
19	97%	97%	19	19	19	9	54	535	04:20	12:12	07:21
18	94%	94%	18	18	18	8	52	520	04:10	12:25	07:24
17	91%	91%	17	17	17	7	51	505	04:00	12:38	07:27
16	88%	88%	16	16	16	6	49	490	03:50	12:51	07:30
15	85%	85%	15	15	15	5	47	475	03:40	13:04	07:33
14	82%	82%	14	14	14	4	45	460	03:30	13:17	07:36
13	79%	79%	13	13	13	10(10)	44	445	03:20	13:30	07:39
12	76%	76%	12	12	12	9(10)	42	430	03:10	13:42	07:42
11	73%	73%	11	11	11	8(10)	40	415	03:00	13:55	07:45
10	70%	70%	10	10	10	7(10)	39	400	02:50	14:08	07:48
9	67%	67%	9	9	9	6(10)	37	385	02:40	14:21	07:51
8	64%	64%	8	8	8	10(20)	35	370	02:30	14:34	07:54
7	61%	61%	7	7	7	9(20)	34	355	02:20	14:47	07:57
6	58%	58%	6	6	6	8(20)	32	340	02:10	15:00	08:00
5	55%	55%	5	5	5	7(20)	30	325	02:00	15:12	08:03
4	52%	52%	4	4	4	6(20)	28	310	01:50	15:25	08:06
3	49%	49%	3	3	3	5(20)	27	295	01:40	15:38	08:09
2	46%	46%	2	2	2	4(20)	25	280	01:30	15:51	08:12
1	43%	43%	1	1	1	3(20)	23	265	01:20	16:04	08:15

Aide Elastique valeur 10kg

Aide Elastique valeur 20kg

### Barème Garçon - Tests Physiques PPJ

Les valeurs de performance ont été établies à partir des résultats recueillis sur plusieurs stages nationaux

Note/20	Tirade rowing	Développés Couchés	Soulevé de Terre	Squat OVH	Fente avant Haute	Traction	Détente verticale	Ergo 100m	Gainage	3000m CaP	2000m Ergo
	% Poids de corps		Nbre de rep	Nbre de rep	Nbre de rep	Nbre de rep	en cm	Watts	mm:ss	mm:ss	mm:ss
20	110%	110%	20	20	20	22	70	900	04:30	10:20	06:25
19	107%	107%	19	19	19	21	68	875	04:20	10:31	06:28
18	104%	104%	18	18	18	20	66	850	04:10	10:42	06:31
17	101%	101%	17	17	17	19	63	825	04:00	10:53	06:34
16	98%	98%	16	16	16	18	61	800	03:50	11:04	06:37
15	95%	95%	15	15	15	17	59	775	03:40	11:15	06:40
14	92%	92%	14	14	14	16	57	750	03:30	11:26	06:43
13	89%	89%	13	13	13	15	54	725	03:20	11:37	06:46
12	86%	86%	12	12	12	14	52	700	03:10	11:49	06:49
11	83%	83%	11	11	11	13	50	675	03:00	12:00	06:52
10	80%	80%	10	10	10	12	48	650	02:50	12:11	06:55
9	77%	77%	9	9	9	17(10)	46	625	02:40	12:22	06:58
8	74%	74%	8	8	8	16(10)	43	600	02:30	12:33	07:01
7	71%	71%	7	7	7	15(10)	41	575	02:20	12:44	07:04
6	68%	68%	6	6	6	14(10)	39	550	02:10	12:55	07:07
5	65%	65%	5	5	5	13(10)	37	525	02:00	13:06	07:10
4	62%	62%	4	4	4	12(10)	34	500	01:50	13:17	07:13
3	59%	59%	3	3	3	11(10)	32	475	01:40	13:28	07:16
2	56%	56%	2	2	2	10(10)	30	450	01:30	13:39	07:19
1	53%	53%	1	1	1	9(10)	28	425	01:20	13:50	07:22

Aide Elastique valeur 10kg