

## Barème Fille - Tests Physiques PPJ

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

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

Aide Elastique valeur 10kg

Aide Elastique valeur 20kg