

Barème Garçon - 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
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