

# Test d'aptitude sportive

## Répartition des points

Epreuve endurance musculaire abdominale:	Epreuve endurance:	Epreuve vertige:	Epreuve force:	Epreuve natation:	Epreuve adresse:
Exercice Sit-Up en 2 min.	5000m course	Monter l'auto-échelle des pompiers de 30m	Grimper en 30sec. Une corde de 6m et descendre sans glisser	200m style brasse	Parcours de 120m avec Masculin: sac à dos de 30kg Féminin: sac à dos de 20kg
≥ 94 flexions : 20 pts 91 flexions : 19 pts 88 flexions : 18 pts 85 flexions : 17 pts 82 flexions : 16 pts 79 flexions : 15 pts 76 flexions : 14 pts 73 flexions : 13 pts 70 flexions : 12 pts 65 flexions : 9 pts 60 flexions : 6 pts 55 flexions : 3 pts 50 flexions : 1 pt < 50 flexions : 0 pts	≤ 23'00" : 20 pts 23'15" : 19 pts 23'30" : 18 pts 23'45" : 17 pts 24'00" : 16 pts 24'15" : 15 pts 24'30" : 14 pts 24'45" : 13 pts 25'00" : 12 pts 25'15" : 10 pts 25'30" : 8 pts 25'45" : 6 pts 26'00" : 4 pt 26'15" : 2 pts 26'30" : 1 pt >26'30" : 0 pts >27'30" : Echec total	≤ 90 sec. : 20 pts > 90 sec. : Echec total	1er essai : 20 pts 2e essai : 15 pts 3e essai : 10 pts 3 essais échoués : 0 pts	≤ 4'20" : 20 pts 4'25" : 19 pts 4'30" : 18 pts 4'35" : 17 pts 4'40" : 16 pts 4'45" : 15 pts 4'50" : 14 pts 4'55" : 13 pts 5'00" : 12 pts 5'05" : 10 pts 5'10" : 5 pts 5'15" : 1 pts > 5'15" : 0 pts > 5'30" : Echec total	≤ 40" : 20 pts 42" : 19 pts 44" : 18 pts 46" : 16 pts 48" : 14 pts 50" : 12 pts 52" : 10 pts 54" : 8 pts 56" : 6 pts 58" : 4 pts 1'00" : 2 pts >1'00" : 1 pts -5 pts pour chaque essai sans dépasser un résultat de 0 pts

< 50% du total des points = Echec

# parcours d'adresse

- poids -  
M: 30 kg →  
F: 20 kg

Schnelligkeit

START

