

Tableau de score tests de combat

1 COURSE À PIED SUR LE TAPIS ROULANT

Temps	Vitesse (km/h)	Score homme (/20)	Score femme (/20)
22'30"	16,2 km/h	20	20
22'00"	16,2 km/h	19,50	20
21'30"	16,2 km/h	19	20
21'00"	16,2 km/h	18,50	20
20'30"	16,2 km/h	18	20
20'00"	16,2 km/h	17,50	20
19'30"	16,2 km/h	17	20
19'00"	16,2 km/h	16,50	20
18'30"	16,2 km/h	16	20
18'00"	16,2 km/h	15,50	20
17'30"	16,2 km/h	15	20
17'00"	15,9 km/h	14,50	20
16'30"	15,6 km/h	14	20
16'00"	15,3 km/h	13,50	19
15'30"	15,0 km/h	13	18
15'00"	14,7 km/h	12,50	17
14'30"	14,4 km/h	12	16
14'00"	14,1 km/h	11,50	15
13'30"	13,8 km/h	11	14
13'00"	13,5 km/h	10,50	13
12'30"	13,2 km/h	10	12
12'00"	12,9 km/h	9	9
11'30"	12,6 km/h	8	8
11'00"	12,3 km/h	7	7
10'30"	12,0 km/h	6	6
10'00"	11,7 km/h	5	5
09'30"	11,4 km/h	4	4
09'00"	11,1 km/h	3	3
08'30"	10,8 km/h	2	2
08'00"	10,5 km/h	1	1
07'30"	10,2 km/h	0	0

2 TEST SIDE BRIDGE

< 35 ans		35 - 39 ans		40 - 49 ans		Score (/20)
Temps homme	Temps femme	Temps homme	Temps femme	Temps homme	Temps femme	
2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	20
1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	19
1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	18
1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	17
1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	16
1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	15
1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"	14
1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"	13
1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"	12
1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"	11
1'10"	60"	60"	50"	50"	40"	10
1'08"	58"	58"	48"	48"	38"	9
1'06"	56"	56"	46"	46"	36"	8
1'04"	54"	54"	44"	44"	34"	7
1'02"	52"	52"	42"	42"	32"	6
60"	50"	50"	40"	40"	30"	5
58"	48"	48"	38"	38"	28"	4
56"	46"	46"	36"	36"	26"	3
54"	44"	44"	34"	34"	24"	2
52"	42"	42"	32"	32"	22"	1
moins	moins	moins	moins	moins	moins	0

3 TEST PULL-UP

Nombre	Score
16	20
15	19
14	18
13	17
12	16
11	15
10	14
9	13
8	12
7	11
6	10
5	9
4	8
3	7
2	exclusion
1	exclusion
0	exclusion

4 TEST PUSH-UP

Nombre	Score
25	20
23	18
21	16
19	14
17	12
15	10
12	8
9	6
6	4
3	2
moins	0

Les femmes peuvent exécuter ce test les genoux posés par terre.