

Barème course Navette Luc Leger (Coefficient 1)

Palier	Vitesse (km/h)	Note homme	Note femme
1	8,5	0	0
2	9	0	0
3	9,5	0	0
4	10	0	1
5	10,5	2	3
6	11	4	7
7	11,5	6	10
8	12	8	11
9	12,5	10	12
10	13	11	14
11	13,5	12	16
12	14	13	18
13	14,5	14	20
14	15	16	
15	15,5	18	
16	16	20	



IPSSA FORMATION

Adresse : 13 avenue Fould, Tarbes

Tél. 07 85 38 67 54

Email : contact@ipssa-formation.fr

Organisme de Formation n° 76650080565

Barèmes des épreuves de musculation (Coefficient 2)

Squat			Traction			Développé couché		
Nb de répétitions	Note hommes	Note femmes	Nb de répétitions	Note hommes	Note femmes	Nb de répétitions	Note hommes	Note femmes
1	0	0	1	1	10	1	1	2
2	1,5	1	2	2	11	2	2	5
3	2	2	3	4	12	3	4	8
4	3	3	4	6	13	4	6	10
5	4	10	5	8	14	5	8	10,5
6	10	10,5	6	10	15	6	10	11
7	10,5	11	7	11	16	7	11	11,5
8	11	11,5	8	12	17	8	12	12
9	11,5	12	9	13	18	9	13	12,5
10	12	12,5	10	14	19	10	14	13
11	12,5	13	11	14,5	20	11	14,5	13,5
12	13	13,5	12	15		12	15	14
13	13,5	14	13	15,5		13	15,5	15
14	14	15	14	16		14	16	16
15	15	16	15	16,5		15	16,5	17
16	16	17	16	17		16	17	18
17	17	18	17	17,5		17	17,5	19
18	18	19	18	18		18	18	20
19	19	20	19	19		19	19	
20	20		20	20		20	20	

Exercice	Hommes		Femmes	
	Nombre de répétition	Charge	Nombre de répétition	Charge
Squat	6	110% du poids de corps	5	75% du poids de corps
Traction	6	-	1	-
Développé couché	6	80% du poids de corps	4	40% du poids de corps



IPSSA FORMATION

IPSSA FORMATION 13 Avenue Fould- 65000 | Tél: +33 (0) 7 85 38 67 54 | Email: contact@ipssa-formation.fr

SIRET 831 386 107 000 13 CODE NAF: 8559A | Organisme de formation n° 76650080565