

# RECRUTEMENT SPV

## TESTS SPORTIFS 18/29 ANS

NOTE	ENDURANCE CARDIO		SOUPLESSE (cm)	MEMBRES supérieurs (supination)			GAINAGE	POMPE		MEMBRES INFERIEURS KILLY	NOTE
	LUC LEGER			Traction	sans traction	avec 1 Traction		HOMME	FEMME		
	HOMME	FEMME		HOMME	FEMME						
20	11,3	10,3	33	20		60"	190"	28	21	190"	20
19	11,15	10,15	32	19		55"	185"	27	20	185"	19
18	11	10	31	18		50"	180"	26	19	180"	18
17	10,45	9,45	30	17		45"	175"	25	18	175"	17
16	10,3	9,3	29	16		40"	170"	24	17	170"	16
15	10,15	9,15	28	15		35"	160"	23	16	160"	15
14	10	9	27	14		30"	150"	22	15	150"	14
13	9,45	8,45	26	13		25"	140"	21	14	140"	13
12	9,3	8,3	25	12		20"	130"	20	13	130"	12
11	9,15	8,15	24	11		15"	120"	19	12	120"	11
10	9	8	23	10	60"	10"	110"	18	11	110"	10
9	8,45	7,45	22	9	55"		100"	17	11	100"	9
8	8,3	7,3	21	8	50"		90"	16	9	90"	8
7	8,15	7,15	20	7	45"		80"	15	8	80"	7
6	8	7	19	6	40"		70"	14	7	70"	6
5	7,3	6,45	18	5	35"		60"	13	6	60"	5
4	7	6,3	17	4	30"		50"	12	5	50"	4
3	6,3	6	16	3	25"		40"	11	4	40"	3
2	6	5,3	15	2	20"		30"	10	3	30"	2
1	5,3	5	14	1	15"		20"	9	2	20"	1
0	5	4	13		10"		10	8	1	10	0

Seuil de sécurité

Niveau à améliorer

Niveau standard

Niveau adapté

# RECRUTEMENT SPV

## TESTS SPORTIFS 30/39 ANS

NOTE	ENDURANCE CARDIO		SOUPLESSE (cm)	MEMBRES supérieurs (supination)			GAINAGE	POMPE		MEMBRES INFÉRIEURS KILLY	NOTE
	LUC LEGER			Traction pronation	sans traction	avec 1 Traction		HOMME	FEMME		
	HOMME	FEMME		HOMME	FEMME						
20	10,3	9,3	31	19		50"	155"	25	20	155"	20
19	10,15	9,15	30	18		45"	150"	24	19	150"	19
18	10	9	29	17		40"	140"	23	18	140"	18
17	9,45	8,45	28	16		35"	135"	22	17	135"	17
16	9,3	8,3	27	15		30"	130"	21	16	130"	16
15	9,15	8,15	26	14		25"	125"	20	15	125"	15
14	9	8	25	13		20"	120"	19	14	120"	14
13	8,45	7,45	24	12		15"	115"	18	13	115"	13
12	8,3	7,3	23	11		10"	110"	17	12	110"	12
11	8,15	7,15	22	10		5"	105"	16	11	105"	11
10	8	7	21	9	50"	0	100"	15	10	100"	10
9	7,45	6,45	20	8	45"		95"	14	9	95"	9
8	7,3	6,3	19	7	40"		90"	13	8	90"	8
7	7,15	6,15	18	6	35"		85"	12	7	85"	7
6	7	6	17	5	30"		80"	11	6	80"	6
5	6,45	5,45	16	4	25"		75"	10	5	75"	5
4	6,3	5,3	15	3	20"		70"	9	4	70"	4
3	6,15	5	14	2	15"		65"	8	3	65"	3
2	6	4,3	13	1	10"		60"	7	2	60"	2
1	5	4	12		5"		55"	6	1	55"	1
0	4	3	11		0		50"	5	0	50"	0

Seuil de sécurité

Niveau à améliorer

Niveau standard

Niveau supérieur

# RECRUTEMENT SPV

## TESTS SPORTIFS 40/49 ANS

NOTE	ENDURANCE CARDIO		SOUPLESSE (cm)	MEMBRES supérieurs (supination)			GAINAGE	POMPE	POMPE A GENOUX	MEMBRES INFERIEURS KILLY	NOTE
	LUC LEGER			Traction	sans traction	avec 1 Traction					
	HOMME	FEMME		HOMME	FEMME						
20	9,3	8,3	29	18		40"	135"	24	28	135"	20
19	9,15	8,15	28	17		37"	130"	23	27	130"	19
18	9	8	27	16		33"	125"	22	26	125"	18
17	8,45	7,45	26	15		30"	120"	21	25	120"	17
16	8,3	7,3	25	14		27"	115"	20	24	115"	16
15	8,15	7,15	24	13		24"	110"	19	23	110"	15
14	8	7	23	12		20"	105"	18	22	105"	14
13	7,45	6,45	22	11		15"	100"	17	21	100"	13
12	7,3	6,3	21	10		10"	95"	16	20	95"	12
11	7,15	6,15	20	9		5"	90"	15	19	90"	11
10	7	6	19	8	40"	0	85"	14	18	85"	10
9	6,45	5,45	18	7	37"		80"	13	17	80"	9
8	6,3	5,3	17	6	33"		75"	12	16	75"	8
7	6,15	5,15	16	5	30"		70"	11	15	70"	7
6	6	5	15	4	27"		65"	10	14	65"	6
5	5,3	4,45	14	3	24"		60"	9	13	60"	5
4	5	4,3	13	2	20"		55"	8	12	55"	4
3	4,3	4,15	12	1	15"		50"	7	11	50"	3
2	4	4	11		10"		45"	6	10	45"	2
1	3,3	3,3	10		5"		40"	5	9	40"	1
0	3	3	9		0		35"	4	8	35"	0

Seuil de sécurité

Niveau à améliorer

Niveau standard

Niveau supérieur

# RECRUTEMENT SPV

## TESTS SPORTIFS 50/65 ANS

NOTE	ENDURANCE CARDIO		SOUPLESSE (cm)	MEMBRES supérieurs (supination)			GAINAGE	POMPE		MEMBRES INFERIEURS KILLY	NOTE
	LUC LEGER			Traction	sans traction	avec 1 Traction		A GENOUX			
	HOMME	FEMME		HOMME	FEMME			HOMME	FEMME		
20	7,3	7	24	17		30"	115"	21	20	115"	20
19	7,15	6,45	23	16		27"	110"	20	19	110"	19
18	7	6,3	22	15		24"	105"	19	18	105"	18
17	6,45	6,15	21	14		20"	100"	18	17	100"	17
16	6,3	6	20	13		17"	95"	17	16	95"	16
15	6,15	5,45	19	12		14"	90"	16	15	90"	15
14	6	5,3	18	11		10"	85"	15	14	85"	14
13	5,45	5,15	17	10		7"	80"	14	13	80"	13
12	5,3	5	16	9		4"	75"	13	12	75"	12
11	5,15	4,45	15	8		1"	70"	12	11	70"	11
10	5	4,3	14	7	30"	0"	65"	11	10	65"	10
9	4,45	4,15	13	6	27"		60"	10	9	60"	9
8	4,3	4	12	5	24"		55"	9	8	55"	8
7	4,15	3,45	11	4	20"		50"	8	7	50"	7
6	4	3,3	10	3	17"		45"	7	6	45"	6
5	3,45	3,15	9	2	14"		40"	6	5	40"	5
4	3,3	3	8	1	10"		35"	5	4	35"	4
3	3,15	2,45	7		7"		30"	4	3	30"	3
2	3	2,3	6		4"		25"	3	2	25"	2
1	2,45	2,15	5		1"		20"	2	1	20"	1
0	2	2	4		0"		15	1	0	15	0

Seuil de sécurité

Niveau à améliorer

Niveau standard

Niveau supérieur