

## BAREME DES EPREUVES SPORTIVES QMF

Barème	Tractions (en supination) Nbre de répétitions		Natation-100m (nage au choix)				TEST NAVETTE En paliers (Luc Léger)		ABDOMINAUX Nbre de répétitions		Barème
			Nage libre		Brasse						
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	
20	20	13	1'12	1'37	1'32	2'03	P12+30	P9+45	150	100	20
19	19	12	1'15	1'38	1'35	2'04	P12	P9+30	140	99	19
18	18	11	1'19	1'39	1'40	2'05	P11+30	P9+15	130	98	18
17	17	10	1'22	1'40	1'44	2'06	P10+45	P9	120	95	17
16	16	9	1'26	1'41	1'49	2'07	P10	P8+45	110	92	16
15	15		1'30	1'42	1'54	2'09	P9+30	P8+30	100	90	15
14	14	8	1'34	1'44	2'00	2'12	P9	P8	90	86	14
13	13		1'39	1'46	2'06	2'15	P8+30	P7+45	85	82	13
12	12	7	1'43	1'48	2'11	2'18	P8	P7+30	80	78	12
11	11		1'46	1'49	2'15	2'21	P7+30	P7	75	70	11
10	10	5	1'49	1'51	2'16	2'24	P7+15	P6+45	70	66	10
9	9		1'53	1'54	2'23	2'27	P7	P6+30	65	62	9
8	8	4	1'56	1'57	2'27	2'30	P6+30	P6+15	60	58	8
7	5		2'00	2'00	2'32	2'33	P6+15	P6	55	54	7
<b>6*</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2'03</b>	<b>2'03</b>	<b>2'37</b>	<b>2'37</b>	<b>P6</b>	<b>P5+45</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>6*</b>
<b>0</b>											<b>0</b>

\* une note inférieure à 6/20 est éliminatoire

### PROTOCOLE D'EXECUTION DES EPREUVES DE SPORT

#### TEST NAVETTE (Luc Léger) :

Cette épreuve se déroule sur un plateau, deux lignes parallèles espacées de 20m sont tracées au sol. A chaque extrémité, vous devez bloquer un de vos pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer votre retour. Les virages en courbe sont interdits. Le sujet doit réaliser le plus grand nombre de paliers possible.

La vitesse de départ est de 8.5 km/h (palier1), elle augmente régulièrement de 0,5km/h toutes les minutes. Le changement de palier est annoncé à l'aide d'un système sonore (cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve). A chaque bip sonore, vous devez ajuster votre vitesse pour vous retrouver à une des extrémités du tracé des 20 mètres.

#### NATATION

Après un départ plongé ou sauté du plot, le sujet doit parcourir 100 mètres chronométré sans interruption dans un style de nage codifié ; 2 styles de nage sont pris en compte pour la note, la brasse et la nage libre. Si le sujet change de nage durant son 100 brasse, il passera automatiquement dans le barème nage libre. Tout personnel prenant appui au sol ou ne touchant pas le mur sera considéré comme échec.

#### TRACTIONS

Effectuer des tractions en supination (paume des mains vers le visage). Pour que la traction soit validée, le menton devra passer au dessus de la barre lors de la traction, et l'extension devra être complète (déverrouillage du bras et de l'avant bras). L'épreuve doit s'effectuer à un rythme libre avec ou sans interruption, mais l'individu ne devra sous peine d'arrêt de l'épreuve poser les pieds au sol.

#### ABDOMINAUX

Le sujet est allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds tenus par un partenaire.

Les épaules décollées du sol, les coudes fléchies, les bras croisés, les mains sur la face avant des épaules, les bras en contact avec la poitrine et le menton placé contre le sternum.

Au signal le sujet réalise une flexion du tronc jusqu'au contact des coudes avec les cuisses, puis retour à la position de départ, les épaules et la tête ne doivent à aucun moment toucher le sol. L'épreuve doit s'effectuer à un rythme libre sans interruption.