

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 1.1

BAREME MASCULIN SENIOR DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≤ 39 ans	ECR ³			AA ⁴	CMG ⁵			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	3300	19	12	100				
19	3200	18,25	11,5	110				
18	3100	17,5	11	120				
17	3000	16,75	10,5	130				
16	2900	16	10	140				
15	2800	15,25	9,5	150				
14	2700	14,5	9	160				
13	2600	13,75	8,5	170				
12	2500	13	8	180				
11	2450	12,5	7,75	190				
10	2400	12	7,5	100m+10	10	50	12	55
09	2350	11,5	7,25		12	46	10	50
08	2300	11	7	100m+5	14	42	9	45
07	2250	10,5	6,75		16	38	8	40
06	2200	10	6,5	100m	18	34	7	35
05	2150	9,5	6,25	75m	7m	30	6	30
04	2100	9	6	50m	6m	27	5	27
03	2050	8,5	5,75	25m	5m	24		24
02	2000	8	5,5		4m	22	4	21
01	1950	7,5	5,25		3m	20		18
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

³ Endurance cardio-respiratoire.⁴ Aisance aquatique.⁵ Capacité musculaire générale.

ANNEXE III

à l'instruction n° /DEF/EMA/EMP.3/NP du

Appendice 2.1

BAREME FEMININ SENIOR DES EPREUVES CCPG
Epreuves interarmées

≤ 39 ans	ECR ¹²			AA ¹³	CMG ¹⁴			
	Course de 12 mn en mètre	VAMEVAL en palier	Luc Léger 20m en palier	Aisance Aquatique En sec	Corde en sec puis en mètre	Pompes Po nbre	Tractions Tr nbre	Abdominaux Ab nbre
20	2900	14,5	9	120				
19	2800	13,75	8,5	130				
18	2700	13	8	140				
17	2600	12,25	7,5	150				
16	2500	11,5	7	160				
15	2400	10,75	6,5	170				
14	2300	10	6,25	180				
13	2200	9,5	6	190				
12	2100	9	5,75	200				
11	2000	8,5	5,5	210				
10	1900	8	5,25	100m+10	16	26	6	45
09	1850	7,5	5		20	24	5	40
08	1800	7	4,75	100m+5	24	22		35
07	1750	6,5	4,5		28	20	4	30
06	1700	6	4,25	100m	32	18		25
05	1650	5,75	4	75m	7m	16		20
04	1600	5,5	3,75	50m	6m	14	3	17
03	1550	5,25	3,5	25m	5m	12		15
02	1500	5	3,25		4m	10	2	12
01	1450	4,75	3		3m	9		9
	20 pts	20 pts	20 pts	20 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts

¹² Endurance cardio-respiratoire.¹³ Aisance aquatique.¹⁴ Capacité musculaire générale.