

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE LEVEL STANDARDS – MALE

Age	20-m Shuttle Run Test				Curl-Up (no. completed)				Push-Up (no. completed)			
	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.
12	32-44	45-57	58-71	72 +	18-23	24-29	30-35	36 +	10-12	13-15	16-19	20 +
13	41-54	55-68	69-82	83 +	21-26	27-32	33-39	40 +	12-15	16-19	20-24	25 +
14	41-54	55-68	69-82	83 +	24-30	31-37	38-44	45 +	14-18	19-23	24-29	30 +
15	51-64	65-78	79-93	94 +	24-30	31-38	39-46	47 +	16-21	22-27	28-34	35 +
16	61-71	72-82	83-93	94 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
17	61-75	76-90	91-105	106 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
18	72-82	83-93	94-105	106 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
Back Saver Sit and Reach (in cm)												
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Shoulder Stretch							
12	20	20	20	20	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Cadets must be able to touch their fingertips together behind their back on both the right and left sides.			
13	20	20	20	20								
14	20	20	20	20								
15	20	20	20	20								
16	20	20	20	20								
17	20	20	20	20								
18	20	20	20	20								

Figure B1-1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Male

Note: Created by Director Cadets 3, 2009, Ottawa, ON: Department of National Defence. [Based on FITNESSGRAM Standards for Healthy Fitness Zone (HFZ).]

**NORMES DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION
DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – GARÇONS**

Âge	Le test de course navette de 20 m			Demi-redressement assis (nombre de redressements effectués)			Pompes (nombre de pompes effectuées)					
	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	32-44	45-57	58-71	72 +	18-23	24-29	30-35	36 +	10-12	13-15	16-19	20 +
13	41-54	55-68	69-82	83 +	21-26	27-32	33-39	40 +	12-15	16-19	20-24	25 +
14	41-54	55-68	69-82	83 +	24-30	31-37	38-44	45 +	14-18	19-23	24-29	30 +
15	51-64	65-78	79-93	94 +	24-30	31-38	39-46	47 +	16-21	22-27	28-34	35 +
16	61-71	72-82	83-93	94 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
17	61-75	76-90	91-105	106 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
18	72-82	83-93	94-105	106 +	24-30	31-38	39-46	47 +	18-22	23-28	29-34	35 +
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)												
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule			Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.				
12	20	20	20	20	Bronze	Argent	Or		Exc.			
13	20	20	20	20								
14	20	20	20	20								
15	20	20	20	20								
16	20	20	20	20								
17	20	20	20	20								
18	20	20	20	20								

Figure B1-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Garçons

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale. [Basé sur la zone de bonne condition physique (ZBCP) du FITNESSGRAM.]