

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE LEVEL STANDARDS – FEMALE

20-m Shuttle Run Test				Curl-Up (no. completed)				Push-Up (no. completed)					
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	
12	15-22	23-31	32-40	41 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
13	23-31	32-40	41-50	51 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
14	23-31	32-40	41-50	51 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
15	32-37	38-43	44-50	51 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
16	32-40	41-50	51-60	61 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
17	41-46	47-53	54-60	61 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
18	41-50	51-60	61-71	72 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
Back Saver Sit and Reach (in cm)				Shoulder Stretch									
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Cadets must be able to touch their fingertips together behind their back on both the right and left sides.				
12	25	25	25	25	Bronze	Silver	Gold	Exc.					
13	25	25	25	25									
14	25	25	25	25									
15	30	30	30	30									
16	30	30	30	30									
17	30	30	30	30									
18	30	30	30	30									

Figure B2-1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Female

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 VOILET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION
DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – FILLES**

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	15-22	23-31	32-40	41 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
13	23-31	32-40	41-50	51 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
14	23-31	32-40	41-50	51 +	18-21	22-26	27-31	32 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
15	32-37	38-43	44-50	51 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
16	32-40	41-50	51-60	61 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
17	41-46	47-53	54-60	61 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
18	41-50	51-60	61-71	72 +	18-22	23-28	29-34	35 +	7-8	9-11	12-14	15 +	
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)													
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule								
12	25	25	25	25	Bronze	Argent	Or	Exc.	Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.				
13	25	25	25	25	Bronze	Argent	Or	Exc.					
14	25	25	25	25									
15	30	30	30	30									
16	30	30	30	30									
17	30	30	30	30									
18	30	30	30	30									

Figure B2-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Filles

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.]