|  |
| --- |
| Dernier demi-palier validé (annoncé par la bande son) au test Navette 20 m par plus de 445 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 1,5 et moins | 2,0 – 2,5 | 3,0 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 et plus |
| 10 | 1,5 et moins | 2,0 – 3,0 | 3,5 – 4,0 | 4,5 – 5,0 | 5,5 et plus |
| 11 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 12 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 13 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 14 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 15 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 16 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| 17 | 2,0 et moins | 2,5 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 2,5 et moins | 3,0 – 3,5 | 4,0 – 4,5 | 5,0 – 6,0 | 6,5 et plus |
| 10 | 3,0 et moins | 3,5 – 4,0 | 4,5 – 5,0 | 5,5 – 6,5 | 7,0 et plus |
| 11 | 3,0 et moins | 3,5 – 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 – 7,0 | 7,5 et plus |
| 12 | 3,5 et moins | 4,0 – 5,0 | 5,5 – 6,0 | 6,5 – 7,5 | 8,0 et plus |
| 13 | 4,0 et moins | 4,5 – 5,0 | 5,5 – 6,5 | 7,0 – 7,5 | 8,0 et plus |
| 14 | 4,5 et moins | 5,0 – 5,5 | 6,0 – 7,0 | 7,5 – 8,5 | 9,0 et plus |
| 15 | 4,5 et moins | 5,0 – 6,0 | 6,5 – 7,5 | 8,0 – 9,0 | 9,5 et plus |
| 16 | 5,0 et moins | 5,5 – 6,5 | 7,0 – 7,5 | 8,0 – 9,0 | 9,5 et plus |
| 17 | 5,5 et moins | 6,0 – 7,0 | 7,5 – 8,0 | 8,5 – 9,5 | 10,0 et plus |

|  |
| --- |
| Distances de saut en longueur « deux pieds » (cm) obtenues chez plus de 460 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 107 et moins | 108 - 119 | 120 - 129 | 130 - 140 | 141 et plus |
| 10 | 115 et moins | 116 - 127 | 128 - 137 | 138 - 150 | 151 et plus |
| 11 | 123 et moins | 124 - 135 | 136 - 146 | 147 - 158 | 159 et plus |
| 12 | 128 et moins | 129 - 141 | 142 - 152 | 153 - 166 | 167 et plus |
| 13 | 131 et moins | 132 - 145 | 146 - 156 | 157 - 169 | 170 et plus |
| 14 | 133 et moins | 134 - 146 | 147 - 158 | 159 - 171 | 172 et plus |
| 15 | 134 et moins | 135 - 148 | 149 - 159 | 160 - 173 | 174 et plus |
| 16 | 135 et moins | 136 - 148 | 149 - 160 | 161 - 173 | 174 et plus |
| 17 | 137 et moins | 138 - 150 | 151 - 162 | 163 - 175 | 176 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 116 et moins | 117 - 128 | 129 – 139 | 140 - 150 | 151 et plus |
| 10 | 124 et moins | 125 - 137 | 138 - 147 | 148 - 160 | 161 et plus |
| 11 | 133 et moins | 134 - 146 | 147 - 157 | 158 - 170 | 171 et plus |
| 12 | 141 et moins | 142 - 154 | 155 - 166 | 167 - 180 | 181 et plus |
| 13 | 149 et moins | 150 - 163 | 164 - 175 | 176 - 190 | 191 et plus |
| 14 | 159 et moins | 160 - 174 | 175 - 188 | 189 - 203 | 204 et plus |
| 15 | 169 et moins | 170 - 186 | 187 - 199 | 200 - 215 | 216 et plus |
| 16 | 177 et moins | 178 - 193 | 194 - 207 | 208 - 224 | 225 et plus |
| 17 | 181 et moins | 182 - 198 | 199 - 213 | 214 - 230 | 231 et plus |

|  |
| --- |
| Valeurs de référence des curl-up, utilisées par le programme “Fitnessgram” pour évaluer la santé physique |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
| 9 | 8 et moins | 9 – 21  | 22 et plus |
| 10 | 11 et moins | 12 – 25 | 26 et plus |
| 11 | 14 et moins | 15 – 28 | 29 et plus |
| 12 | 17 et moins | 18 – 31 | 32 et plus |
| 13 | 17 et moins | 18 – 31 | 32 et plus |
| 14 | 17 et moins | 18 – 31 | 32 et plus |
| 15 | 17 et moins | 18 – 34 | 35 et plus |
| 16 | 17 et moins | 18 – 34 | 35 et plus |
| 17 | 17 et moins | 18 – 34 | 35 et plus |
| > 17 | 17 et moins | 18 – 34 | 35 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
| 9 | 8 et moins | 9 – 23 | 24 et moins |
| 10 | 11 et moins | 12 – 23 | 24 et moins |
| 11 | 14 et moins | 15 – 27 | 28 et moins |
| 12 | 17 et moins | 18 – 35 | 36 et moins |
| 13 | 20 et moins | 21 – 39 | 40 et moins |
| 14 | 23 et moins | 24 – 44 | 45 et moins |
| 15 | 23 et moins | 24 – 46 | 47 et moins |
| 16 | 23 et moins | 24 – 46 | 47 et moins |
| 17 | 23 et moins | 24 – 46 | 47 et moins |
| > 17 | 23 et moins | 24 – 46 | 47 et moins |

|  |
| --- |
| Nombres de pompes en 30 sec, obtenus chez plus de 7 000 australiens entre 1985 et 1991 |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 5 et moins | 6 – 8 | 9 – 10 | 11 – 13 | 14 et plus |
| 10 | 5 et moins | 6 – 7 | 8 – 10 | 11 – 13 | 14 et plus |
| 11 | 4 et moins | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 – 13 | 14 et plus |
| 12 | 4 et moins | 5 – 6 | 7 – 9 | 10 – 12 | 13 et plus |
| 13 | 3 et moins | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 12 | 13 et plus |
| 14 | 3 et moins | 4 – 5  | 6 – 8 | 9 – 11 | 12 et plus |
| 15 | 3 et moins | 4 – 5 | 6 – 7 | 8 – 11 | 12 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 8 et moins | 9 – 11 | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 et plus |
| 10 | 8 et moins | 9 – 11 | 12 – 14 | 15 – 18 | 19 et plus |
| 11 | 8 et moins | 9 – 12 | 13 – 14 | 15 – 18 | 19 et plus |
| 12 | 9 et moins | 10 – 12 | 13 – 15 | 16 – 18 | 19 et plus |
| 13 | 9 et moins | 10 – 13 | 14 – 16 | 17 – 19 | 20 et plus |
| 14 | 11 et moins | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 – 21 | 22 et plus |
| 15 | 13 et moins | 14 – 16 | 17 – 19 | 20 – 23 | 24 et plus |

|  |
| --- |
| Valeurs de référence de « lancer touche » en mètres, utilisées par le programme Bouge2 en France |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | 3,5 et moins | 3 ,6 – 4,2 | 4,3 – 4,9 | 5,0 – 5,6 | 5,7 et plus |
| 10-11 | 4,9 et moins | 5,0 – 5,7 | 5,8 – 6,5 | 6,56 – 7,4 | 7,5 et plus |
| 12-13 | 6,3 et moins | 6,4 – 7,2 | 7,3 – 8,0 | 8,1 – 9,0 | 9,1 et plus |
| 14-15 | 6,7 et moins | 6,8 – 7,5 | 7,6 – 8,4 | 8,5 – 9,5 | 9,6 et plus |
| 16-18 | 7,0 et moins | 7,1 – 7,9 | 8,0 – 8,7 | 8,8 – 9,8 | 9,9 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | 4,3 et moins | 4,4 – 5,1 | 5,2 – 5,8 | 5,9 – 6,6 | 6,7 et plus |
| 10-11 | 5,8 et moins | 5,9 – 6,7 | 6,8 – 7,5 | 7,6 – 8,4 | 8,5 et plus |
| 12-13 | 7,6 et moins | 7,7 – 8,8 | 8,9 – 9,8 | 9,9 – 11,0 | 11,1 et plus |
| 14-15 | 9,4 et moins | 9,5 – 10,8 | 10,9 – 12,1 | 12,2 – 13,6 | 13,7 et plus |
| 16-18 | 10,7 et moins | 10,8 – 12,6 | 12,7 – 14,1 | 14,2 – 15,8 | 15,9 et plus |

|  |
| --- |
| Distances de lancer horizontal en mètres, obtenues chez plus de 5 500 australiens entre 1994 et 1999 |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 2,5 et moins | 2,6 – 2,9 | 3,0 – 3,2 | 3,3 – 3,5 | 3,6 et plus |
| 10 | 2,8 et moins | 2,9 – 3,2 | 3,3 – 3,5 | 3,6 – 3,8 | 3,9 et plus |
| 11 | 3,1 et moins | 3,2 – 3,5 | 3,6 – 3,8 | 3,9 – 4,2 | 4,3 et plus |
| 12 | 3,4 et moins | 3,5 – 3,8 | 3,9 – 4,2 | 4,3 – 4,6 | 4,7 et plus |
| 13 | 3,6 et moins | 3,7 – 4,1 | 4,2 – 4,5 | 4,6 – 4,9 | 5,0 et plus |
| 14 | 3,8 et moins | 3,9 – 4,2 | 4,3 – 4,6 | 4,7 – 5,1 | 5,2 et plus |
| 15 | 3,9 et moins | 4,0 – 4,3 | 4,4 – 4,7 | 4,8 – 5,1 | 5,2 et plus |
| 16 | 4,0 et moins | 4,1 – 4,4 | 4,5 – 4,7 | 4,8 – 5,2 | 5,3 et plus |
| 17 | 4,1 et moins | 4,2 – 4,5 | 4,6 – 4,8 | 4,9 – 5,3 | 5,4 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 2,7 et moins | 2,8 – 3,1 | 3,2 – 3,4 | 3,5 – 3,8 | 3,9 et plus |
| 10 | 3,0 et moins | 3,1 – 3,4 | 3,5 – 3,8 | 3,9 – 4,2 | 4,3 et plus |
| 11 | 3,4 et moins | 3,5 – 3,8 | 3,9 – 4,2 | 4,3 – 4,7 | 4,8 et plus |
| 12 | 3,8 et moins | 3,9 – 4,3 | 4,4 – 4,7 | 4,8 – 5,2 | 5,3 et plus |
| 13 | 4,2 et moins | 4,3 – 4,8 | 4,9 – 5,3 | 5,4 – 5,8 | 5,9 et plus |
| 14 | 4,7 et moins | 4,8 – 5,3 | 5,4 – 5,8 | 5,9 – 6,4 | 6,5 et plus |
| 15 | 5,0 et moins | 5,1 – 5,7 | 5,8 – 6,3 | 6,4 – 6,9 | 7,0 et plus |
| 16 | 5,3 et moins | 5,4 – 6,0 | 6,1 – 6,5 | 6,6 – 7,2 | 7,3 et plus |
| 17 | 5,5 et moins | 5,6 – 6,2 | 6,3 – 6,8 | 6,9 – 7,5 | 7,6 et plus |

|  |
| --- |
| Durées de suspension (sec) obtenues chez près de 190 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,5 | 6,6 – 11,4 | 11,5 et plus |
| 10 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,6 | 6,7 – 11,4 | 11,5 et plus |
| 11 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,6 | 6,7 – 11,5 | 11,6 et plus |
| 12 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,6 | 6,7 – 11,5 | 11,6 et plus |
| 13 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,6 | 6,7 – 11,6 | 11,7 et plus |
| 14 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,0 | 4,1 – 6,7 | 6,8 – 11,8 | 11,9 et plus |
| 15 | 2,2 et moins | 2,3 – 4,1 | 4,2 – 6,9 | 7,0 – 12,3 | 12,4 et plus |
| 16 | 2,3 et moins | 2,4 – 4,3 | 4,4 – 7,3 | 7,4 – 13,3 | 13,4 et plus |
| 17 | 2,4 et moins | 2,5 – 4,7 | 4,8 – 8,1 | 8,2 – 15,1 | 15,2 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 3,3 et moins | 3,4 – 5,8 | 5,9 – 9,6 | 9,7 – 16,7 | 16,8 et plus |
| 10 | 3,5 et moins | 3,6 – 6,2 | 6,3 – 10,1 | 10,12 – 17,6 | 17,7 et plus |
| 11 | 3,7 et moins | 3,8 – 6,5 | 6,6 – 10,6 | 10,7 – 18,5 | 18,6 et plus |
| 12 | 3,9 et moins | 4,0 – 6,9 | 7,0 – 11,2 | 11,3 – 19,4 | 19,5 et plus |
| 13 | 4,3 et moins | 4,4 – 7,7 | 7,8 – 12,4 | 12,5 – 21,3 | 21,5 et plus |
| 14 | 5,7 et moins | 5,8 – 10,0 | 10,1 – 16,0 | 16,1 – 26,6 | 26,7 et plus |
| 15 | 8,3 et moins | 8,4 – 14,0 | 14,1 – 21,5 | 21,6 – 34,2 | 34,3 et plus |
| 16 | 11,0 et moins | 10,1 – 17,9 | 18,0 – 26,3 | 26,4 – 39,8 | 39,9 et plus |
| 17 | 13,1 et moins | 13,2 – 20,4 | 20,5 – 29,0 | 29,1 – 42,2 | 42,3 et plus |

|  |
| --- |
| Temps au 50 m (sec) obtenus chez plus de 10 000 australiens entre 1985 et 1999 |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 10,8 et plus | 10,7 – 10,3 | 10,2 – 9,8 | 9,7 – 9,3 | 9,2 et moins |
| 10 | 10,3 et plus | 10,2 – 9,8 | 9,7 – 9,3 | 9,2 – 8,9 | 8,8 et moins |
| 11 | 9,9 et plus | 9,8 – 9,4 | 9,3 – 9,0 | 8,9 – 8,6 | 8,5 et moins |
| 12 | 9,6 et plus | 9,5 – 9,1 | 9,0 – 8,7 | 8,6 – 8,4 | 8,3 et moins |
| 13 | 9,4 et plus | 9,3 – 9,0 | 8,9 – 8,6 | 8,5 – 8,3 | 8,2 et moins |
| 14 | 9,3 et plus | 9,2 – 8,9 | 8,8 – 8,5 | 8,4 – 8,2 | 8,1 et moins |
| 15 | 9,2 et plus | 9,1 – 8,8 | 8,7 – 8,5 | 8,4 – 8,1 | 8,0 et moins |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 9,8 et plus | 9,7 – 9,3 | 9,2 – 9,0 | 8,9 – 8,6 | 8,5 et moins |
| 10 | 9,7 et plus | 9,6 – 9,2 | 9,1 – 8,8 | 8,7 – 8,5 | 8,4 et moins |
| 11 | 9,6 et plus | 9,5 – 9,1 | 9,0 – 8,7 | 8,6 – 8,3 | 8,2 et moins |
| 12 | 9,3 et plus | 9,2 – 8,9 | 8,8 – 8,5 | 8,4 – 8,1 | 8,0 et moins |
| 13 | 9,0 et plus | 8,9 – 8,6 | 8,5 – 8,2 | 8,1 – 7,9 | 7,8 et moins |
| 14 | 8,7 et plus | 8,6 – 8,2 | 8,1 – 7,9 | 7,8 – 7,6 | 7,5 et moins |
| 15 | 8,3 et plus | 8,2 – 7,9 | 7,8 – 7,6 | 7,5 – 7,3 | 7,2 et moins |

|  |
| --- |
| Durées pour parcourir 10 x 5 m (sec) obtenues chez plus de 250 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 26,9 et plus | 26,8 – 24,7 | 24,6 – 23,1 | 23,0 – 21,6 | 21,5 et moins |
| 10 | 25,8 et plus | 25,7 – 24,0 | 23,9 – 22,6 | 22,5 – 21,3 | 21,2 et moins |
| 11 | 24,6 et plus | 24,5 – 23,1 | 23,0 – 22,0 | 21,9 – 20,9 | 20,8 et moins |
| 12 | 24,1 et plus | 24,0 – 22,8 | 22,7 – 21,7 | 21,6 – 20,7 | 20,6 et moins |
| 13 | 23,9 et plus | 23,8 – 22,6 | 22,5 – 21,6 | 21,5 – 20,5 | 20,4 et moins |
| 14 | 23,8 et plus | 23,7 – 22,5 | 22,4 – 21,5 | 21,4 – 20,5 | 20,4 et moins |
| 15 | 23,8 et plus | 23,7 – 22,5 | 22,4 – 21,5 | 21,4 – 20,5 | 20,4 et moins |
| 16 | 23,8 et plus | 23,7 – 22,5 | 22,4 – 21,5 | 21,4 – 20,5 | 20,4 et moins |
| 17 | 23,8 et plus | 23,7 – 22,5 | 22,4 – 21,5 | 21,4 – 20,5 | 20,4 et moins |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 25,8 et plus | 25,7 – 23,7 | 23,6 – 22,2 | 22,1 – 20,7 | 20,6 et moins |
| 10 | 25,0 et plus | 24,9 – 23,1 | 23,0 – 21,8 | 21,7 – 20,4 | 20,3 et moins |
| 11 | 24,2 et plus | 24,1 – 22,6 | 22,5 – 21,3 | 21,2 – 20,0 | 19,9 et moins |
| 12 | 23,4 et plus | 23,3 – 22,0 | 21,9 – 20,9 | 20,8 – 19,7 | 19,6 et moins |
| 13 | 22,7 et plus | 22,6 – 21,4 | 21,3 – 20,4 | 20,3 – 19,3 | 19,2 et moins |
| 14 | 22,1 et plus | 22,0 – 20,9 | 20,8 – 20,0 | 19,9 – 19,0 | 18,9 et moins |
| 15 | 21,7 et plus | 21,6 – 20,5 | 20,4 – 19,6 | 19,5 – 18,6 | 18,5 et moins |
| 16 | 21,4 et plus | 21,3 – 20,2 | 20,1 – 19,3 | 19,2 – 18,3 | 18,2 et moins |
| 17 | 21,1 et plus | 21,0 – 19,9 | 19,8 – 19,0 | 18,9 – 18,0 | 17,9 et moins |

|  |
| --- |
| Durée des 50 frappes (sec) obtenues chez près de 150 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 19,2 et plus | 19,1 – 16,7 | 16,6 – 15,0 | 14,9 – 13,6 | 13,5 et moins |
| 10 | 17,7 et plus | 17,6 – 15,6 | 15,5 – 14,2 | 14,1 – 12,9 | 12,8 et moins |
| 11 | 16,3 et plus | 16,2 – 14,6 | 14,5 – 13,4 | 13,3 – 12,3 | 12,2 et moins |
| 12 | 15,5 et plus | 15,4 – 14,0 | 13,9 – 13,0 | 12,9 – 12,0 | 11,9 et moins |
| 13 | 14,6 et plus | 14,5 – 13,3 | 13,2 – 12,4 | 12,3 – 11,6 | 11,5 et moins |
| 14 | 13,6 et plus | 13,5 – 12,5 | 12,4 – 11,8 | 11,7 – 11,0 | 10,9 et moins |
| 15 | 13,2 et plus | 13,1 – 12,2 | 12,1 – 11,5 | 11,4 – 10,8 | 10,7 et moins |
| 16 | 12,9 et plus | 12,8 – 12,0 | 11,9 – 11,4 | 11,3 – 10,7 | 10,6 et moins |
| 17 | 12,9 et plus | 12,8 – 12,0 | 11,9 – 11,3 | 11,2 – 10,7 | 10,6 et moins |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 20,0 et plus | 19,9 – 17,7 | 17,6 – 16,2 | 16,1 – 14,7 | 14,6 et moins |
| 10 | 18,1 et plus | 18,0 – 16,3 | 16,2 – 14,9 | 14,8 – 13,6 | 13,5 et moins |
| 11 | 16,6 et plus | 16,5 – 15,0 | 14,9 – 13,9 | 13,9 – 12,7 | 12,6 et moins |
| 12 | 15,5 et plus | 15,4 – 14,1 | 14,0 – 13,0 | 12,9 – 12,0 | 11,9 et moins |
| 13 | 14,3 et plus | 14,2 – 13,1 | 13,0 – 12,2 | 12,1 – 11,3 | 11,2 et moins |
| 14 | 13,3 et plus | 13,2 – 12,2 | 12,1 – 11,4 | 11,3 – 10,6 | 10,5 et moins |
| 15 | 12,4 et plus | 12,3 – 11,5 | 11,4 – 10,8 | 10,7 – 10,0 | 9,9 et moins |
| 16 | 11,9 et plus | 11,8 – 11,0 | 10,9 – 10,4 | 10,3 – 9,7 | 9,6 et moins |
| 17 | 11,7 et plus | 11,6 – 10,8 | 10,7 – 10,2 | 10,1 – 9,5 | 9,4 et moins |

|  |
| --- |
| Nombres de fautes pour 60 sec d’équilibre effectif, obtenus chez plus de 120 000 européens |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 17 et plus | 16 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 10 | 17 et plus | 16 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 11 | 17 et plus | 16 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 12 | 17 et plus | 16 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 13 | 17 et plus | 16 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 14 | 16 et plus | 15 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 15 | 15 et plus | 14 – 12 | 11 – 9 | 8 – 6 | 5 et moins |
| 16 | 14 et plus | 13 – 11 | 10 – 8 | 7 – 6 | 5 et moins |
| 17 | 13 et plus | 12 – 10 | 9 – 8 | 7 – 5 | 4 et moins |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 18 et plus | 17 – 13 | 12 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 10 | 18 et plus | 17 – 14 | 13 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 11 | 18 et plus | 17 – 14 | 13 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 12 | 18 et plus | 17 – 14 | 13 – 10 | 9 – 7 | 6 et moins |
| 13 | 18 et plus | 17 – 14 | 13 – 10 | 9 – 6 | 5 et moins |
| 14 | 18 et plus | 17 – 13 | 12 – 10 | 9 – 6 | 5 et moins |
| 15 | 15 et plus | 14 – 11 | 10 – 9 | 8 – 6 | 5 et moins |
| 16 | 15 et plus | 14 – 11 | 10 – 8 | 7 – 6 | 5 et moins |
| 17 | 15 et plus | 14 – 11 | 10 – 8 | 7 – 6 | 5 et moins |

|  |
| --- |
| Souplesse planche (cm), valeurs obtenues chez plus de 10 000 français (programme Bouge2) |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 |
| 10-10,9 | 17 et moins | 18 – 23 | 24 – 28 | 29 et plus |
| 11-11,9 | 17 et moins | 18 – 23 | 24 – 28 | 29 et plus |
| 12-12,9 | 17 et moins | 18 – 23 | 24 – 29 | 30 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 |
| 10-10,9 | 12 et moins | 13 – 18 | 19 – 23 | 24 et plus |
| 11-11,9 | 12 et moins | 13 – 18 | 19 – 23 | 24 et plus |
| 12-12,9 | 12 et moins | 13 – 17 | 18 – 23 | 24 et plus |

|  |
| --- |
| Souplesse planche (cm), valeurs obtenues chez près de 3 500 européens entre 2006 et 2008 (programme Héléna) |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 13 | 18 et moins | 19 – 22 | 23 – 26 | 27 – 30 | 31 et plus |
| 14 | 19 et moins | 20 – 24 | 25 – 27 | 28 – 31 | 32 et plus |
| 15 | 20 et moins | 21 – 24 | 25 – 28 | 29 – 32 | 33 et plus |
| 16 | 20 et moins | 21 – 24 | 25 – 28 | 29 – 32 | 33 et plus |
| 17 | 19 et moins | 20 – 24 | 25 – 28 | 29 – 32 | 33 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 13 | 12 et moins | 13 – 16 | 17 – 19 | 20 – 23 | 24 et plus |
| 14 | 13 et moins | 14 – 17 | 18 – 21 | 22 – 25 | 26 et plus |
| 15 | 14 et moins | 15 – 18 | 19 – 21 | 22 – 26 | 27 et plus |
| 16 | 14 et moins | 15 – 19 | 20 – 23 | 24 – 27 | 28 et plus |
| 17 | 15 et moins | 16 – 20 | 21 – 24 | 25 – 29 | 30 et plus |

|  |
| --- |
|  |
| Souplesse (cm) de l’épaule droite (coude droit vers le haut) valeurs de référence du programme Bouge2  |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | -2 et moins | -1,5 à 0 | 0,5 à 2 | 2,5 à 5 | 5,5 et plus |
| 10-11 | 0 et moins | 0,5 à 3 | 3,5 à 6 | 6,5 à 8 | 8,5 et plus |
| 12-13 | 3 et moins | 3,5 à 6 | 6,5 à 8 | 8,5 à 11 | 11,5 et plus |
| 14-15 | 2 et moins | 2,5 à 5 | 5,5 à 8 | 8,5 à 10 | 10,5 et plus |
| 16-18 | 2 et moins | 2,5 à 5 | 5,5 à 7 | 7,5 à 10 | 10,5 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | -5 et moins | -4,5 à -1 | -0,5 à 2 | 2,5 à 5 | 5,5 et plus |
| 10-11 | -3 et moins | -2,5 à 1 | 1,5 à 4 | 4,5 à 7 | 7,5 et plus |
| 12-13 | 0 et moins | 0,5 à 4 | 4,5 à 7 | 7,5 à 11 | 11,5 et plus |
| 14-15 | 0 et moins | 0,5 à 4 | 4,5 à 7 | 7,5 à 11 | 11,5 et plus |
| 16-18 | -1 et moins | -0,5 à 4 | 4,5 à 7 | 7,5 à 11 | 11,5 et plus |

|  |
| --- |
| Souplesse (cm) de l’épaule gauche (coude gauche vers le haut) valeurs de référence du programme Bouge2  |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | -4 et moins | -3,5 à -1 | -0,5 à 2 | 2,5 à 5 | 5,5 et plus |
| 10-11 | -3 et moins | -2,5 à 1 | 1,5 à 3 | 3,5 à 6 | 6,5 et plus |
| 12-13 | -1 et moins | -0,5 à 3 | 3,5 à 5 | 5,5 à 9 | 9,5 et plus |
| 14-15 | -1 et moins | -0,5 à 3 | 3,5 à 5 | 5,5 à 8 | 8,5 et plus |
| 16-18 | -1 et moins | -0,5 à 2 | 2,5 à 4 | 4,5 à 7 | 7,5 et plus |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 8-9 | -6 et moins | -5,5 à -2 | -1,5 à 2 | 2,5 à 6 | 6,5 et plus |
| 10-11 | -6 et moins | -5,5 à -1 | -0,5 à 2 | 2,5 à 6 | 6,5 et plus |
| 12-13 | -4 et moins | -3,5 à 0 | 0,5 à 4 | 4,5 à 8 | 8,5 et plus |
| 14-15 | -4 et moins | -3,5 à 0 | 0,5 à 4 | 4,5 à 8 | 8,5 et plus |
| 16-18 | -3 et moins | -2,5 à 1 | 1,5 à 4 | 4,5 à 8 | 8,5 et plus |

|  |
| --- |
| Durées (min:sec) pour courir 1,6 km (11 500 australiens entre 1985 et 1997) |
| Filles (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 11:46 et plus | 11:45 – 10:35 | 10:34 – 09:44 | 09:43 – 08:53 | 08:52 et moins |
| 10 | 11:37 et plus | 11:36 – 10:26 | 10:25 – 09:36 | 09:35 – 08:46 | 08:45 et moins |
| 11 | 11:20 et plus | 11:19 – 10:11 | 10:10 – 09:22 | 09:21 – 08:34 | 08:33 et moins |
| 12 | 11:06 et plus | 11:05 – 10:00 | 09:59 – 09:12 | 09:11 – 08:25 | 08:24 et moins |
| 13 | 10:58 et plus | 10:57 – 09:53 | 09:52 – 09:06 | 09:05 – 08:20 | 08:19 et moins |
| 14 | 10:55 et plus | 10:54 – 09:52 | 09:51 – 09:05 | 09:04 – 08:18 | 08:17 et moins |
| 15 | 10:56 et plus | 10:55 – 09:54 | 09:53 – 09:07 | 09:06 – 08:20 | 08:19 et moins |
| 16 | 10:58 et plus | 10:57 – 09:57 | 09:56 – 09:10 | 09:09 – 08:22 | 08:21 et moins |
| 17 | 10:58 et plus | 10:57 – 09:58 | 09:57 – 09:12 | 09:11 – 08:24 | 08:23 et moins |
| Garçons (âge) | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
| 9 | 10:18 et plus | 10:17 – 09:07 | 09:06 – 08:19 | 08:18 – 07:32 | 07:31 et moins |
| 10 | 10:02 et plus | 10:01 – 08:55 | 08:54 – 08:09 | 08:08 – 07:27 | 07:26 et moins |
| 11 | 09:45 et plus | 09:44 – 08:43 | 08:42 – 08:00 | 07:59 – 07:21 | 07:20 et moins |
| 12 | 09:23 et plus | 09:22 – 08:25 | 08:24 – 07:47 | 07:46 – 07:10 | 07:09 et moins |
| 13 | 08:55 et plus | 08:54 – 08:03 | 08:02 – 07:28 | 07:27 – 06:55 | 06:54 et moins |
| 14 | 08:29 et plus | 08:28 – 07:42 | 07:41 – 07:11 | 07:10 – 06:41 | 06:40 et moins |
| 15 | 08:10 et plus | 08:09 – 07:27 | 07:26 – 06:58 | 06:57 – 06:30 | 06:29 et moins |
| 16 | 07:57 et plus | 07:56 – 07:17 | 07:16 – 06:50 | 06:49 – 06:23 | 06:22 et moins |
| 17 | 07:47 et plus | 07:46 – 07:10 | 07:09 – 06:44 | 06:43 – 06:19 | 06:18 et moins |