

Tests de performance en motricité sportive PISTE SwissBoxing

30 mètres sprint (sec.) (<i>haut démarrage</i>)	maximum 4 points
1500 mètres de course (min./sec.)	maximum 4 points
Pompes (nombre en 30 sec.)	maximum 4 points
Coup de MedBall (m/cm) (<i>main avant et main arrière</i>) *	maximum 4 points

* 1 tentative par main (max. 4 points chacune), moyenne des deux tentatives pour le calcul.

Tableau de notation hommes

- Pompes: écartés à la largeur des épaules, nez touchant le sol à chaque fois, corps aligné.
- Coup de MedBall: jusqu'à 50 kg = 2 kg MedBall, plus de 50 kg = 3 kg MedBall

Forme de test	Cadets * GA 13 / AK 14	Juniors GA 15 / GA 16	Jeunesse GA 17 / GA 18	Points
30 m sprint (sec.)	5,0 et mieux	4,8 et mieux	4,6 et mieux	4
	5,2	5,0	4,8	3
	5,3	5,2	5,1	2
	plus de 5,5	plus de 5,3	plus de 5,1	1
1500 m course (min./sec.)	6:15 et mieux	6:00 et mieux	5:45 et mieux	4
	6:30	6:15	6:00	3
	6:45	6:30	6:15	2
	plus de 7:00	plus de 6:45	plus de 6:30	1
Pompes (nombre en 30 sec.)	25 et mieux	30 et mieux	35 et mieux	4
	20	25	30	3
	18	22	23	2
	15 et moins	20 et moins	sous 23	1
Coup de MedBall (m/cm) (main avant + arrière): 2x	8 et mieux	10 et mieux	12 et mieux	4
	6	8	10	3
	5,50	7	8,50	2
	5 et moins	6 et moins	7 et moins	1

* Pour le groupe d'âge écoliers (GA 11 / GA 12), s'applique la notation des cadets.

Les temps/distances réalisés sont arrondis vers le haut/bas selon l'arrondi standard pour l'attribution des points (pompes = nombre de points immédiatement supérieur si au milieu de deux valeurs).

Un maximum de 4 points est attribué par exercice.

Pour PISTE, la moyenne des points des 4 exercices compte.

Tableau de notation femmes

- Pompes: écartés à la largeur des épaules, nez touchant le sol à chaque fois, corps aligné.
- Coup de MedBall: jusqu'à 50 kg = 1 kg MedBall, plus de 50 kg = 2 kg MedBall

Forme de test	Cadets * GA 13 / GA 14	Juniors GA 15 / GA 16	Jeunesse GA 17 / GA 18	Points
30 m sprint (sec.)	5,5 et mieux	5,3 et mieux	5,1 et mieux	4
	5,7	5,5	5,3	3
	5,8	5,7	5,6	2
	plus de 6,0	plus de 5,8	plus de 5,6	1
1500 m course (min./sec.)	6:45 et mieux	6:30 et mieux	6:15 et mieux	4
	7:00	6:45	6:30	3
	7:15	7:00	6:45	2
	plus de 7:30	plus de 7:15	plus de 7:00	1
Pompes (nombre en 30 sec.)	20 et mieux	22 et mieux	26 et mieux	4
	16	18	22	3
	14	16	17	2
Coup de MedBall (m/cm) (main avant + arrière): 2x	12 et moins	15 et moins	sous 17	1
	8 et mieux	10 et mieux	12 et mieux	4
	6	8	10	3
	5,50	7	8,50	2
	5 et moins	6 et moins	7 et moins	1

* Pour le groupe d'âge écoliers (GA 11 / GA 12), s'applique la notation des cadets.

Les temps/distances réalisés sont arrondis vers le haut/bas selon l'arrondi standard pour l'attribution des points (pompes = nombre de points immédiatement supérieur si au milieu de deux valeurs).

Un maximum de 4 points est attribué par exercice.

Pour PISTE, la moyenne des points des 4 exercices compte.

Bonus femmes (pris en compte dans le tableau ci-dessus):

- 30 mètres sprint: 0,5 secondes

- 1500 mètres de course: 30 secondes

- Pompes: cadets 80% des garçons, juniors/jeunesse 75% des garçons

- Coup de MedBall: ballon plus léger de 1 kg à chaque fois