

23 - TABLE DE COTATION EPREUVES PHYSIQUES STAGE «INTER- ARME» - DAGOS
«HOMMES»

NOTE	GRIMPER CORDE LISSE				MARCHE COURSE (8 KM MI-LOURD)			
	BRAS SEULS 05m	BRAS JAMBES 10m	BRAS SEULS 05m	BRAS JAMBES 10m				
	- de 50ans		+ de 50ans		- de 30ans	30 à - 40ans	40 à 50ans	+ de 50ans
20	9"0	16" 0	16" 0	20" 0	35'00	40'00	45'00	55'00
19	9" 5	16" 5	16" 5	20" 5	36'00	41'00	46'00	56'00
18	10"0	17"0	17"0	21 "0	37'00	42'00	47'00	57'00
17	10" 5	17" 5	17" 5	21"5	38'00	43'00	48'00	58'00
16	11" 0	18"0	18"0	22" 0	39'00	44'00	49'00	59'00
15	11" 5	18" 5	18" 5	22" 5	40'00	45'00	50'00	60'00
14	12" 0	19"0	19"0	23" 0	41'00	46'00	51 '00	61'00
13	12" 5	19" 5	19" 5	23" 5	42'00	47'00	52'00	62'00
12	13" 0	20" 0	20" 0	24" 0	43'00	48'00	53'00	63'00
11	13" 5	20" 5	20" 5	24" 5	44'00	49'00	54'00	64'00
10	14" 0	21 "0	21 "0	25" 0	45'00	50'00	55'00	65'00
09	14" 5	21"5	21"5	25" 5	46'00	51'00	56'00	66'00
08	15"0	22" 0	22" 0	26" 0	47'00	52'00	57'00	67'00
07	15" 5	22" 5	22" 5	26" 5	48'00	53'00	58'00	68'00
06	16"0	23" 0	23" 0	27" 0	49'00	54'00	59'00	69'00
05	16" 5	23" 5	23" 5	27" 5	50'00	55'00	60'00	70'00
04	4m	4m	4m	4m	51 '00	56'00	61'00	71'00
03	3m	3m	3m	3m	52'00	57'00	62'00	72'00
02	2m	2m	2m	2m	53'00	58'00	63'00	73'00
01	1m	1m	1m	1m	54' 00	59'00	64'00	74'00
00	-	-	-	-	54'01	59'01	64'01	74'01

01 pied à terre pour 03" maximum entre les deux cordes (10m).
 NB : En cas de performance intermédiaire, prendre celle immédiatement inférieure.