

















TEST DE FITNESS - INSIGNE SPORTIF

	FEMMES	EXERCICE	BRONZE	ARGENT	OR
I		<p>Test Cardio</p> <p>Un test de step est pratiqué pendant 3 minutes. Ensuite le pouls est pris pendant 1 minute pour mesurer la forme de la personne par rapport à sa catégorie d'âge</p>	3 min	3 min	3 min
II		<p>Tractions</p> <p>Exercice dès l'âge de 60 </p>	1	3	5
			2	6	10
III		<p>Appuis faciaux</p> <p>Exercice dès l'âge de 60 </p>	5	10	20
			5	10	20
IV		<p>Abdominaux</p> <p>Soulever alternativement une jambe avec touchée en dessous le genoux</p>	2x10	2x20	2x40
V		<p>Flexion en avant</p> <p>Les doigts doivent toucher les pointes des pieds</p>	oui	oui	oui
Tous les exercices doivent être exécutés sans interruption					

TEST DE FITNESS - INSIGNE SPORTIF

	HOMMES	EXERCICE	BRONZE	ARGENT	OR
I		Test Cardio Un test de step est pratiqué pendant 3 minutes. Ensuite le pouls est pris pendant 1 minute pour mesurer la forme de la personne par rapport à sa catégorie d'âge	3 min	3 min	3 min
II		Tractions Exercice a partir de 70 ans 	3	5	10
			6	10	20
III		Appuis faciaux	9	15	30
IV		Abdominaux Soulever alternativement une jambe avec touchée en dessous le genoux	2x10	2x20	2x40
V		Flexion en avant Les doigts doivent toucher les pointes des pieds	oui	oui	oui
Tous les exercices doivent être exécutés sans interruption			