

Tableau des notes de l'examen d'aptitude EA_CI FS

Marche 5 km limite de temps 40' (40 Minutes = réussi)	
Temps (Min)	Note
30 min. et moins	5.0
30:01 jusqu'à 30:30	4.9
30:31 jusqu'à 31:00	4.8
31:01 jusqu'à 31:30	4.7
31:31 jusqu'à 32:00	4.6
32:01 jusqu'à 32:30	4.5
32:31 jusqu'à 33:00	4.4
33:01 jusqu'à 33:30	4.3
33:31 jusqu'à 34:00	4.2
34:01 jusqu'à 35:00	4.1
35:01 jusqu'à 36:00	4.0
36:01 jusqu'à 37:00	3.9
37:01 jusqu'à 38:00	3.8
38:01 jusqu'à 39:00	3.7
39:01 jusqu'à 40:00	3.6
40:01 et plus	1.0

Tractions à la barre Pas de limite de temps (sans interruption)	
Nombre	Note
10	5.0
9	4.7
8	4.5
7	3.9
6	3.6
5 et moins	1.0

Appui faciaux limite de temps 60" (le plus longtemps possible)	
Nombre	Note
35	5.0
34	4.9
33	4.8
32	4.7
31	4.6
30	4.5
29	4.4
28	4.3
27	4.2
26	4.1
25	4.0
24	3.9
23	3.8
22	3.7
21	3.6
20 et moins	1.0

Force du tronc "latérale" limite de temps 120" (le plus longtemps possible)	
Temps (Sec)	Note
120 et plus	5.00
119 jusqu'à 115	4.9
114 jusqu'à 110	4.8
109 jusqu'à 105	4.7
104 jusqu'à 100	4.6
99 jusqu'à 95	4.5
94 jusqu'à 90	4.4
89 jusqu'à 85	4.3
84 jusqu'à 80	4.2
79 jusqu'à 75	4.1
74 jusqu'à 70	4.0
69 jusqu'à 64	3.9
63 jusqu'à 58	3.8
57 jusqu'à 52	3.7
51 jusqu'à 46	3.6
45 et moins	1.0

Force du tronc "dorsale" limite de temps 150" (le plus longtemps possible)	
Temps (Sec)	Note
150 et plus	5.00
149 jusqu'à 145	4.9
144 jusqu'à 140	4.8
139 jusqu'à 135	4.7
134 jusqu'à 130	4.6
129 jusqu'à 125	4.5
124 jusqu'à 120	4.4
119 jusqu'à 115	4.3
114 jusqu'à 110	4.2
109 jusqu'à 105	4.1
104 jusqu'à 100	4.0
99 jusqu'à 95	3.9
94 jusqu'à 90	3.8
89 jusqu'à 85	3.7
84 jusqu'à 72	3.6
71 et moins	1.0

La note en chiffres	Note en mots	Définition des notes
5.00 - 4.50	très bon	répond largement aux exigences
4.49 - 4.00	bon	répond aux exigences
3.99 - 3.60	suffisant	répond à peine aux exigences minimales
3.59 - 1.00	insuffisant	ne remplit pas les exigences minimales

ATTENTION

L'examen d'aptitude est considéré comme **réussi** si la **moyenne** de toutes les disciplines sportives est **au moins suffisante**;

Les recrues qui n'ont pas réussi l'examen d'aptitude peuvent le repasser **au plus tôt un demi-an plus tard**.

La **SEULE** date à laquelle les recrues qui souhaitent repasser l'examen d'aptitude, est annoncée lors de l'examen d'aptitude et est indiquée sur le site Internet du CI FS. **Toutes les disciplines** sont à nouveau examinées.