

Parcours Sportif Sapeur Pompier												REMARQUE
		Minimes Femme	Minimes Homme	Cadets Femme	Cadets Homme	Juniors Femme	Juniors Homme	Seniors Femme	Seniors Homme	Vétérans Femme	Vétérans Homme	
Epreuves	Vitesse	80 m	80 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	Dossard dos
	Demi-fond	500 m	500 m	800 m	800 m	1 000 m	1 000 m	1 000 m	1 000 m	1 000 m	1 000 m	Dossard devant
	Poids	4.00Kg	4.00Kg	4.00Kg	5.00Kg	4.00Kg	6.00Kg	4.00Kg	7.00Kg	4.00Kg	7.00Kg	? A VERIFIER
	Grimper	Debout B.J.	Debout B.J.	Debout B.J.	Debout B.	Debout B.J.	Assis B	Debout B.J.	Assis B	Debout B.J.	Assis B	Dossard dos
	Hauteur											au choix, chaussures ou pas
	Course va et vient	4 X 25	4 X 25	2 X 25	2 X 25	4 X 25	4 X 25	4 X 25	4 X 25	4 X 25	4 X 25	
	Course avec dévidoir			2 X 50	2 X 50	2 X 50	2 X 50	2 X 50	2 X 50	2 X 50	2 X 50	
	Poids Commande	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	1.5 à 1.6	
	Distance fenêtre	5 m	5 m	5 m	5 m	5 m	8 m	5 m	8 m	5 m	8 m	
	Poids sac	5.00Kg	10.00Kg	10.00Kg	15.00Kg	15.00Kg	20.00Kg	20.00Kg	30.00Kg	20.00Kg	30.00Kg	
	Tuyaux	45 X 20	46 X 20	47 X 20	48 X 20	50 X 20	49 X 20	52 X 20	51 X 20	54 X 20	53 X 20	
	Hauteur haies	0.60 m	0.80 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	
Obstacles	Largeur barres	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	10 cm	
	Hauteur barres	0.30 m	0.30 m	0.30 m	0.30 m	0.50 m	0.50 m	0.50 m	0.50 m	0.50 m	0.50 m	
	Ecart	0.80 m	0.80 m	0.80 m	0.80 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	1.00 m	
	Poids dévidoir			Normalisé sans charge	Normalisé sans charge	100.00Kg	100.00Kg	100.00Kg	100.00Kg	100.00Kg	100.00Kg	

Lancer entre la fenêtre et la barre placée à 50 cm du sol

Sac compris entre 60 et 80 cm, Sac posé à plat dans un rectangle tracé au sol de 0.5m sur 0.9m

Table placée au milieu du couloir, fixée et lestée ou tenue par les juges / H : 0.8m L: 0.6m l: 0.3m

B.J = Bras et Jambes / B = Bras / Dossard dos, short obligatoire