



Tabelles de valeurs pour le test de performance SKF (Swiss Karate Federation)

pour filles et garçons de 10 à 17 ans

Points	Saut en longueur (cm)								Points	Lancer Médecine-balle (cm)								Points	Gainage (min.s)						Points	Repeated Sprint Ability Test
	10-12 a		13 a		14+15 a		16+17 a			10-12 a		13 a		14+15 a		16+17 a			10-13 a		14+15 a		16+17 a			10-17 a
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F				
5	110	103	123	126	154	127	179	125	5	261	240	311	300	341	310	460	312	5	0.14	0.23	0.27	0.21	0.33	0.15	5	<p>Le temps le plus rapide et la baisse de performance entre la tentative la plus rapide et la plus lente sont évalués. Le calcul du nombre de points est basé sur les centiles parmi les personnes du même sexe et les pairs. Cela signifie que le meilleur obtient 100 points et le dernier une proportion moindre de points.</p>
10	123	126	140	138	163	135	190	129	10	281	270	330	315	370	335	500	349	10	0.24	0.29	0.38	0.30	0.45	0.24	10	
20	140	138	159	150	173	145	200	153	20	311	300	360	333	410	350	520	375	20	0.44	0.44	0.53	0.40	1.00	0.40	20	
30	159	150	165	157	182	152	210	162	30	330	315	380	349	430	365	550	393	30	0.57	0.53	1.04	0.46	1.15	0.53	30	
40	165	157	173	163	190	160	218	168	40	360	333	390	355	456	380	570	400	40	1.04	1.01	1.13	0.55	1.32	1.04	40	
50	173	163	177	168	195	165	223	172	50	380	349	410	370	480	390	590	410	50	1.13	1.15	1.25	1.02	1.45	1.10	50	
60	177	168	180	170	202	173	230	177	60	390	355	430	380	502	400	600	417	60	1.24	1.24	1.38	1.10	2.00	1.17	60	
70	180	170	190	177	208	180	236	187	70	410	370	455	393	530	410	616	430	70	1.38	1.39	1.56	1.25	2.14	1.20	70	
80	190	177	200	183	216	186	242	197	80	430	380	480	407	560	425	640	460	80	1.55	1.57	2.16	1.40	2.49	1.34	80	
90	200	183	209	189	224	193	253	204	90	455	393	510	420	600	440	680	487	90	2.28	2.35	3.00	2.03	3.45	2.09	90	
100	209	189	225	192	230	199	260	205	100	480	407	532	433	630	450	710	502	100	3.15	3.05	3.46	2.25	4.05	2.21	100	

0-20 Points Insuffisant
30-40 Points Suffisant
50-60 Points Bien
70-80 Points Très bien
90-100 Points Excellent