



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

Pour les hommes et les femmes U21

	Punkte	Saut en longueur (cm)		Lancer Médecine-balle (cm)		Gainage (min.s)		Repeated Sprint Ability Test	
		Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Insuffisant	4	165	116	410	316	0.50	0.50	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 en proportion moins de points.	
	8	170	119	420	321	0.10	0.90		
	12	175	123	430	327	0.15	0.14		
	16	180	126	440	332	0.20	0.18		
	20	185	130	450	338	0.25	0.23		
	24	190	133	470	349	0.30	0.27		
Suffisant	28	195	137	490	360	0.40	0.36		
	32	200	140	510	371	0.50	0.45		
	36	205	144	530	382	1.00	0.54		
	40	210	147	550	393	1.10	1.03		
	44	215	151	570	404	1.20	1.12		
Bien	48	220	154	590	415	1.30	1.21		
	52	225	158	610	426	1.40	1.30		
	56	230	161	630	437	1.50	1.39		
Très bien	60	235	165	650	448	2.00	1.48		
	64	240	168	670	459	2.10	1.57		
	68	245	172	690	470	2.25	2.13		
	72	250	175	710	481	2.40	2.24		
Excellent	76	255	179	730	492	2.55	2.38		
	80	260	182	750	503	3.10	2.51		
	84	265	186	770	514	3.30	3.09		
	88	270	189	790	525	3.50	3.27		
	92	275	193	810	536	4.10	3.45		
	96	280	196	830	547	4.30	4.03		
	100	285	200	850	558	4.50	4.21		

Evaluation des points totaux en moyenne des 4 disciplines

0-27 Points	Insuffisant
28-51 Points	Suffisant
52-63 Points	Bien
64-79 Points	Très bien
80-100 Points	Excellent