

Barème Recrutement SPPNO *Homme*

	100m Natation	Tractions	Pompes	3000m	Appréhension du vide
20	1'40 "	30	50	9'	OUI / NON
19	1'43"	28	46	9'15"	
18	1'46"	26	42	9'30"	
17	1'50"	24	38	9'45"	
16	1'54"	22	34	10'	
15	2'	20	30	10'20"	
14	2'05"	18	28	10'40"	
13	2'10"	16	26	11'	
12	2'15"	14	24	11'20"	
11	2'21"	12	22	11'40"	
10	2'27"	11	20	12'	
09	2'34'	10	18	12'20"	
08	2'41"	9	16	12'40"	
07	2'49"	8	14	13'	
06	2'57"	7	12	13'30"	
05	3'05"	6	10	14'	
04	3'13"	5	8	14'30"	
03	3'22"	4	6	15'	
02	3'31"	3	4	16'	
01	3'40"	2	2	>16'	

Barème Recrutement SPPNO *Femme*

	100m Natation	Tractions	Pompes	3000m	Appréhension du vide
20	1'50 "	20	40	10'30"	OUI / NON
19	1'53"	19	36	10'45"	
18	1'56"	18	32	11'	
17	2'00"	17	29	11'15"	
16	2'04"	16	27	11'30"	
15	2'10"	15	25	11'50"	
14	2'15"	14	22	12'10"	
13	2'20"	13	19	12'30"	
12	2'25"	12	17	12'50"	
11	2'31"	11	15	13'10"	
10	2'37"	10	13	13'30"	
09	2'44'	9	11	13'50"	
08	2'51"	8	9	14'10"	
07	2'59"	7	7	14'30"	
06	3'07"	6	5	15'	
05	3'15"	5	7	15'30"	
04	3'23"	4	4	16'	
03	3'32"	3	3	16'30"	
02	3'41"	2	2	17'30"	
01	3'0"	1	1	>17'30"	