

### Barèmes ICP – TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE DES SAPEURS – POMPIERS FEMININS

<b>Test de KILLY</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Pompes</b>				
<b>Pompes</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<8	8 à 10	11 et +
	30 à 39	<7	7 à 9	10 et +
	40 à 49	<6	6 à 8	9 et +
	50 à 65	<5	5 à 7	8 et +
<b>Test de souplesse</b>				
<b>Test de souplesse</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<23 cm	23 à 25.5 cm	26 cm et +
	30 à 39	<21 cm	21 à 23 cm	23.5 cm et +
	40 à 49	<19 cm	19 à 20.5 cm	21 cm et +
	50 à 65	<14 cm	14 à 15 cm	15.5 cm et +
<b>Tractions</b>				
<b>Tractions</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<6	6 à 8	9 et +
	30 à 39	<5	5 à 7	8 et +
	40 à 49	<3	3 à 5	6 et +
	50 à 65	<2	2 à 4	5 et +
<b>Test de gainage</b>				
<b>Test de gainage</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<110"	de 110" à 119"	120" et +
	30 à 39	<99"	de 99" à 109"	110" et +
	40 à 49	<86"	de 86" à 95"	96" et +
	50 à 65	<64"	de 64" à 71"	72" et +
<b>Test de Luc Léger ou de VAMEVAL</b>				
<b>Test de Luc Léger ou de VAMEVAL</b>	<b>Age</b>	<b>Aptitude à évaluer par le médecin</b>	<b>Niveau à améliorer</b>	<b>Niveau standard</b>
	18 à 29	<8	8 à 9	9.5 et +
	30 à 39	<7	7 à 8	8.5 et +
	40 à 49	<6	6	6.5 et +
	50 à 65	<5	5	5.5 et +