

VALEURS DE REFERENCE DANS LE HAUT NIVEAU INTERNATIONAL EN MOINS DE 19 ANS

Test	Valeurs de référence avants	Valeurs de référence arrières
Taille	> 184 cm	> 184 cm
Poids	> 85 kg	> 82 kg
IMC	> 25	> 24
Masse grasse balance	< 19 %	< 17 %
Masse grasse plis	< 13 %	< 11%
SJ	> 38 cm	> 40 cm
Puissance des jambes	> 1140 Watts	> 1126 Watts
CMJ	> 42 cm	> 44 cm
CMJ-SJ	> 4cm	> 4 cm
Temps sur 10 m	< 2"	< 1 " 9 cent
Vitesse sur 10 m	> 18 km/h	> 18,9 km/h
Temps sur 20 m	< 3" 38 cent	< 3 " 12 cent
Vitesse sur 20 m	> 21,3 km/h	> 23,1 km/h
Temps sur 40 m	< 5" 80 cent	< 5" 55 cent
Vitesse sur 40 m	> 24,8 km/h	> 25,9 km/h
1 RM demi squat	> 160 kg	> 150 kg
1 RM squat	> 130 kg	> 120 kg
1 RM développé couché	> 120 kg	> 110 kg
1 RM tirage	> 110 kg	> 100 kg
1 RM épaulé jeté	> 110 kg	> 100 kg
Nombre max de tractions	> 10	> 9
Puissance des bras	> 300 Watts	> 280 Watts
Temps de maintien du gainage	> 270 "	> 240 "
Plots au test phosphate	> 35	> 40
VMA	> 14,7 km/h	> 15,6 km/h
VO2max	> 51,5 ml/kg/mn	> 54,9 ml/kg/mn
Temps au test d'Illinois	< 16,8 "	< 16,4 "