

MAITRISE TECHNIQUE ETAPE 1 - 10/13 novembre 2014

		1) Musculation								2) VAM EVAL		3) RM	4) Projet d'Entraînement	MOYENNE
		MORPHO		FORCE ENDURANCE										
		TAILLE	POIDS	SQUAT			DC			PALIER	NOTE	NOTE	NOTE	
				CHARGE	REP	NOTE	CHARGE	REP	NOTE					
FORMULE HOMME				1,7 x PC - (Taille en cm / 4)										
FORMULE FEMME				1,25 x PC - (Taille en cm / 5,5)										
NOM	PRENOM													
AIT BAYAHIA	Driss	190	89,5	105	24	12	80	11	8,25	14	10	10	9	10
AIT BAYAHIA	Sophian	188	89,4	105	28	14	80	17	12,75	15	11	13	9	12
BARADEL	Jordan	183	74,9	82,5	34	17	67,5	19	14,25	20	16	16	8	14
BRUNI	Eric	172	81,9	95	25	12,5	72,5	20	15	15	11	9,5	13,5	14,5
CHASSAGNE	Florian	178	70,1	75	10	5	62,5	14	10,5	14	10	14	16	11
CHIARELLO	Helline	170	62	47,5	25	12,5	30	16	12	8	7	16	16	13
COQUILLARD	Astrée	159	50,6	35	40	20	25	19	14,25	9	8	11,5	10	13
DITTMANN	Virginie	164	46,5	27,5	40	20	22,5	10	7,5	8	7	16,5	15	13
DJIBA	Dino	190	81,7	92,5	25	12,5	72,5	1	0,75	15	11	15	17	11
GUILLEMIN	Céline	160	61,3	47,5	40	20	30	17	12,75	10	9	15,5	17	15
HANSS	Hugo	183	73,3	80	25	12,5	65	4	3	15	11	10	19	11
HERTZOG	Maxime	187	73,1	77,5	4	2	65	21	15,75	13	9	10,5	8,5	9
JACQUEL	Jimmy	174	70,9	77,5	30	15	65	22	16,5	13	9	12	15	13,5
LUCA	Ismaël	170	61,9	62,5	32	16	55	18	13,5	7	3	14,5	10	11,5
MARCHETTI	Nicolas	180	74,7	82,5	7	3,5	67,5	15	11,25	12	8	6,5	5	7
MERTES	Morgan	178	74,3	82,5	12	6	67,5	26	19,5			13,5	9	12
SCHILTZ	Cédric	172	67,5	72,5	24	12	60	16	12	17	13	12,5	13	12,5
SAMPAIO	Alexandre	169	69,5	75	21	10,5	62,5	24	18	12	8	14,5	10	12
TROISI	Stéfano	170	80,9	95	18	9	72,5	15	11,25	13	9	13,5	4	9,5

Femmes Vam Eval palier 11 = 10 puis +1 point par palier supplémentaire ou -1 point par palier inférieur

Hommes Vam Eval palier 14 = 10 puis +1 point par palier supplémentaire ou -1 point par palier inférieur