

## CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE LEVEL RESULTS

Name: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ Gender: M / F

Date: \_\_\_\_\_

		INCENTIVE LEVEL				
		Nil	Bronze	Silver	Gold	Excellence
<b>RESULTS</b>						
<b>Cardiovascular</b>						
20-m Shuttle Run Test (# of laps)						
<b>Muscular Strength</b>						
Curl-Up (#)						
Push-Up (#)						
<b>Muscular Flexibility</b>						
Shoulder Stretch (yes/no)	Right: Y / N					
	Left: Y / N					
Back-Saver Sit and Reach (cm)	Right:					
	Left:					
<b>Overall Incentive Level Calculation:</b>						
<p>1. Disregard the lowest incentive level result from the four muscular strength and muscular flexibility tests (<i>Note: the 20-m Shuttle Run Test results shall not be disregarded</i>).</p> <p>2. The overall incentive level shall correspond with the remaining lowest achieved incentive level from all three fitness components.</p>						
<b>Overall Incentive Level Achieved</b>						

## Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »

Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_ Sexe : H / F

Date : \_\_\_\_\_

		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
RÉSULTATS						
<b>Cardiovasculaire</b>						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
<b>Force musculaire</b>						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
<b>Flexibilité musculaire</b>						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
<b>Calcul du niveau global pour le volet « motivation » :</b>						
<p>1. Ignorer le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire (<i>Remarque</i> : Les résultats obtenus au test de course navette de 20 m ne doivent pas être ignorés).</p> <p>2. Le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.</p>						
<b>Indice de motivation global obtenu</b>						