

USPE Insigne de Performance des Polices d'Europe EPLA Féminin																																		
Catégorie		Age			18 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54			55 - 59			60 - 64			65 - 69		
		Bronze = 1 Point ; Argent = 2 Points ; Or = 3 Points																																
Exercice		Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or			
		Endurance 1	3000 m Course (min.)	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	
400 m/800 m Natation (min.)	800 m															400 m																		
Force 2	Longueur sans élan (m)	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40			
	50 m Natation tout habillé (min.)	1:12,6	1:07,2	1:01,7	1:14,0	1:08,5	1:03,1	1:15,5	1:10,0	1:04,5	1:19,1	1:13,6	1:08,1	1:22,3	1:16,8	1:11,3	1:28,5	1:21,2	1:13,9	1:36,0	1:26,8	1:17,7	1:43,6	1:32,6	1:21,6	1:48,8	1:37,9	1:26,9	1:50,7	1:39,8	1:28,8			
Rapidité 3	50 m/100 m Course (sec.)	100 m															50 m																	
	200 m Cyclisme (sec.)	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4			
Coordination 4	Saut en longueur (m)	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10			
	Tir avec pistolet de service (Zones)	128	142	156	128	142	156	128	142	156	128	142	156	128	142	156	125	130	144	125	130	144	120	125	130	120	125	130	120	125	130			
	Saut à la corde	Double Under						Criss Cross						Jogging Step						Saut de base arrière						Saut de base avant								
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30			

USPE Insigne de Performance des Polices d'Europe EPLA Masculin																																		
Catégorie		Age			18 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54			55 - 59			60 - 64			65 - 69		
		Bronze = 1 Point ; Argent = 2 Points ; Or = 3 Points																																
Exercice		Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or			
		Endurance 1	3000 m Course (min.)	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	
400 m/800 m Natation (min.)	800 m															400 m																		
Force 2	Longueur sans élan (m)	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90			
	50 m Natation tout habillé (min.)	1:10,6	1:05,2	0:59,7	1:11,1	1:05,6	1:00,2	1:12,4	1:06,9	1:01,4	1:13,7	1:08,2	1:02,7	1:17,7	1:12,3	1:06,8	1:25,0	1:17,7	1:10,4	1:31,7	1:22,6	1:13,5	1:36,9	1:25,9	1:14,9	1:39,0	1:28,1	1:17,1	1:40,5	1:29,6	1:18,6			
Rapidité 3	50 m/100 m Course (sec.)	100 m															50 m																	
	200 m Cyclisme (sec.)	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5			
Coordination 4	Saut en longueur (m)	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70			
	Tir avec pistolet de service (Zones)	130	144	157	130	144	157	130	144	157	130	144	157	130	144	157	125	130	144	125	130	144	120	125	130	120	125	130	120	125	130			
	Saut à la corde	Double Under						Criss Cross						Jogging Step						Saut de base arrière						Saut de base avant								
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30			