

Name, Initials/Nom, Initiale:	CC# CdeC:	DOB/DDN:	Sex/Sexe: F
-------------------------------	-----------	----------	-------------

STANDARD / NORME : The cadet must attain the bronze level of the Army Cadet Fitness Test in accordance with the standards listed below.  
Le cadet doit réussir le niveau bronze du Test de conditionnement physique des Cadets de l'armée selon les normes ci-dessous.

- All exercises must be attempted / Tous les exercices doivent être tentés.
- Push-ups must be continuous / Il ne doit pas y avoir de pause entre chaque répétition lors des extensions des bras.
- The following points establish the minimum standard required for each level/ Le pointage ci-dessous détermine la norme minimale pour chaque niveau.**
- Age group points requirements for **Females** / Points requis selon l'âge pour **Filles**:

Age/Âge	Points
12 - 14	20
15 - 16	20
17 - 18	24

**To obtain a level, the results on each test must correspond to the appropriate level/ Pour l'obtention d'un niveau, le résultat de chaque épreuve doit correspondre au niveau approprié.**

Circle the score achieved in each of the exercises and add the points in the total column.

Encerclez le pointage obtenu pour chaque épreuve et additionner les points dans la colonne « total des points »..

Test / épreuve (F)	Bronze / Bronze					Silver / Argent					Gold / Or					Results	Points
	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9		
20m Shuttle Run Course navette de 20m	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10		
Sit Ups Redressements assis	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	43	47		
Push Ups Extensions des bras	12	14	15	16	18	21	22	23	25	26	28	31	33	38	46		
Standing Long Jump (cm) Saut en longueur sans élan (cm)	145	150	152	155	157	160	165	173	175	178	178	183	188	193	196		

**NIVEAU ATTEINT**  
**LEVEL ACHIEVED**

<b>AUCUN</b>	<b>BRONZE</b>	<b>ARGENT</b>	<b>OR</b>
<b>NO LEVEL</b>	<b>BRONZE</b>	<b>SILVER</b>	<b>GOLD</b>

\_\_\_\_\_  
Evaluator's Signature / Signature de l'évaluateur

Name, Init/Nom, Initiale:	CC# CdeC:	DOB/DDN:	Sex/Sexe: <b>M/H</b>
---------------------------	-----------	----------	----------------------

STANDARD / NORME : The cadet must attain the bronze level of the Army Cadet Fitness Test in accordance with the standards listed below.  
Le cadet doit réussir le niveau bronze du Test de conditionnement physique des Cadets de l'armée selon les normes ci-dessous.

- All exercises must be attempted / Tous les exercices doivent être tentés.
- Push-ups must be continuous / Il ne doit pas y avoir de pause entre chaque répétition lors des extensions des bras.
- The following points establish the minimum standard required for each level/ Le pointage ci-dessous détermine la norme minimale pour chaque niveau.**
- Age group points requirements for **Males** / Points requis selon l'âge pour **Homme**:

Age/Âge	Points
12 - 14	20
15 - 16	24
17 - 18	26

**To obtain a level, the results on each test must correspond to the appropriate level/ Pour l'obtention d'un niveau, le résultat de chaque épreuve doit correspondre au niveau approprié.**

Circle the score achieved in each of the exercises and add the points in the total column.

Encerclez le pointage obtenu pour chaque épreuve et additionner les points dans la colonne « total des points »..

Test / épreuve (M/H)	Bronze / Bronze					Silver / Argent					Gold / Or					Results	Points
	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	Résultats	
20m Shuttle Run Course navette de 20m	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12		
Sit Ups Redressements assis	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	46	48	50	53		
Push Ups Extensions des bras	18	20	21	22	23	24	26	27	29	31	32	35	39	43	50		
Standing Long Jump (cm) Saut en longueur sans élan (cm)	155	165	178	193	203	170	183	198	208	221	185	198	218	226	239		

**NIVEAU ATTEINT**  
**LEVEL ACHIEVED**

<b>AUCUN</b> <b>NO LEVEL</b>	<b>BRONZE</b> <b>BRONZE</b>	<b>ARGENT</b> <b>SILVER</b>	<b>OR</b> <b>GOLD</b>
---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------

\_\_\_\_\_  
Evaluator's Signature / Signature de l'évaluateur