	30 m BF	30m H BF 3 haies 11,5 7,5	Pentabond BF sans élan, départ pieds joints	30 m BG	30m H BG 3 haies 11,5 7,5	Pentabond BG sans élan, départ pieds joints	30 m MF	30m H MF 3 haies 11,5 7,5	Pentabond MF sans élan départ pieds joints	30 m MG	30m H MG 3 haies 12 8	Pentabond MG sans élan départ pieds joints	30 m CF	30m H CF 3 haies 12 8	Pentabond CF sans élan départ pieds joints	30 m CG	30m H CG 3 haies 12 8	Pentabond CG sans élan départ pieds joints	Médecine Ball Toutes Cat (lancer Poids) Tables Poids	
40	43	51	1310	41	47	1410	41	47	1370	38	44	1530	4	47	1354	36	45	1578		40
39			1290			1390			1350			1510			1336			1560		39
38		52	1270		48	1370		48	1330		45	1490		48	1318			1542		38
37	44		1250	42		1350	42		1310	39		1470			1300	37		1524		37
36		53	1230		49	1330		49	1290		46	1450	41	49	1282		46	1506		36
35			1210		5	1310		5	1270			1430			1264			1488		35
34	45	54	1190	43		1290	43		1250	4	47	1410		5	1246			1470		34
33		55	1170		51	1270		51	1230			1390	42	51	1228	38		1452		33
32			1150		52	1250		52	1210		48	1370			1210		47	1434		32
31	46	56	1130	44		1230	44		1190	41		1350		52	1192			1416		31
30			1110		53	1210		53	1170		49	1330	43	53	1174	39		1398		30
29		57	1090		54	1190		54	1150			1310			1156		48	1380		29
28	46	58	1070	45		1170	45		1130	42	5	1290		54	1138			1362		28
27			1050		55	1150		55	1110		51	1270	44	55	1120	4		1344		27
26		59	1030			1130			1090			1250			1102		49	1326		26
25	48	6	1010	46	56	1110	46	56	1070	43	52	1230		56	1084			1308		25
24			990		57	1090		57	1050		53	1210	45	57	1066		5	1290		24
23	49	61	970			1070			1030			1190			1048	41		1272		23
22		62	950	47	58	1050	47	58	1010	44	54	1170		58	1030		51	1254		22
21	5	63	930		59	1030		59	990		55	1150	46		1012	42		1236		21
20	51	64	910			1010			970			1130		59	994		52	1218		20
19		65	890	48	6	990	48	6	950	45	56	1110		6	976	43	53	1200		19
18	52	67	870		61	970		61	930		57	1090	47		958			1182		18
17	53	68	850	49	62	950	49	62	910			1070		61	940		54	1164		17
16		69	830		63	930		63	890	46	58	1050	48	62	922	44	55	1146		16
15	54	7	810	5	64	910	5	64	870		59	1030			904			1128		15
14	55	71	790	51	65	890	51	65	850	47	6	1010	49	63	886	45	56	1110		14
13		73	770		66	870		66	830	48	61	990		64	868		57	1092		13
12	56	74	750	52	67	850	52	67	810	49	63	970	5	65	850	46		1074		12
11	57	75	730	53	68	830	53	68	790	5	64	950		66	832		58	1040		11
10		77	710	54	7	810	54	7	770	51	66	930	51	67	814	47		1006		10
9	58	78	690	55	72	780	55	72	750	52	69	900	52	69	796		59	972		9
8	59	79	670	56	74	750	56	74	730	54	71	870	54	71	778	48		938		8
7	6	8	650	58	76	720	57	76	710	55	74	840	55	73	760		6	904		7
6	61	82	630	59	79	690	59	79	690	56	76	810	56	75	742	49		870		6
5	62	83	610	61	81	660	61	81	670	57	79	780	57	77	708		61	836		5
4	64	84	590	64	83	630	64	83	640	59	81	740	59	8	674	5	62	802		4
3	66	86	560	66	86	600	66	86	610	61	83	700	6	82	640	51	63	768		3
2	68	88	520	68	89	570	68	89	570	64	86	660	64	85	606	52	64	734		2
1																				1