



Centre d'Expertise de la Performance Dijon



TESTS DE VITESSE ET DE DETENTE OPTOJUMP

VITESSE AU 3° APPUI

20		23,39
19		22,93
18		22,47
17		22,01
16		21,55
15		21,09
14		20,63
13		20,17
12		19,71
11		19,25
10		18,79
9		18,33
8		17,87
7		17,41
6		16,95
5		16,49
4		16,03
3		15,57
2		15,11
1		14,65
0		14,19

TEMPS SUR 10 M

20		1,76
19		1,80
18		1,83
17		1,86
16		1,89
15		1,92
14		1,95
13		1,98
12		2,01
11		2,04
10		2,07
9		2,10
8		2,13
7		2,16
6		2,19
5		2,22
4		2,25
3		2,28
2		2,31
1		2,35
0		2,38

TEMPS SUR 20 M

20		3,06
19		3,11
18		3,15
17		3,20
16		3,25
15		3,30
14		3,35
13		3,39
12		3,44
11		3,49
10		3,54
9		3,59
8		3,63
7		3,68
6		3,73
5		3,78
4		3,83
3		3,87
2		3,92
1		3,97
0		4,02

TEMPS SUR 30 M

20		4,25
19		4,32
18		4,39
17		4,46
16		4,53
15		4,60
14		4,67
13		4,74
12		4,81
11		4,88
10		4,96
9		5,03
8		5,10
7		5,17
6		5,24
5		5,31
4		5,38
3		5,45
2		5,52
1		5,59
0		5,66

SQUAT JUMP

20		46,19
19		44,14
18		42,10
17		40,06
16		38,02
15		35,98
14		33,94
13		31,90
12		29,85
11		27,81
10		25,77
9		23,73
8		21,69
7		19,65
6		17,61
5		15,57
4		13,52
3		11,48
2		9,44
1		7,40
0		5,36

CMJ BRAS

20		54,55
19		52,36
18		50,17
17		47,98
16		45,78
15		43,59
14		41,40
13		39,20
12		37,01
11		34,82
10		32,62
9		30,43
8		28,24
7		26,04
6		23,85
5		21,66
4		19,46
3		17,27
2		15,08
1		12,88
0		10,69

REACTIVITE

20		49,47
19		47,46
18		45,46
17		43,45
16		41,44
15		39,44
14		37,43
13		35,42
12		33,41
11		31,41
10		29,4
9		27,39
8		25,39
7		23,38
6		21,37
5		19,37
4		17,36
3		15,35
2		13,34
1		11,34
0		9,33



Essai













Essai



Centre d'expertise de la performance Dijon



TESTS DE VITESSE ET DE DETENTE OPTOJUMP

VITESSE AU 4° APPUI

20		27,89
19		27,10
18		26,32
17		25,53
16		24,74
15		23,95
14		23,16
13		22,37
12		21,58
11		20,79
10		20,01
9		19,22
8		18,43
7		17,64
6		16,85
5		16,06
4		15,27
3		14,49
2		13,70
1		12,91
0		12,12

TEMPS SUR 10 M

20		1,62
19		1,64
18		1,67
17		1,69
16		1,71
15		1,74
14		1,76
13		1,79
12		1,81
11		1,83
10		1,86
9		1,88
8		1,90
7		1,93
6		1,95
5		1,98
4		2,00
3		2,02
2		2,05
1		2,07
0		2,10

TEMPS SUR 20 M

20		2,80
19		2,83
18		2,87
17		2,90
16		2,94
15		2,98
14		3,01
13		3,05
12		3,08
11		3,12
10		3,16
9		3,19
8		3,23
7		3,26
6		3,30
5		3,34
4		3,37
3		3,41
2		3,44
1		3,48
0		3,52

TEMPS SUR 30 M

20		3,85
19		3,90
18		3,95
17		4,00
16		4,06
15		4,11
14		4,16
13		4,21
12		4,26
11		4,32
10		4,37
9		4,42
8		4,47
7		4,52
6		4,58
5		4,63
4		4,68
3		4,73
2		4,79
1		4,84
0		4,89

SQUAT JUMP

20		52,13
19		50,39
18		48,65
17		46,91
16		45,17
15		43,43
14		41,69
13		39,95
12		38,21
11		36,47
10		34,72
9		32,98
8		31,24
7		29,50
6		27,76
5		26,02
4		24,28
3		22,54
2		20,80
1		19,06
0		17,32

CMJ BRAS

20		62,75
19		60,90
18		59,06
17		57,22
16		55,38
15		53,53
14		51,69
13		49,85
12		48,01
11		46,16
10		44,32
9		42,48
8		40,64
7		38,79
6		36,95
5		35,11
4		33,27
3		31,43
2		29,58
1		27,75
0		25,90

REACTIVITE

20		57,19
19		55,32
18		53,45
17		51,58
16		49,71
15		47,84
14		45,96
13		44,09
12		42,22
11		40,35
10		38,48
9		36,61
8		34,74
7		32,87
6		31
5		29,13
4		27,26
3		25,38
2		23,51
1		21,64
0		19,77



Essai 1

Essai 2