

CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE LEVEL RESULTS

Name: _____ Age: _____ Gender: M / F

Date: _____

		INCENTIVE LEVEL				
		Nil	Bronze	Silver	Gold	Excellence
RESULTS						
Cardiovascular						
20-m Shuttle Run Test (# of laps)						
Muscular Strength						
Curl-Up (#)						
Push-Up (#)						
Muscular Flexibility						
Trunk Lift (cm)						
Shoulder Stretch (yes/no)	Right: Y / N					
	Left: Y / N					
Back-Saver Sit and Reach (cm)	Right:					
	Left:					
Overall Incentive Level Achieved						

Figure B3-1 Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results

Note. Created by Director Cadets 3, 2009, Ottawa, ON: Department of National Defence.

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						
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Élévation du tronc (cm)						
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 :					
Indice de motivation global obtenu						

Figure B3-1 Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale.