

**PERRON AWARD  
SCORING MATRIX  
FEMALE STANDARDS**

**PRIX PERRON  
MATRICE DE POINTAGE  
NORMES APPLICABLES AUX FEMMES**

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
100	122	75	65	Maximum of 30 cm to prevent hyperextension / Maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions
99	121		64	
98	120	74	63	
97	119		62	
96	118	73	61	
95	117		60	
94	116	72	59	
93	115		58	
92	114	71	57	
91	113		56	
90	112	70	55	
89	111		54	
88	110	69	53	
87	109		52	
86	108	68	51	
85	107		50	
84	106	67	49	
83	105		48	
82	104	66	47	
81	103		46	
80	102	65	45	
79	101	64	44	
78	100	63	43	
77	99	62	42	
76	98	61	41	
75	97	60	40	
74	96	59	39	
73	95	58	38	
72	94	57	37	
71	93	56	36	
70	92	55	35	
69	91	54	34	
68	90	53	33	
67	89	52	32	
66	88	51	31	
65	87	50	30	
64	86	49	29	
63	85	48	28	
62	84	47	27	
61	83	46	26	
60	82	45	25	
59	81	44	24	
58	80	43	23	
57	79	42	22	
56	78	41	21	
55	77	40	20	
54	76	39	19	
53	75	38	18	
52	74	37	17	
51	73	36	16	

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
50	72	35	15	30
49	71			
48	70	34		
47	69			
46	68	33	14	
45	66			
44	65	32		
43	64		13	
42	63	31		
41	62	30		
40	61	29	12	
39	60			
38	59	28		
37	58			
36	57	27	11	
35	56			
34	55	26		
33	54		10	
32	53	25		
31	52	24		
30	51	23	9	
29	50			
28	49	22		
27	48			
26	47	21		
25	46		8	
24	45	20		
23	44			
22	43	19		
21	42			
20	41	18	7	
19	40			
18	39	17		
17	38			
16	37	16		
15	36		6	
14	35	15		
13	34			
12	33	14		
11	32			
10	31	13	5	
9	30			
8	29	12		
7	28			
6	27	11		
5	26		4	
4	25	10		
3	24			
2	23	9		
1	22	8	3	

**PERRON AWARD  
SCORING MATRIX  
MALE STANDARDS**

**PRIX PERRON  
MATRICE DE POINTAGE  
NORMES APPLICABLES AUX HOMMES**

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
100	156	75	85	Maximum of 20 cm to prevent hyperextension / Maximum de 20 cm afin d'éviter les hyperextensions
99	155		84	
98	154	74	83	
97	153		82	
96	152	73	81	
95	151		80	
94	150	72	79	
93	149		78	
92	148	71	77	
91	147		76	
90	146	70	75	
89	145		74	
88	144	69	73	
87	143		72	
86	142	68	71	
85	141		70	
84	140	67	69	
83	139		68	
82	138	66	67	
81	137		66	
80	136	65	65	
79	135		64	
78	134	64	63	
77	133		62	
76	132	63	61	
75	131		60	
74	130	62	59	
73	129		58	
72	128	61	57	
71	127		56	
70	126	60	55	
69	125		54	
68	124	59	53	
67	123		52	
66	122	58	51	
65	121		50	
64	120	57	49	
63	119		48	
62	118	56	47	
61	117		46	
60	116	55	45	
59	115		44	
58	114	54	43	
57	113		42	
56	112	53	41	
55	111	52	40	
54	110	51	39	
53	109	50	38	
52	108	49	37	
51	107	48	36	

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
50	106	47	35	20
49	105			
48	104	46	34	
47	103			
46	102	45	33	
45	100	44		
44	98	43	32	
43	97	42		
42	96	41	31	
41	95	40	30	
40	94	39	29	
39	93			
38	92	38	28	
37	91			
36	90	37	27	
35	89	36		
34	87	35	26	
33	86	34		
32	85	3	25	
31	84	32	24	
30	83	31	23	
29	82			
28	81	30	22	
27	80			
26	79	29	21	
25	78			
24	76	28	20	
23	75	27		
22	74	26	19	
21	73	25		
20	72	24	18	
19	71			
18	70	23	17	
17	69			
16	68	22	16	
15	67			
14	66	21	15	
13	65			
12	64	20	14	
11	63			
10	62	19	13	
9	61			
8	60	18	12	
7	59			
6	58	17	11	
5	57			
4	56	16	10	
3	55			
2	54	15	9	
1	53	14	8	