

NORMES PHYSIOLOGIQUES



Cette section fournit les critères de référence pour l'équipe nationale senior de la WCL (hommes et femmes) en fonction du nombre d'années avant les Jeux Olympiques. Les critères de référence et la manière dont ils sont mesurés sont les suivants :

1. **Capacité aérobie** (c'est-à-dire l'endurance), mesurée en ml/kg/minute.
2. **Power clean** : nous utilisons un calcul du poids soulevé divisé par le poids corporel de l'individu, en kilogrammes.
3. **Back squat** : idem.
4. **Développé couché** : idem.
5. **Tractions** : nous mesurons le nombre maximum de répétitions avec une bonne technique.
6. **Squat jump** : nous mesurons le nombre de watts par kilogramme de poids corporel de l'individu.
7. **Saut en contre-mouvement** : idem.
8. **Saut horizontal** : la distance totale en centimètres.

Remarque : pour tout exercice de force ou de levage olympique utilisé comme test, il est impératif que l'athlète maintienne une bonne forme. Si sa technique n'est pas bonne, cette répétition ne compte pas.

HOMMES : CRITÈRES PHYSIOLOGIQUES DEUX (2) ANS AVANT LES JEUX OLYMPIQUES

TEST	MESURE	L'OR	ARGENT	BRONZE
CAPACITÉ AÉROBIE	ml/kg/min	60 à 65	55.1 à 60	<55
POWER CLEAN	Le nombre de kilogrammes soulevés, divisé par le poids corporel de l'athlète en kilogrammes.	1.3 à 1.5	1.11 à 1.3	<1.1
BACK SQUAT	Idem.	1.81 à 2	1.51 à 1.8	<1.5
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	Idem.	1.31 à 1.5	1.01 à 1.3	<1.0
TRACTIONS	Le nombre de répétitions	24 à 35	13 à 23	<12
SQUAT JUMP	La puissance mesurée en watts, divisée par le poids corporel de l'athlète en kilogrammes. *	55.1 à 65	45.1 à 55.0	<45
SAUT EN CONTRE-MOUVEMENT	Idem.	65.1 à 70	55.1 à 65.0	<55
SAUT HORIZONTAL	La distance en centimètres	261 à 280	241 à 260	<240