



A.E-COPSD

Association Européenne des membres de Corps et
Organismes Publics de Sécurité et de Défense



BAREME BSPE FEMME

Catégorie d'âge	Moins de 25 ans			De 25 à 29 ans			De 30 à 34 ans		
Points	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	6,50 m	6,75 m	7 m	6,25 m	6,50 m	6,75 m	6 m	6,25 m	6,50 m
Saut en hauteur	1,10 m	1,15 m	1,20 m	1,05 m	1,10 m	1,15 m	1 m	1,05 m	1,10 m
100 mètres	16"50	16"	15"50	17"	16"50	16"	17"50	17"	16"50
2000 mètres	12'	11'30	11'	12'30	12'	11'30	13'	12'30	12'
2min abdominaux	65	75	85	60	70	80	55	65	75
Suspension	10"	12"	14"	9"	11"	13"	8"	10"	12"
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	2'	1'55	1'50	2'10	2'05	2'	2'20	2'15	2'10
Natation 5 objets	10"	9"	8"	11"	10"	9"	12"	11"	10"
100m porté ⁽³⁾	22"	20"	18"	23"	21"	19"	24"	22"	20"

Catégorie d'âge	De 35 à 39 ans			De 40 à 44 ans			De 45 à 49 ans		
Points	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	5,75 m	6 m	6,25 m	5,50 m	5,75 m	6 m	5,25 m	5,50 m	5,75 m
Saut en hauteur	1 m	1,05 m	1,10 m	0,95 m	1 m	1,05 m	0,90 m	0,95 m	1 m
100 mètres	18"	17"50	17"	19"	18"50	18"	20"50	20"	19"
2000 mètres	13'30	13'	12'30	14'	13'30	13'	15'	14'	13'30
2min abdominaux	50	60	70	45	55	65	40	50	60
Suspension	7"	9"	11"	6"	8"	10"	5"	7"	9"
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	2'25	2'20	2'15	2'30	2'25	2'20	2'50	2'40	2'30
Natation 5 objets	13"	12"	11"	14"	13"	12"	16"	15"	14"
100m porté ⁽³⁾	25"	23"	21"	26"	24"	22"	28"	26"	24"

Catégorie d'âge	De 50 à 54 ans			De 55 à 59 ans			Plus de 60 ans		
Points	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	5,25 m	5,50 m	5,75 m	5 m	5,25 m	5,50 m	4,75 m	5 m	5,25 m
Saut en hauteur	0,85 m	0,90 m	0,95 m	0,80 m	0,85 m	0,90 m	0,75 m	0,80 m	0,85 m
100 mètres	22"	21"	20"	23"	22"	21"	24"	23"	22"
2000 mètres	16'	15'	14'	17'	16'	15'	18'	17'	16'
2min abdominaux	30	40	50	20	30	40	10	20	30
Suspension	4"	6"	8"	3"	5"	7"	2"	4"	6"
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	3'05	2'55	2'45	3'20	3'10	3'	3'35	3'25	3'15
Natation 5 objets	18"	17"	16"	20"	19"	18"	22"	21"	20"
100m porté ⁽³⁾	28"	26"	24"	30"	28"	26"	32"	30"	28"

(1) Poids de 4 kg mais 3 kg à partir de 50 ans.

(2) L'ESP doit être passé et validé au cours de la même année que lors du passage des épreuves sportives du BSPE.

(3) Sac de 40 kg mais de 20 kg à partir de 50 ans

Majoration : 2 points crédités en supplément et au maximum pour au moins un diplôme de secourisme, de sauveteur, etc...

Echelon : Bronze à partir de 20 points, Argent à partir de 40 points et Or à partir de 52 points