



A.E-COPSD

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



BAREME BSPE HOMME

Catégorie d'âge	Moins de 25 ans			De 25 à 29 ans			De 30 à 34 ans		
	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	8 m	8,25 m	8,50 m	7,75 m	8 m	8,25 m	7,50 m	7,75 m	8 m
Saut en hauteur	1,30 m	1,40 m	1,50 m	1,30 m	1,35 m	1,40 m	1,25 m	1,30 m	1,40 m
100 mètres	13"60	13"20	12"80	13"80	13"40	13"	14"	13"60	13"20
3000 mètres	13'30	13'	12'30	14'	13'30	13'	15'	14'30	14'
2min abdominaux	85	90	95	80	85	90	75	80	85
Tractions	8	9	10	8	9	10	7	8	9
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	1'50	1'45	1'40	1'55	1'50	1'45	2'	1'55	1'50
Natation 5 objets	8"	7"	6"	9"	8"	7"	10"	9"	8"
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		
	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	7,25 m	7,50 m	7,75 m	7 m	7,25 m	7,50 m	6,75 m	7 m	7,25 m
Saut en hauteur	1,25 m	1,30 m	1,35 m	1,20 m	1,25 m	1,30 m	1,10 m	1,15 m	1,200 m
100 mètres	14"20	13"80	13"60	14"60	14"20	13"80	15"80	14"90	14"10
3000 mètres	15'30	15'	14'30	18'30	17'30	16'30	20'30	19'	17'30
2min abdominaux	70	75	80	60	70	75	50	60	70
Tractions	6	7	8	5	6	7	4	5	6
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	2'05	2'	1'55	2'10	2'05	2'	2'20	2'15	2'10
Natation 5 objets	11"	10"	9"	12"	11"	10"	14"	13"	12"
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		
	2	4	6	2	4	6	2	4	6
Lancer de poids ⁽¹⁾	6,75 m	7 m	7,25 m	6,50 m	6,75 m	7 m	6,50 m	6,75 m	7 m
Saut en hauteur	1 m	1,05 m	1,10 m	0,90 m	0,95 m	1 m	0,80 m	0,85 m	0,90 m
100 mètres	17"	16"	15"	18"	17"	16"	20"	18"50	17"
3000 mètres	22'	20'	18'	23'	21'	19'	26'	23'	20'
2min abdominaux	40	50	60	30	40	50	20	30	40
Tractions	3	4	5	2	3	4	1	2	3
Tir ⁽²⁾	Passage d'un ESP : Bronze 2 points - Argent 4 points - Or 6 points								
Natation 100m	2'30	2'25	2'20	2'40	2'35	2'30	2'50	2'45	2'40
Natation 5 objets	16"	15"	14"	18"	17"	16"	20"	19"	18"
100m porté ⁽³⁾	28"	26"	24"	30"	28"	26"	32"	30"	28"

(1) Poids de 7,25 kg mais 6 kg à partir de 50 ans et 5 kg à partir de 60 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