

## **CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE PROGRAM**

### **GENERAL**

1. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program is a tool used to recognize cadet achievements in personal fitness.

2. This Annex will provide the criteria for awarding Cadet Fitness Assessment Incentive Levels.

### **INCENTIVE LEVEL DESCRIPTION**

3. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program identifies the cadet's level of achievement in personal fitness and includes the following four incentive levels:

- a. Bronze;
- b. Silver;
- c. Gold; and
- d. Excellence.

4. The fitness-area tests for the Cadet Fitness Assessment Incentive Program are to be conducted IAW CATO 14-18, Annex A, to include:

- a. the cardiovascular component, to include the 20-m Shuttle Run Test;
- b. the muscular strength component, to

## **LE VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

1. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sert à récompenser les réalisations des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel.

2. On retrouve dans cette annexe les critères d'attribution des différents niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets.

### **DESCRIPTION DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION »**

3. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets détermine le niveau d'accomplissement des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel et comprend les quatre niveaux suivants :

- a. bronze;
- b. argent;
- c. or; et
- d. excellence.

4. Les tests pour chaque composante du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets doivent être menés conformément à l'OAIC 14-18, annexe A, qui comprend l'évaluation des composantes suivantes :

- a. la composante cardiovasculaire (notamment le test de course navette de 20 m);
- b. la composante force musculaire,

include:

- (1) the curl-up, and
  - (2) the push-up; and
- c. the muscular flexibility component, to include two of the following:
- (1) the trunk lift,
  - (2) the shoulder stretch, and
  - (3) the back-saver sit and reach.

5. Cadet Fitness Assessment results will be validated by the assessment supervisor using the healthy fitness zone (HFZ) criteria located at Appendix 1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Males and Appendix 2 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Females. Individual cadet results can be tabulated using the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at Appendix 3.

6. A Cadet Fitness Assessment Incentive Level is awarded only when a cadet achieves an incentive level in all Cadet Fitness Assessment components. The overall incentive level will correspond with results of the Cadet Fitness Assessment component with the lowest achieved incentive level.

notamment :

- (1) les demi-redressements assis, et
  - (2) les pompes; et
- c. la composante flexibilité musculaire (au moins deux des trois options suivantes) :
- (1) l'élévation du tronc,
  - (2) l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule, et
  - (3) la flexion du tronc vers l'avant.

5. Les résultats obtenus à l'Évaluation de la condition physique des cadets devront être validés par le superviseur en fonction des critères de la Zone de bonne condition physique (ZBCP) que l'on retrouve à l'appendice 1, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets - garçons, et à l'appendice 2, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets - filles. Les résultats individuels des cadets peuvent être calculés grâce au tableau Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau du volet « motivation » à l'appendice 3.

6. Dans le volet « motivation », on ne décerne un niveau à un cadet que s'il en a atteint un à tous les tests de l'évaluation de la condition physique des cadets. Le niveau atteint par un cadet ne peut pas être plus élevé que le niveau de la composante de l'évaluation ayant obtenu le plus bas pointage.

7. Each time cadets attempt the Cadet Fitness Assessment the results are to be tabulated to determine if they qualify for an incentive level. Cadets who achieve a Cadet Fitness Assessment Incentive Level are considered to be in the HFZ.

7. Chaque fois que les cadets se soumettent à une Évaluation de la condition physique des cadets, il faut calculer leur pointage afin de déterminer s'ils se qualifient ou non pour un niveau. Les cadets qui se voient attribuer un niveau dans le cadre du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sont considérés comme étant dans la ZBCP.