

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;

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. the muscular strength component, to include:

- (1) the curl-up, and
- (2) the push-up; and

c. the muscular flexibility component, to include:

- (1) the shoulder stretch, and
- (2) 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. Individual cadet results can be collected and tabulated as a team using the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Team Results located at Appendix 4.

6. A Cadet Fitness Assessment Incentive Level is awarded as per the following:

- a. the lowest incentive level result from the four muscular strength and muscular flexibility tests shall be disregarded; and
- b. the overall incentive level shall correspond with the remaining lowest achieved incentive level from all three

b. la composante force musculaire, 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'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule, et
- (2) 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. Les résultats individuels des cadets peuvent être recueillis et présentés sous forme de tableau pour une équipe à l'aide du tableau Résultats par équipe de l'Évaluation de la condition physique et de motivation des cadets à l'appendice 4.

6. Un niveau pour le volet « motivation » est accordé en fonction des critères suivants :

- a. le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire doit être ignoré; et
- b. le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus

fitness components.

aux trois composantes de la condition physique.

7. The cadet must achieve the minimum for the HFZ (Bronze) in the cardiovascular component in order to be awarded an overall incentive level because cardiovascular endurance is the most important component of fitness.

7. Les cadets doivent obtenir le niveau minimal de la ZBCP (Bronze) à la composante cardiovasculaire pour se voir accorder un niveau global pour le volet « motivation », puisque l'endurance cardiovasculaire est la composante la plus importante de la condition physique.

8. Example 1: Cadet receives Silver in the 20-m Shuttle Run Test, Excellence in curl-ups, Silver in push-ups, Excellence in the Shoulder Stretch, and Bronze in the Back-Saver Sit and Reach. The Bronze result is disregarded. The cadet receives a Silver incentive level.

8. Exemple 1 : Un cadet obtient le niveau Argent au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Bronze est ignoré. Le cadet obtient un niveau Argent pour le volet « motivation ».

9. Example 2: Cadet receives Bronze in the 20-m Shuttle Run Test, Excellence in curl-ups, Excellence in push-ups, Nil in the Shoulder Stretch, and Bronze in the Back-Saver Sit and Reach. The Nil result is disregarded. The cadet receives a Bronze incentive level.

9. Exemple 2 : Un cadet obtient le niveau Bronze au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Excellence aux pompes, le niveau Nil à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Nil est ignoré. Le cadet obtient un niveau Bronze pour le volet « motivation ».

10. Example 3: Cadet receives Nil in the 20-m Shuttle Run Test, Silver in curl-ups, Silver in push-ups, Excellence in the Shoulder Stretch, and Excellence in the Back-Saver Sit and Reach. One of the Silver results is disregarded. The cadet receives no incentive level (the overall incentive level cannot be higher than the incentive level achieved for the 20-m Shuttle Run Test).

10. Exemple 3 : Un cadet obtient le niveau Nil au test de course navette de 20 m, le niveau Argent aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Excellence à la flexion du tronc vers l'avant. Le cadet n'obtient pas de niveau pour le volet « motivation » (le niveau global ne peut être supérieur au niveau obtenu au test de course navette de 20 m).

11. 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.

11. 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.