



Volleyball Québec
 4545 avenue Pierre-De Coubertin
 Montréal Québec H1V 0B2
 Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
 www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

CHARTES DE PONDÉRATION - SÉLECTION ESPOIR

CHARTÉ FÉMININE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Résultats pondérés	Espoir
Taille (cm)	158+	161+	163+	165+	167+	168+	170+	172+	175+	185+	/15	/30
Portée à une main (cm)	202+	206+	209+	212+	214+	217+	219+	222+	226+	242+	/10	
Portée à deux mains (cm)	190+	192+	195+	198+	200+	204+	207+	217+	222+	236+	/5	
Saut d'attaque (cm)	248+	253+	257+	260+	262+	265+	268+	272+	276+	300+	/13	/50
Détente verticale (cm)	38+	41+	44+	47+	50+	52+	54+	57+	60+	63+	/10	
Saut de contre (cm)	227+	233+	239+	245+	251+	257+	263+	269+	275+	285+	/8	
T-test (sec)	12.5-	11.0-	10.6-	10.3-	10.0-	9.7-	9.5-	9.2-	8.8-	8.5-	/12	
Back toss (cm)	600+	640+	680+	725+	775+	850+	890+	940+	1000+	1060+	/7	
Redressements assis	30										réussi	
Tests techniques	6-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	/54	/20
												/100

CHARTÉ MASCULINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Résultats pondérés	Espoir
Taille (cm)	168+	172+	174+	176+	178+	179+	181+	184+	186+	203+	/15	/30
Portée à une main (cm)	218+	222+	226+	228+	231+	234+	236+	240+	245+	262+	/10	
Portée à deux mains (cm)	210+	212+	214+	217+	219+	222+	224+	234+	242+	256+	/5	
Saut d'attaque (cm)	278+	284+	290+	293+	298+	300+	305+	310+	315+	337+	/13	/50
Détente verticale (cm)	64+	67+	70+	73+	78+	80+	82+	84+	87+	90+	/10	
Saut au contre (cm)	248+	254+	262+	268+	275+	283+	290+	300+	312+	325+	/8	
T-test (sec)	12.0-	10.5-	10.1-	9.8-	9.5-	9.3-	8.9-	8.6-	8.3-	8.1-	/12	
Back toss (cm)	760+	815+	850+	890+	925+	1000+	1040+	1080+	1120+	1180+	/7	
Redressements assis	35										réussi	
Tests techniques	6-18	19-22	23-26	27-30	31-34	35-38	39-42	43-46	47-50	51-54	/54	/20
												/100