



BREVET SPORTIF NATIONAL

NÉ(E)S 1985 - 2008



De quoi s'agit-il ?

Le brevet sportif national permet à chacun de tester son niveau de condition physique à travers une série d'épreuves sportives pour lesquelles des performances minimales ont été fixées qui sont spécialement adaptées au sexe et à l'âge du participant.

Les candidats qui ont réussi aux épreuves prescrites reçoivent un brevet et une médaille soit en or, en argent ou en bronze, qui leur sont décernés par le ministre des Sports lors d'une cérémonie.

Critères d'obtention (voir pages 2 et 3)

- Pour obtenir le brevet sportif national, le candidat doit réussir au minimum une épreuve dans chaque groupe (réussir = min. 1 point). Le candidat est libre de choisir la ou les épreuves qu'il souhaite passer dans chaque groupe.
- Les performances dans les différentes épreuves sont récompensées par 1, 2 ou 3 points. Si le candidat participe à plusieurs épreuves du même groupe, seul la meilleure performance est prise en compte. Les points sont additionnés et le total des points détermine l'insigne final du brevet, à savoir bronze, argent ou or :

Bronze	=	4 - 7 points
Argent	=	8 - 10 points
Or	=	11 - 12 points

Comment puis-je participer?

Pour participer au brevet sportif national, vous devez d'abord décider à quelles épreuves vous souhaitez participer. Pour ce faire, vous pouvez consulter le tableau des performances (voir pages 2 et 3) pour votre catégorie d'âge. Dans la première ligne du tableau, vous trouverez les différentes classes d'âge et dans la première colonne les épreuves prévues.

Chaque année, les épreuves sont organisées par le ministère des Sports pour les participants âgés de 16 ans et plus (nés en 2008 et avant).

Dates et horaires :

- **23/04/2024 à 18h**
Natation (50m et 500m) - Kierchberg (Coque Piscine Olympique)
- **30/04/2024 à 18h**
Courses (1000m et 3000m) - Luxembourg-Cents (INS)
- **30/04/2024 à 19h**
Saut en longueur, saut en hauteur et lancer de poids - Luxembourg-Cents (INS)
- **14/05/2024 à 18h**
Courses (1000m et 3000m) - Luxembourg-Cents (INS)
- **14/05/2024 à 19h**
Saut en longueur, saut en hauteur et lancer de poids - Luxembourg-Cents (INS)
- **12/06/2024 à 18h**
Vélo (20km) - Colmar-Berg (Circuit Goodyear)
- **30/06/2024 à 13h**
Natation (50m et 500m) - Kierchberg (Coque Piscine Olympique)

Inscrivez vous **jusqu'au 19/04/2024** pour les différentes épreuves en remplissant le formulaire sur **www.sports.lu** ou utilisez le code QR suivant:



BREVET SPORTIF NATIONAL

Femmes

		nées entre 2007 et 2008			2005 et 2006			2003 et 2004		
		1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
1	Course 100m (en sec.)	17	16	15,2	16,8	15,8	15	16,6	15,6	14,8
	Course 1000m (en min.)	05:30	05:00	04:30	05:20	04:50	04:20	05:10	04:40	04:10
2	Saut en longueur (en m)	3,20	3,50	3,80	3,30	3,60	3,90	3,40	3,70	4,00
	Saut en hauteur (en m)	1,00	1,10	1,20	1,05	1,15	1,25	1,10	1,20	1,30
	Lancer de poids 3kg (en m)	5,00	6,25	7,00	5,75	7,00	7,75	6,50	7,75	8,50
3	Natation 50m (en min.)	01:00	00:56	00:52	00:56	00:52	00:48	00:58	00:54	00:50
	Vélo 20 km (en min.)	50:00	46:20	43:00	48:00	44:40	41:30	46:20	43:00	40:00
4	Natation 500m (en min.)	16:30	16:00	15:30	16:00	15:30	15:00	16:30	16:00	15:30
	Course 3000m (en min.)	18:00	16:30	15:00	17:30	16:00	14:30	16:00	15:00	14:00

Tableau des performances

Hommes

		nés entre 2007 et 2008			2005 et 2006			2003 et 2004		
		1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
1	Course 100m (en sec.)	15	14	13,6	14,6	13,6	13,2	14,4	13,4	13
	Course 1000m (en min.)	04:20	03:50	03:30	04:15	03:45	03:25	04:10	03:40	03:20
2	Saut en longueur (en m)	4,20	4,50	4,80	4,40	4,70	5,00	4,50	4,80	5,10
	Saut en hauteur (en m)	1,20	1,30	1,40	1,25	1,35	1,45	1,30	1,40	1,50
	Lancer de poids 5kg (en m)	6,25	7,50	8,25	7,25	8,50	9,25	8,25	9,50	10,25
3	Natation 50m (en min.)	00:56	00:52	00:48	00:52	00:48	00:44	00:54	00:50	00:46
	Vélo 20 km (en min.)	43:00	40:00	37:30	43:00	40:00	37:30	41:30	38:45	36:15
4	Natation 500m (en min.)	16:00	15:30	15:00	15:30	15:00	14:30	16:00	15:30	15:00
	Course 3000m (en min.)	15:30	14:00	12:30	15:15	13:45	12:15	15:00	13:30	12:00

Tableau des performances

BREVET SPORTIF NATIONAL



Femmes

nées entre **1995 et 2002**

1985 et 1994

	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
Course 100m (en sec.)	16,6	15,6	14,8	17,2	16,2	15,2
1 Course 1000m (en min.)	05:10	04:40	04:10	05:30	05:00	04:30
Course 3000m (en min.)	16:00	15:00	14:00	17:00	16:00	15:00
Saut en longueur (en m)	3,40	3,70	4,00	3,20	3,50	3,80
2 Saut en hauteur (en m)	1,10	1,20	1,30	1,00	1,05	1,15
Lancer de poids 3kg (en m)	6,50	7,75	8,50	5,75	7,00	7,75
Natation 50m (en min.)	01:02	00:58	00:54	01:10	01:06	01:02
3 Natation 500m (en min.)	17:30	17:00	16:30	18:30	18:00	17:30
4 Vélo 20 km (en min.)	48:00	44:40	41:30	54:30	50:00	46:20

Tableau des performances

Tableau des performances



Hommes

nés entre **1995 et 2002**

1985 et 1994

	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
Course 100m (en sec.)	14,4	13,4	13	15	14	13
1 Course 1000m (en min.)	04:10	03:40	03:20	05:00	04:10	03:40
Course 3000m (en min.)	14:30	13:00	11:30	15:30	14:00	12:30
Saut en longueur (en m)	4,50	4,80	5,10	4,20	4,50	4,80
2 Saut en hauteur (en m)	1,30	1,40	1,50	1,25	1,30	1,40
Lancer de poids 5kg (en m)	8,25	9,50	10,25	7,25	8,50	9,25
Natation 50m (en min.)	00:58	00:54	00:50	01:06	01:02	00:58
3 Natation 500m (en min.)	17:00	16:30	16:00	18:00	17:30	17:00
4 Vélo 20 km (en min.)	41:30	38:45	36:15	46:20	43:00	40:00