



BREVET SPORTIF NATIONAL

NÉ(E)S 1984 ET AVANT



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 page 2)

- Les candidats âgés de **40 à 59 ans** se voient décerner l'insigne en bronze ou en argent du moment qu'ils ont réussi* trois épreuves, choisies librement. Pour remplir les conditions nécessaires pour gagner l'insigne en or, les candidats doivent réussir* les quatre épreuves.
- Les candidats âgés de **60 ans et plus** doivent réussir* à au moins deux des quatre épreuves.
- Les performances dans les différentes épreuves sont récompensées par 1, 2 ou 3 points. Les points sont additionnés et le total des points détermine l'insigne final du brevet, à savoir bronze, argent ou or :

de 40 à 59 ans

Bronze	=	3 - 7 points
Argent	=	8 - 10 points
Or	=	11 - 12 points

à partir de 60 ans

Bronze	=	2 - 3 points
Argent	=	4 - 5 points
Or	=	6 - 12 points

*(réussir = min. 1 point)

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 page 2) 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 (800m) – Kierchberg (Coque Piscine Olympique)
- 30/04/2024 à 18h**
Courses (3000m et 5000m) - Luxembourg-Cents (INS)
- 07/05/2024 à 18h**
Walking (10km) - Kockelscheuer
- 14/05/2024 à 18h**
Courses (3000m et 5000m) - Luxembourg-Cents (INS)
- 12/06/2024 à 18h**
Vélo (20km) – Colmar-Berg (Circuit Goodyear)
- 30/06/2024 à 13h**
Natation (800m) – 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

Tableau des performances

Femmes

	nées entre 1980 et 1984			1975 et 1979			1970 et 1974			1965 et 1969			1964 et avant		
	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
Course 3000m (en min.)	18:00	17:00	16:00	19:00	18:00	17:00	20:00	19:00	18:00	23:00	22:00	21:00	30:00	29:00	28:00
Walking 10km (en h.)	1h35	1h30	1h25	1h40	1h35	1h30	1h45	1h40	1h35	1h50	1h45	1h40	2h00	1h55	1h50
Natation 800m (en min.)	34:00	32:00	30:00	35:00	33:00	31:00	37:00	35:00	33:00	40:00	38:00	36:00	50:00	47:00	44:00
Vélo 20 km (en min.)	60:00	58:30	54:00	61:00	59:30	55:00	62:00	60:00	56:00	63:00	60:00	57:00	66:00	63:00	60:00

Hommes

	nées entre 1980 et 1984			1975 et 1979			1970 et 1974			1965 et 1969			1964 et avant		
	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts	1 pt	2 pts	3 pts
Course 5000m (en min.)	27:00	25:30	24:00	29:00	27:30	26:00	31:00	29:30	28:00	33:00	31:00	30:00	40:00	38:30	37:00
Walking 10km (en h.)	1h25	1h20	1h15	1h30	1h25	1h20	1h35	1h30	1h25	1h40	1h35	1h30	1h50	1h45	1h40
Natation 800m (en min.)	32:00	30:00	28:00	33:00	31:00	29:00	35:00	33:00	31:00	38:00	36:00	34:00	45:00	42:00	39:00
Vélo 20 km (en min.)	54:00	52:30	50:00	57:00	54:30	52:30	60:00	57:00	54:30	63:00	60:00	57:00	66:00	63:00	60:00