

Table de Baroga Lazàr

Les résultats préconisés pour les mouvements semi-techniques et RMS selon le Total Olympique

| Total Olympique | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Epaulé jeté | 50 | 53 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 72 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 97 | 100 |
| Epaulé flexion | 50 | 53 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 72 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 97 | 100 |
| Epaulé flexion des plots /susp. | 49 | 51 | 54 | 57 | 59 | 62 | 65 | 68 | 70 | 73 | 76 | 78 | 81 | 84 | 86 | 89 | 92 | 95 | 97 |
| Epaulé puissance | 47 | 49 | 52 | 55 | 57 | 60 | 62 | 65 | 68 | 70 | 73 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 88 | 91 | 94 |
| Epaulé debout | 42 | 45 | 47 | 49 | 52 | 54 | 56 | 59 | 61 | 63 | 66 | 68 | 71 | 73 | 75 | 78 | 80 | 82 | 85 |
| Eaulé debout des plots/susp. | 41 | 43 | 45 | 47 | 50 | 52 | 54 | 56 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 70 | 72 | 74 | 77 | 79 | 81 |
| Epaulé puissance debout | 37 | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 |
| Epaulé force | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 47 | 49 | 51 | 53 | 54 | 56 | 58 | 60 | 61 | 63 |
| Passages d'épaulé | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 47 | 49 | 51 | 53 | 54 | 56 | 58 | 60 | 61 | 63 |
| Tirage de bras d'Epaulé | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 |
| Tirage lourd d'Epaulé | 65 | 68 | 72 | 76 | 79 | 83 | 86 | 90 | 94 | 97 | 101 | 104 | 108 | 112 | 115 | 119 | 122 | 126 | 130 |
| Tirage lourd Epaulé susp./plots | 70 | 74 | 78 | 82 | 86 | 90 | 94 | 98 | 101 | 105 | 109 | 113 | 117 | 121 | 125 | 129 | 133 | 137 | 140 |
| Jeté supports | 50 | 53 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 72 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 97 | 100 |
| Jeté nuque | 54 | 57 | 60 | 63 | 66 | 69 | 72 | 75 | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | 105 | 108 |
| Jeté puissance debout | 47 | 49 | 52 | 55 | 57 | 60 | 62 | 65 | 68 | 70 | 73 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 88 | 91 | 94 |
| Jeté puissance nuque | 45 | 48 | 50 | 53 | 55 | 58 | 60 | 63 | 65 | 68 | 70 | 73 | 75 | 78 | 80 | 83 | 85 | 88 | 90 |
| Chute de jeté | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 |
| Chute de jeté nuque | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 |
| Jeté force | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 |
| Jeté force nuque | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 | 67 | 68 |
| Développé nuque en fente | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 |
| Flexion clavicules | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 | 71 | 74 | 78 | 81 | 84 | 87 | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | 105 | 109 | 112 |
| Flexion nuque | 68 | 71 | 75 | 79 | 83 | 86 | 90 | 94 | 98 | 101 | 105 | 109 | 113 | 116 | 120 | 124 | 128 | 131 | 135 |
| Lombaires nuque (Good morning) | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 | 37 | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 46 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 | 56 | 58 |
| Lombaires plinth | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 |
| Lombaires surélevés | 50 | 53 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 | 72 | 75 | 78 | 81 | 83 | 86 | 89 | 92 | 95 | 97 | 100 |
| Développé clavicules | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 | 37 | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 46 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 | 56 | 58 |
| Développé nuque | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 |
| Rowing | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 |
| Tirage poitrine | 27 | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 36 | 38 | 39 | 41 | 42 | 44 | 45 | 47 | 48 | 50 | 51 | 53 | 54 |