

## THE COLONEL ROBERT PERRON AWARD

## LE PRIX COLONEL-ROBERT-PERRON

### GENERAL

1. Recognizing and rewarding cadet achievements are essential aspects of youth development. Furthermore, an award related to physical fitness is particularly important considering the related aim and associated participant outcome within the Cadet Program Mandate in [CATO 11-03](#).

2. This annex provides the eligibility criteria and explains the selection process for the Colonel Robert Perron Award.

### AWARD DESCRIPTION

3. The Colonel-Robert-Perron Award for Excellence in Physical Fitness (hereinafter referred to as the “Perron Award”) is a national award that is presented annually to the top male and female cadets who demonstrate the best physical fitness.

4. The Perron Award is based on the fitness components for the Cadet Fitness Assessment Incentive Program described in CATO 14-18 and graded using the Perron Award Scoring Matrix available at Appendix 1.

### AWARD ELIGIBILITY

5. Any cadet aged 15 or older can voluntarily undergo the physical fitness test and apply for the Perron Award.

### AWARD TIMELINE

6. The following timeline will apply:

- a. Testing period: 1 September - 31

### GÉNÉRALITÉS

1. Un des éléments essentiels dans le développement des jeunes consiste à reconnaître et récompenser les réalisations. De plus, un prix récompensant la condition physique est particulièrement pertinent, compte tenu du lien existant entre l’objectif et les résultats attendus par les participants dans le cadre du Mandat du programme des cadets tel que décrit dans l’[OAIC 11-03](#).

2. La présente annexe décrit les critères d’éligibilité ainsi que le processus de sélection pour le prix Colonel-Robert-Perron.

### DESCRIPTION DU PRIX

3. Le prix Colonel-Robert-Perron d’excellence en condition physique (ci-après nommé « prix Perron ») est un prix national qui est décerné annuellement au cadet et à la cadette qui démontrent la meilleure condition physique.

4. L’attribution du prix Perron se fera à partir des composantes du programme d’évaluation de la condition physique décrit à l’OAIC 14-18 et calculé selon le système de pointage de la Matrice de pointage du prix Perron que l’on retrouve à l’appendice 1.

### ADMISSIBILITÉ AU PRIX

5. Tout cadet âgé de 15 ans ou plus peut volontairement se soumettre au test de condition physique et poser sa candidature au prix Perron.

### CALENDRIER

6. Voici le calendrier à suivre :

- a. période de test : du 1er sept. au 31

- |  |  |
|--|--|
| March each year;   | mars chaque année;   |
| b. Nomination deadline: 15 April;  | b. date limite de mise en candidature : le 15 avril;   |
| c. Award winners selection and announcement: First week of May; and  | c. sélection des gagnants et annonce: première semaine de mai; et  |
| d. Award presentation: Presented by D Cds & JCR or a representative, between May-August (i.e. ACR, CSTC ceremony, etc.). | d. remise du prix : présenté par le D Cad & RJC, ou son représentant, entre mai et août (c.-à-d. revue annuelle, cérémonie au CIEC, etc.). |

### FITNESS ASSESSMENT DETAILS

### RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

7. The fitness test shall be conducted in accordance with CATO 14-18 and is comprised of all the following fitness-area tests:

7. Le test d'aptitude physique devra être administré conformément à l'OAIC 14-18 et comprend toutes les épreuves suivantes :

- |   |  |
|---|--|
| a. 20-m Shuttle Run Test, which is scored by the number of laps completed;  | a. test de course navette de 20 m, le pointage correspondant au nombre d'étapes complétées;  |
| b. curl-up, which is scored by counting the number of curl-ups completed repeatedly at a pace of one curl-up every three seconds; | b. demi redressement assis, le pointage correspondant au nombre de demi redressements effectués consécutivement au rythme de un demi redressement assis à toutes les trois secondes; |
| c. push-up, which is scored by counting the number of push-ups completed repeatedly at a pace of one push-up every three seconds; | c. extension des bras, le pointage correspondant au nombre d'extensions des bras effectuées consécutivement au rythme de une extension des bras à toutes les trois secondes;         |
| d. shoulder stretch, which shall be completed on both the right and left arms by measuring the ability to touch hands; and        | d. étirement de l'épaule, qui devra être réussi pour chaque bras en fonction de la capacité à toucher les mains; et  |
| e. back-saver sit and reach (20 cm for male and 30 cm for female), which shall be completed for each leg by                       | e. flexion du tronc vers l'avant (20 cm pour les garçons et 30 cm pour les filles) qui devra être réussi pour  |

measuring the distance the cadets can reach with their hands.

chaque jambe en mesurant la distance que les cadets peuvent atteindre avec leurs mains.

NOTE.

The two fitness-areas shall be tested for the muscular flexibility component (7.d.-7.e.).

NOTA.

Les deux épreuves de la composante flexibilité musculaire (7.d. à 7.e.) doivent être testées.

8. The achievement results for each fitness-area test are to be recorded for each participating cadet and validated by the test supervisor using the Application Form at Appendix 2.

8. Les résultats obtenus dans chacune des épreuves du test d'aptitude doivent être consignés pour chaque participant et être validés par le superviseur du test sur le formulaire de mise en candidature, disponible à l'appendice 2.

**FITNESS TEST SCORING DETAILS**

**MODALITÉS DE LA NOTATION DU TEST D'APTITUDE PHYSIQUE**

9. Once achievement results have been recorded as per paragraph 8, staff will use the Scoring Matrix at Appendix 1 to obtain the score for each fitness-area test of the test and record the score on the Application Form at Appendix 2.

9. Une fois les résultats consignés conformément au paragraphe 8, la matrice de pointage, appendice 1, sera utilisée afin de déterminer le pointage obtenu pour chaque épreuve du test, pointage qui sera inscrit sur le formulaire de mise en candidature, appendice 2.

10. Calculations are simply made by matching the achievement result with its corresponding score (0 to 100 points or 0 to 50 points) located in the same row of the scoring matrix for three of the five fitness-area tests. For the two other fitness-area tests, score will be 50 each if succeeded, otherwise zero. After all fitness-area tests have been scored, simply add the scores to determine the overall score out of a possible 400 points.

10. On effectue le calcul en associant tout simplement le résultat obtenu au barème correspondant (0 à 100 pts ou 0 à 50 pts) se trouvant sur la même ligne de la matrice de notation pour trois des cinq épreuves. Pour les deux autres épreuves, le pointage sera de 50 chacune si réussie, sinon de zéro. Une fois les résultats des épreuves du test d'aptitude physique notés, on les additionne pour déterminer la note finale sur un total possible de 400 points.

11. In the event of a tie, individual fitness-area tests scores will be compared in the order presented in paragraph 7 until the winner is identified.

11. En cas d'égalité, on comparera les notes obtenues pour chaque épreuve du test d'aptitude dans l'ordre présenté au paragraphe 7, jusqu'à ce que l'égalité soit brisée.

**AWARD NOMINATION**

**CANDIDATURE AU PRIX**

12. Once scores have been calculated and validated by the fitness test supervisor, the

12. Une fois les pointages calculés et validés par le superviseur du test d'aptitude physique,

Commanding Officer will endorse the results of the cadet with the most points on the Application Form at Appendix 2.

le commandant certifiera l'exactitude des résultats du cadet ou de la cadette qui a obtenu le plus grand nombre de points sur le formulaire de mise en candidature apparaissant à l'appendice 2.

13. The Corps/Squadron CO, in which cadets voluntarily participate, shall submit the Perron Award Application Form by the nomination deadline of 15 April to Detachment or RCSU either by fax, by mail or by scanning the completed form and attaching it to an e-mail. Each corps/squadron may submit one male and one female nomination.

13. Le commandant du corps/escadron, duquel des cadets participent volontairement, enverra le Formulaire de mise en candidature au prix Perron, au plus tard le 15 avril, au Détachement ou à l'URSC par télécopie, par la poste ou par courriel en joignant une copie numérisée du formulaire complété. Chaque corps/escadron peut soumettre une candidature masculine et une féminine.

14. The RCSU shall select the best three male and female candidates from their region and forward a copy of the application forms to D Cdts and JCR prior to 30 April.

14. L'URSC doit sélectionner les trois meilleurs candidats et les trois meilleures candidates de sa région et envoyer une copie des formulaires de candidature au D Cad & RJC avant le 30 avril.

#### **AWARD WINNERS SELECTION**

#### **SÉLECTION DES GAGNANTS**

15. During the first week of May, applications will be reviewed to identify the male and female cadet who attained the highest fitness test score. Any tie will be broken in accordance with paragraph 11.

15. Durant la première semaine de mai, les formulaires seront examinés afin d'identifier le cadet et la cadette qui ont obtenu la plus haute note finale au test. Toute égalité sera brisée de la manière énoncée au paragraphe 11.

16. The results will be presented to D Cdts & JCR for final approval.

16. Les résultats seront soumis à l'approbation finale du D Cad & RJC.

#### **AWARD PRESENTATION**

#### **PRÉSENTATION DU PRIX**

17. Once the winners' home RCSUs and Corps/ Squadrons have been notified, details of the award presentation will be discussed and finalized. Presentation options could include D Cdts & JCR (or a representative) attending the cadets unit's ACR or CSTC ceremony, or attending some other suitable occasion as determined by D Cdts & JCR, in consultation with the RCSUs and Corps/Squadrons.

17. Une fois que les URSC et les corps/escadrons d'appartenance des gagnants sont informés, les modalités afférentes à la présentation du prix seront discutées et finalisées. En ce qui a trait au mode de présentation, le D Cad & RJC (ou son représentant) pourrait, par exemple, se rendre à la revue annuelle de l'unité ou à une cérémonie au CSTC du cadet ou encore assister à une autre occasion de présentation appropriée tel que déterminée par le D Cad & RJC de concert avec les URSC et les corps/escadrons.

18. The presentation should be photographed and a corresponding article prepared to promote the event as much as possible, for example, in local newspapers and websites.

18. On devrait photographier la cérémonie de remise du prix et rédiger un article correspondant afin de faire la promotion de l'événement du mieux possible, notamment dans les journaux locaux et des sites web.

OPI: D Cdts & JCR 2  
Date: 10 March 2015  
Amendment: 3/15

BPR : D Cad & JCR 2  
Date : 10 mars 2015  
Modificatif : 3/15

**PERRON AWARD  
SCORING MATRIX  
FEMALE STANDARDS**

**PRIX PERRON  
MATRICE DE POINTAGE  
NORMES APPLICABLES AUX FEMMES**

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
100	122	75	65	Maximum of 30 cm to prevent hyperextension / Maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions
99	121		64	
98	120	74	63	
97	119		62	
96	118	73	61	
95	117		60	
94	116	72	59	
93	115		58	
92	114	71	57	
91	113		56	
90	112	70	55	
89	111		54	
88	110	69	53	
87	109		52	
86	108	68	51	
85	107		50	
84	106	67	49	
83	105		48	
82	104	66	47	
81	103		46	
80	102	65	45	
79	101	64	44	
78	100	63	43	
77	99	62	42	
76	98	61	41	
75	97	60	40	
74	96	59	39	
73	95	58	38	
72	94	57	37	
71	93	56	36	
70	92	55	35	
69	91	54	34	
68	90	53	33	
67	89	52	32	
66	88	51	31	
65	87	50	30	
64	86	49	29	
63	85	48	28	
62	84	47	27	
61	83	46	26	
60	82	45	25	
59	81	44	24	
58	80	43	23	
57	79	42	22	
56	78	41	21	
55	77	40	20	
54	76	39	19	
53	75	38	18	
52	74	37	17	
51	73	36	16	

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
50	72	35	15	30
49	71			
48	70	34		
47	69			
46	68	33	14	
45	66			
44	65	32		
43	64		13	
42	63	31		
41	62	30		
40	61	29	12	
39	60			
38	59	28		
37	58			
36	57	27	11	
35	56			
34	55	26		
33	54		10	
32	53	25		
31	52	24		
30	51	23	9	
29	50			
28	49	22		
27	48			
26	47	21		
25	46		8	
24	45	20		
23	44			
22	43	19		
21	42			
20	41	18	7	
19	40			
18	39	17		
17	38			
16	37	16		
15	36		6	
14	35	15		
13	34			
12	33	14		
11	32			
10	31	13	5	
9	30			
8	29	12		
7	28			
6	27	11		
5	26		4	
4	25	10		
3	24			
2	23	9		
1	22	8	3	

**PERRON AWARD  
SCORING MATRIX  
MALE STANDARDS**

**PRIX PERRON  
MATRICE DE POINTAGE  
NORMES APPLICABLES AUX HOMMES**

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
100	156	75	85	Maximum of 20 cm to prevent hyperextension / Maximum de 20 cm afin d'éviter les hyperextensions
99	155		84	
98	154	74	83	
97	153		82	
96	152	73	81	
95	151		80	
94	150	72	79	
93	149		78	
92	148	71	77	
91	147		76	
90	146	70	75	
89	145		74	
88	144	69	73	
87	143		72	
86	142	68	71	
85	141		70	
84	140	67	69	
83	139		68	
82	138	66	67	
81	137		66	
80	136	65	65	
79	135		64	
78	134	64	63	
77	133		62	
76	132	63	61	
75	131		60	
74	130	62	59	
73	129		58	
72	128	61	57	
71	127		56	
70	126	60	55	
69	125		54	
68	124	59	53	
67	123		52	
66	122	58	51	
65	121		50	
64	120	57	49	
63	119		48	
62	118	56	47	
61	117		46	
60	116	55	45	
59	115		44	
58	114	54	43	
57	113		42	
56	112	53	41	
55	111	52	40	
54	110	51	39	
53	109	50	38	
52	108	49	37	
51	107	48	36	

Score/ pointage	Shuttle Run (laps) / Course navette (étapes)	Curl-ups / Demi redressements assis	Push Ups / Extensions des bras	Back saver sit / Flexion du tronc vers l'avant
50	106	47	35	20
49	105			
48	104	46	34	
47	103			
46	102	45	33	
45	100	44		
44	98	43	32	
43	97	42		
42	96	41	31	
41	95	40	30	
40	94	39	29	
39	93			
38	92	38	28	
37	91			
36	90	37	27	
35	89	36		
34	87	35	26	
33	86	34		
32	85	3	25	
31	84	32	24	
30	83	31	23	
29	82			
28	81	30	22	
27	80			
26	79	29	21	
25	78			
24	76	28	20	
23	75	27		
22	74	26	19	
21	73	25		
20	72	24	18	
19	71			
18	70	23	17	
17	69			
16	68	22	16	
15	67			
14	66	21	15	
13	65			
12	64	20	14	
11	63			
10	62	19	13	
9	61			
8	60	18	12	
7	59			
6	58	17	11	
5	57			
4	56	16	10	
3	55			
2	54	15	9	
1	53	14	8	

**APPLICATION  
COLONEL ROBERT PERRON AWARD**

(To be reproduced locally)

**MISE EN CANDIDATURE  
PRIX COLONEL-ROBERT-PERRON**

(Reproduire sur place)

PART 1 – PERSONAL INFORMATION		PARTIE 1 – RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	
RANK / GRADE	SURNAME / NOM	FIRST NAME / PRÉNOM	M <input type="checkbox"/>
			F <input type="checkbox"/>
BIRTH DATE / DATE DE NAISSANCE			
PART 2 – UNIT INFORMATION		PARTIE 2 – RENSEIGNEMENTS SUR L'UNITÉ	
SEA / MARINE <input type="checkbox"/>	NO. / N°	NAME / NOM	CITY / VILLE
ARMY / ARMÉE <input type="checkbox"/>			PROVINCE
AIR / AIR <input type="checkbox"/>			
PART 3 – TEST RESULTS		PARTIE 3 – RÉSULTATS DU TEST	
20 meter shuttle run Course-navette de 20 m	Laps Étapes	Perron Award Score Pointage Prix Perron	/ 100
Curl ups every 3 seconds Demi redressements assis à toutes les 3 secondes	Number Nombre	Perron Award Score Pointage Prix Perron	/ 100
Push-ups every 3 seconds Extension des bras à toutes les 3 secondes	Number Nombre	Perron Award Score Pointage Prix Perron	/ 100
Shoulder stretch Étirement de l'épaule	Both arms Les deux bras	YES/OUI <input type="checkbox"/> NO/NON <input type="checkbox"/>	Yes both arms 50 pts, otherwise 0 pt Oui les deux bras 50 pts, sinon 0 pt
Back-saver sit and reach – Male 20 cm, Female 30 cm (Each leg must reached the minimum distance required) Flexion du tronc vers l'avant – Garçon 20 cm, fille 30 cm (Chaque jambe doit atteindre la distance minimum requise)	Both legs Les deux jambes	YES/OUI <input type="checkbox"/> NO/NON <input type="checkbox"/>	Yes both legs 50 pts, otherwise 0 pt Oui les deux jambes 50 pts, sinon 0 pt
<b>TOTAL SCORE / POINTAGE TOTAL</b>			<b>/ 400</b>
PART 4 – RESULTS CERTIFICATION		PARTIE 4 – ATTESTATION DES RÉSULTATS	
I supervised the fitness test, which was conducted in accordance with CATO 14-18, and certify the accuracy of the results and corresponding scores.		J'ai supervisé le test d'aptitude qui a été effectué conformément à l'OAIC 14-18 et j'atteste l'exactitude des résultats et du pointage correspondant.	
NAME AND RANK / NOM ET GRADE TEST SUPERVISOR / SUPERVISEUR DU TEST		SIGNATURE TEST SUPERVISOR / SUPERVISEUR DU TEST	DATE
PART 5 – AWARD NOMINATION		PARTIE 5 – MISE EN CANDIDATURE AU PRIX	
I certify that this cadet achieved the highest total score within the corps/squadron and therefore nominate him/her for the Colonel Robert Perron Award.		J'atteste que ce(tte) cadet(te) a obtenu la plus haute note totale du corps/escadron et présente sa candidature au prix Colonel-Robert-Perron.	
NAME AND RANK / NOM ET GRADE CORPS/SQN CO / CMDT CORPS/ESC		SIGNATURE CORPS/SQN CO / CMDT CORPS/ESC	DATE
PART 6 – AWARD RECOMMENDATION		PARTIE 6 – RECOMMANDATION AU PRIX	
I recommend this cadet for the Colonel Robert Perron Award.		Je recommande ce(tte) cadet(te) au prix Colonel-Robert-Perron.	
NAME AND RANK / NOM ET GRADE CO RCSU / CMDT URSC		SIGNATURE CO RCSU / CMDT URSC	DATE