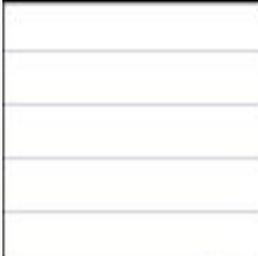
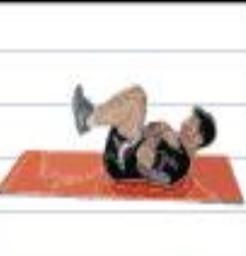


# Abdos 1 Filles

<b>N1</b>	<b>Nom</b>	<b>gainage</b>	<b>Gainage latéral</b>	<b>Chandelle</b>	<b>Pendule</b>	<b>Piston</b>	<b>Combiné</b>
							
	<b>Critères</b>	40 secondes	20 secondes de chaque coté.	1- Bras le long du corps 2- Jambes fléchies, le bassin décolle 3- Sur le retour les genoux ne dépassent pas la verticale du bassin	1- Jambes fléchies, pieds en-dessous des genoux 2- Tête décollée 3- Angle à 90° entre cuisses et buste	1- Le coude vient toucher le genou opposé 2- Les coudes écartés 3- Jambe fléchie	1- En équilibre sur les fesses 2- Jambes fléchies 3- Bras en dessous de la ligne d'épaules
	<b>Pts diff</b>	<b>1pt</b>	<b>2pts</b>	<b>3pts</b>	<b>4pts</b>	<b>5pts</b>	<b>6pts</b>

# Abdos 2 Filles

N2	Nom	gainage	Gainage latéral	Chandelle	Pendule	Piston	Combiné
							
							
	Critères	30 secondes de chaque coté	30 secondes de chaque coté	1- Bras le long du corps	1- Jambes semi-féchies, pieds au-dessus des genoux	1- Le coude vient toucher le genou opposé	1- En équilibre sur les fesses
				2- Le bassin décolle, emmener les pieds à la verticale de la tête	2- Tête décollée	2- Les coudes écartés	2- Jambes tendues
3- Sur le retour les genoux ne dépassent pas la verticale du bassin				3- Angle à 90° entre cuisses et buste	3- Jambe tendue	3- Bras en dessous de la ligne d'épaules	
Pts diff	2pts	3pts	4pts	5pts	6pts	7pts	

# Abdos 3 Filles

	nom	gainage	Gainage latéral	Chandelle	Pendule	Piston	Combiné
	<b>N3</b>						
<b>Critères</b>		30 secondes de chaque coté.	40 secondes de chaque coté.	1- Bras le long du corps	1- Jambes tendues	1- Le coude vient toucher le genou opposé	1- En équilibre sur les fesses
				2- Le bassin décolle, emmener les pieds à la verticale du bassin	2- Tête décollée	2- En équilibre sur les fesses, les coudes écartés	2- Jambes tendues
				3- Les jambes ne se balancent pas	3- Angle à 90° entre jambes et buste	3- Jambe tendue	3- Bras tendus à la verticale de la tête
<b>Pts diff</b>	<b>3pts</b>	<b>4pts</b>	<b>5pts</b>	<b>6pts</b>	<b>7pts</b>	<b>8pts</b>	