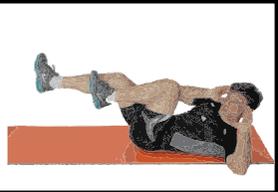


N1

Code	OBH1	GDH1	GDB1	OBB1	OBC1	GDC1
Nom	Crunch OB	Crunch	Chandelle	Pendule	Piston	Combiné
						
						
Critères	1- Bras en croix sur la poitrine	1- Bras en croix sur la poitrine	1- Bras le long du corps	1- Jambes fléchies, pieds en dessous des genoux	1- Le coude vient toucher le genou opposé	1- En équilibre sur les fesses
	2- L'omoplate décolle à chaque rep	2- Menton vers le plafond, décoller les omoplates	2- Jambes fléchies, le bassin décolle	2- Tête décollée	2- Les coudes écartés	2- Jambes fléchies
	3- L'épaule ne retouche pas le sol sur la phase de retour		3- Sur le retour les genoux ne dépassent pas la verticale du bassin	3- Angle à 90° entre cuisses et buste	3- Jambe fléchie	3- Bras en dessous de la ligne d'épaules
Pts diff	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts	6pts