

N2

Code	OBH2	GDH2	GDB2	OBB2	OBC2	GDC2
Nom	Crunch OB	Crunch	Chandelle	Pendule	Piston	Combiné
						
						
Critères	1- Une main derrière l'oreille, l'autre vient toucher l'extérieur du genou opposé	1- Mains derrière les oreilles	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- L'omoplate décolle à chaque rep	2- Coudes en dehors du champ de vision	2- Le bassin décolle, emmener les pieds à la verticale de la tête	2- Tête décollée	2- Les coudes écartés	2- Jambes tendues
	3- L'épaule ne retouche pas le sol sur la phase de retour	3- Menton vers le plafond, décoller les omoplates	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