












N3

Code	OBH3	GDH3	GDB3	OBB3	OBC3	GDC3
Nom	Crunch OB	Crunch	Chandelle	Pendule	Piston	Combiné
						
						
Critères	1- Main poitrine, main extérieur cheville opposée	1- Mains poitrines, mains chevilles	1- Bras le long du corps	1- Jambes tendues	1- Le coude vient toucher le genou opposé	1- En équilibre sur les fesses
	2- L'omoplate décolle à chaque rep	2- Jambes levées, pieds au dessus des genoux	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- Jambes levées, pieds au-dessus des genoux	3- Menton vers le plafond, décoller les omoplates	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
Pts diff	3pts	4pts	5pts	6pts	7pts	8pts