



**×40** Effectuer une pompe, grouper les jambes puis sauter vers le haut en claquant les mains au dessus de la tête.



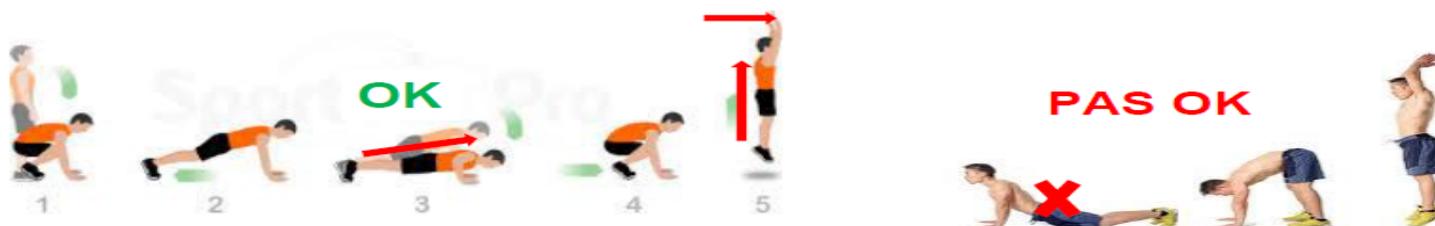
## MOTIFS DE NON VALIDATION

- ✘ **N'effectue pas la pompe complète** pour les garçons (buste-sol) ou ne passe pas en position corps tendu sur les bras pour les filles, pas de saut extension, les pieds ne décollent pas, mains non claquées au-dessus de la tête et à la verticale des pieds

### CRITÈRES DE NON VALIDATION

- N'effectue pas la pompe complète en corps tendu (pas d'écrasement du bassin)
- Ne passe pas corps tendu sur les bras (Tendu = alignement épaules – bassin – genou).
- Mains non claquées sur la tête à la VERTICALE des pieds.

#### Garçon : pompe obligatoire



## BURPEES FILLES

### CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Ne passe pas corps tendu sur les bras (Tendu = alignement épaules – bassin – genou).
- Mains non claquées sur la tête à la VERTICALE des pieds.

#### Burpees fille - Pompe non obligatoire.

