

### Maximum de répétitions au poids de corps

En appui sur les barres parallèles, réaliser des flexions-extensions des bras.

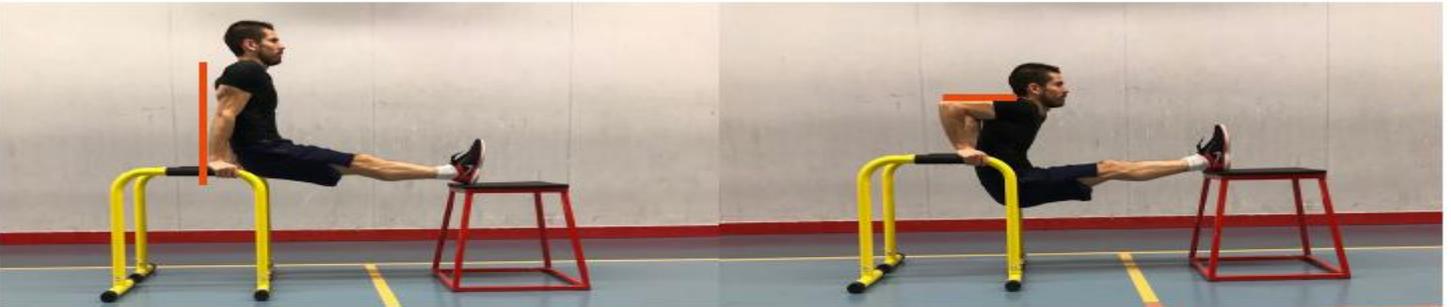


#### MOTIFS DE NON VALIDATION

- ✗ **Balancier du corps** et/ou groupé des genoux
- ✗ **Mouvements partiels** (ne monte et ne redescend pas complètement)
- ✗ **Descente non contrôlée**
- ✗ **Épaules au-dessus** des coudes

### Maximum de répétitions au poids de corps

En appui, entre deux supports, les pieds et les mains au même niveau, réaliser des flexions-extensions des bras.



#### MOTIFS DE NON VALIDATION

- ✗ **Jambes et buste non alignés**, mouvement de flexion/extension des hanches
- ✗ **Mouvements partiels** (ne monte et ne redescend pas complètement)
- ✗ **Descente non contrôlée**
- ✗ **Épaules au-dessus** des coudes

### CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Mouvement de flexion/extension des hanches.
- Mouvement partiel (Pas d'extension complète des bras en phase haute)
- Descente non contrôlée.
- Épaules au-dessus des coudes.

### FILLE

