

×100 Effectuer des flexions-extensions des bras, buste et jambes alignés



MOTIFS DE NON VALIDATION

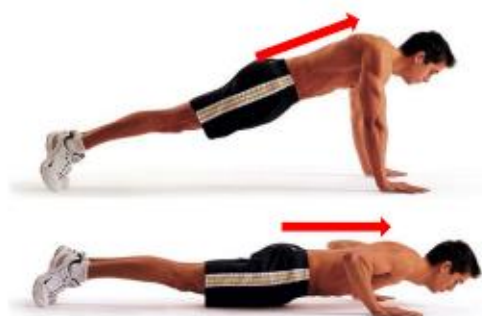
- ✗ **Pas d'extension complète des bras** en phase haute, ne vient pas toucher la coupelle en phase basse. Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes. Désaligne le buste et les cuisses pour les filles (fermeture de hanches)

PUSH-UPS

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Dos rond.
- Ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.
- Pas d'extension complète des bras en phase haute
- Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes

GARÇON



FILLE

