



×120 Fléchir puis étendre les jambes tout en gardant le dos droit et les genoux dans l'axe.



MOTIFS DE NON VALIDATION

× **Arrondir le dos**, mouvements partiels (la partie supérieure des cuisses reste au dessus de l'horizontale et pas d'extension complète des hanches et des genoux), descente non contrôlée, déplacements des pieds.

SQUAT SANS CHARGE

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Dos arrondi.
- Descente non contrôlée.
- Mouvements partiels.
- Déplacements des pieds.

FILLE ET GARÇON

