
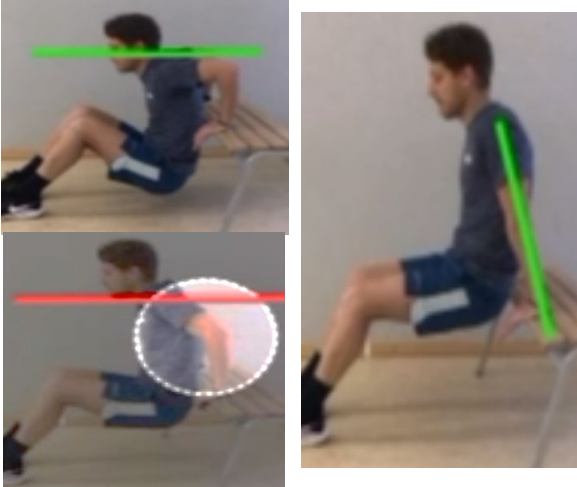
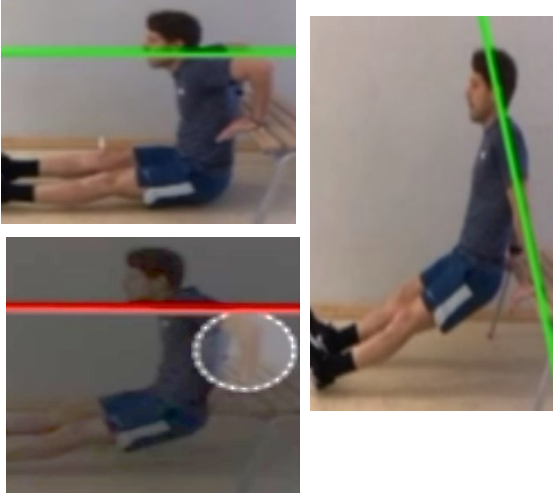
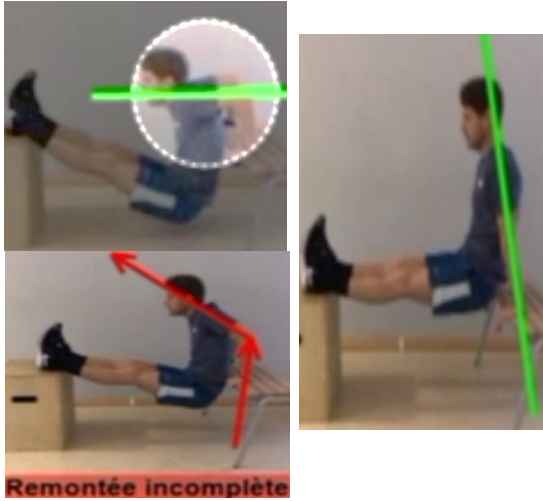


GYM : DIPS

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Sur un banc jambes pliées		Sur un banc jambes tendues		Sur deux bancs	
GARCONS						
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 	