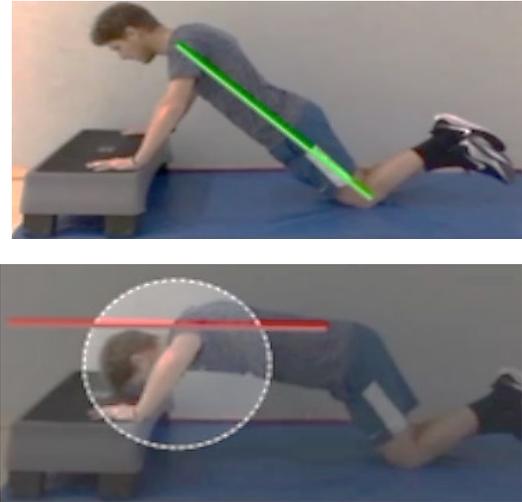
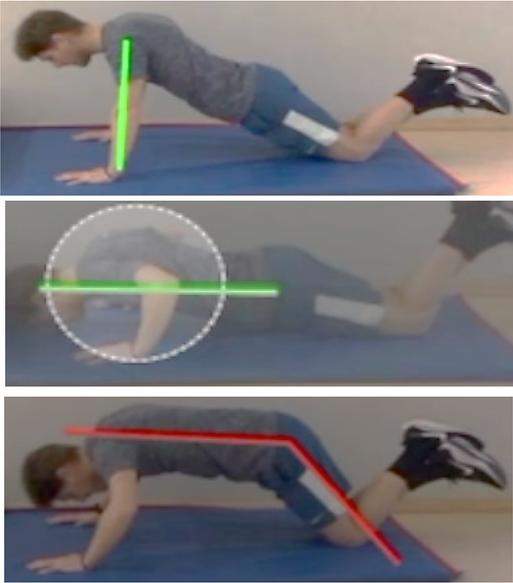
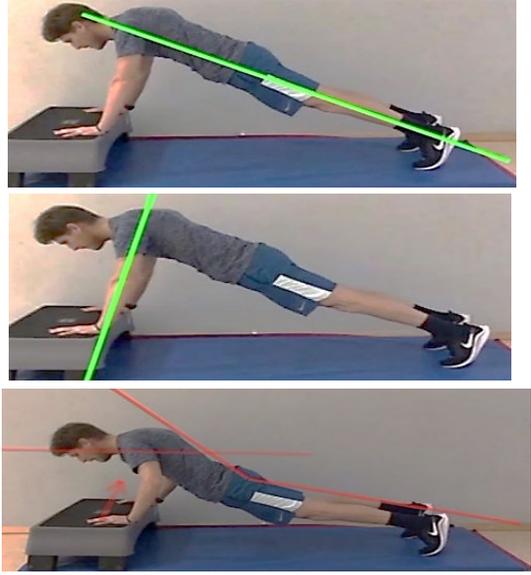
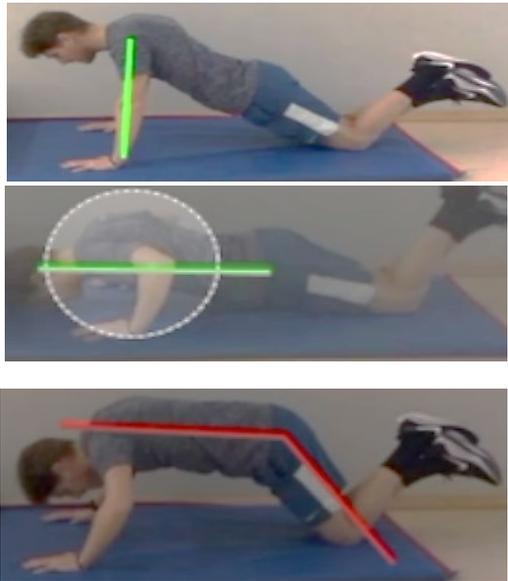
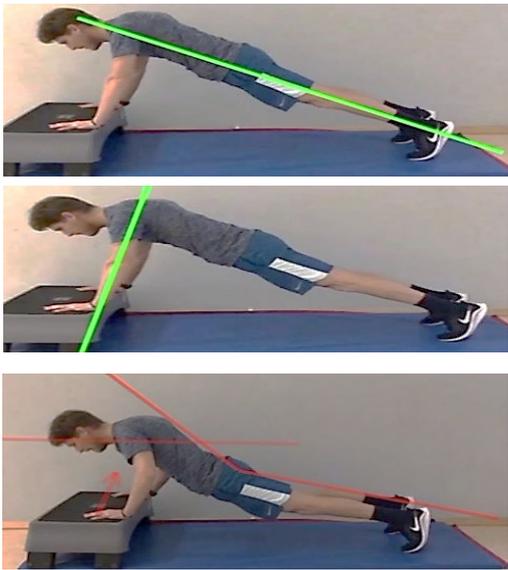
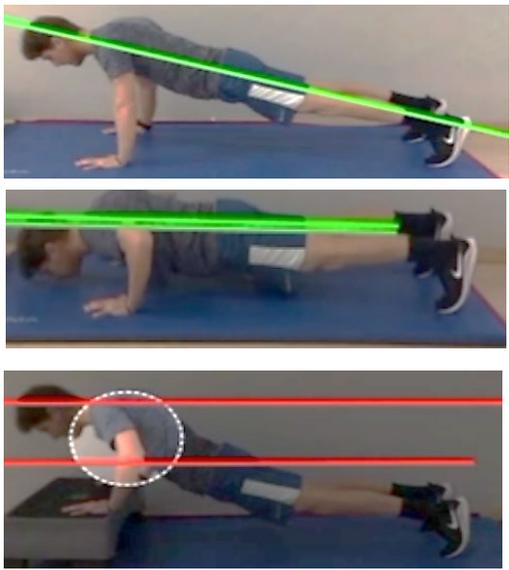


GYM : POMPES

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Sur les genoux en appui sur un support	Sur les genoux	Sur les genoux		En appui sur un support	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. cuisses et buste non alignés 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. cuisses et buste non alignés 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. épaules-hanches-chevilles non alignés, dos cambré 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 			

GYM : POMPES

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
GARCONS	Sur les genoux	En appui sur un support		Pompe		
						
	<p>NO REP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. cuisses et buste non alignés 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. épaules-hanches-chevilles non alignés, dos cambré 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. épaules-hanches-chevilles non alignés, dos cambré 2. pas d'extension complète des bras 3. épaules plus hautes que les coudes 		