



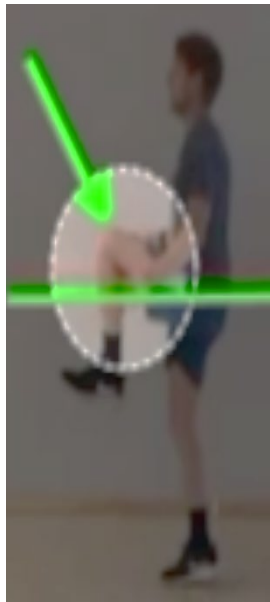



CARDIO : SAUT A LA CORDE

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Pieds joints ou alternés		En montée de genoux		Saut double tour	
GARCONS						
						
NO REP	1. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière)		1. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 2. Le genou ne passe pas au-dessus de la hanche		1. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 2. 1 seul tour	