
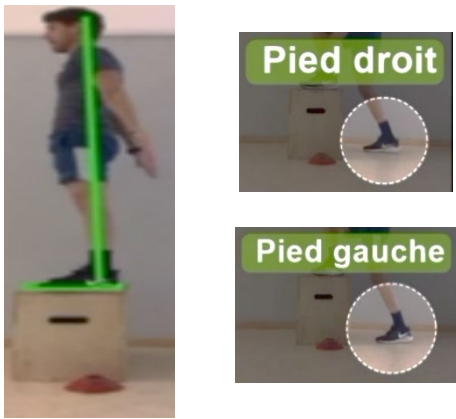
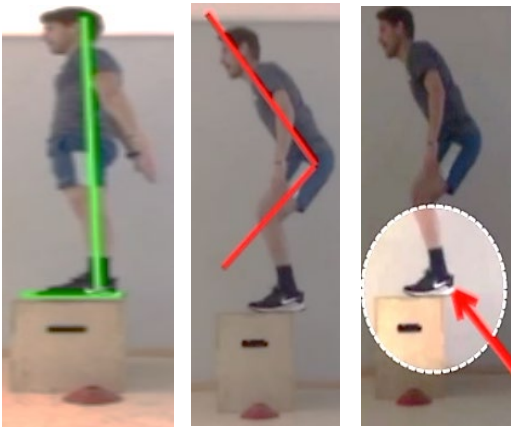
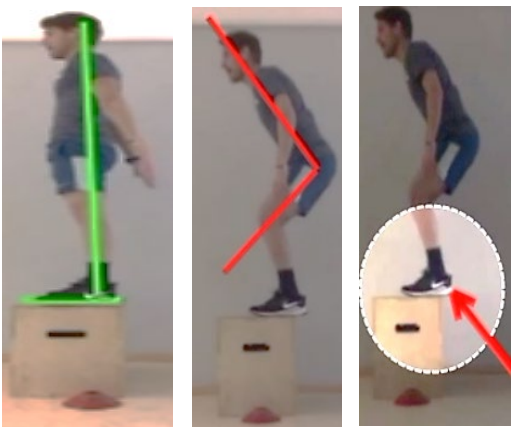


# CARDIO : BOX JUMP

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
<b>FILLES</b> Hauteur 40cm  <b>GARCONS</b> Hauteur 50cm	Montée et descente marchée		Montée pieds joints jump/ Descente marchée		Montée et descente pieds joints jump	
						
NO REP	1. Ne respecte pas l'alternance des jambes 2. Pied posé partiellement sur le plateau 3. Pas d'extension complète des jambes en position haute	1. Pied posé partiellement sur le plateau 2. Pas d'extension complète des jambes en position haute 3. Ne respecte pas l'alternance des jambes	1. Pied posé partiellement sur le plateau 2. Pas d'extension complète des jambes en position haute 3. Descends une jambe après l'autre			