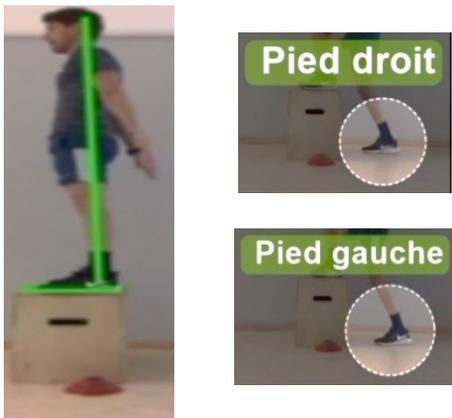
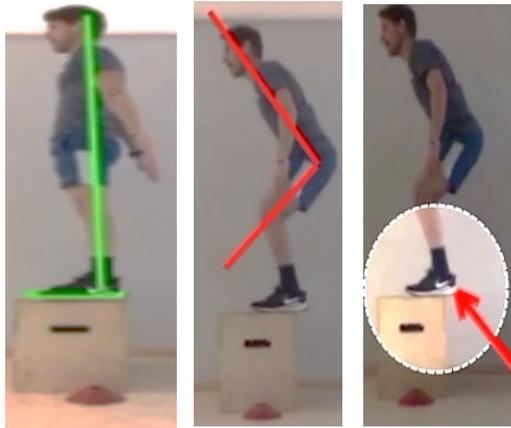
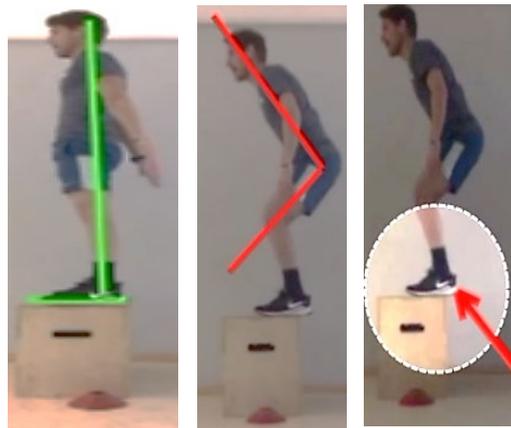
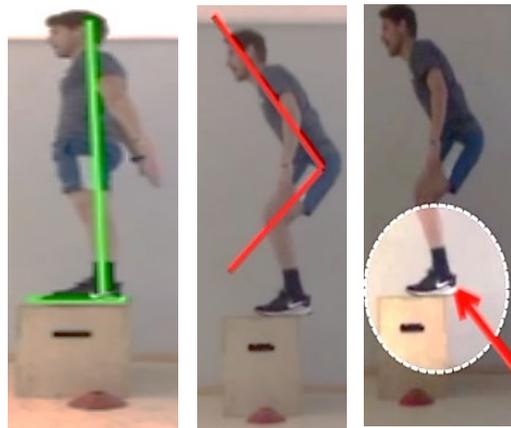


CARDIO : BOX JUMP

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES Hauteur 40cm GARCONS Hauteur 50cm	Montée et descente marchée	Montée pieds joints jump/ Descente marchée	Montée pieds joints jump/ Descente marchée		Montée et descente pieds joints jump	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pied posé partiellement sur le plateau 2. Pas d'extension complète des jambes en position haute 3. Descends une jambe après l'autre 	