Epreuve : Aiguilles

NUMÉRO	NOM	GRAND-ÉCART DROIT						GRAND-ÉCART GAUCHE						COMMENTAIRES
		La jambe gauche est à 12h	La jambe droite est à 6h	La tête est près de la jambe droite (30 degrés ou moins)	Le genou et la hanche gauche pointent vers l'arrière	Les genoux sont en pleine extension, chevilles et orteils en pleine flexion	La position est maintenue pendant 8 comptes	La jambe droite est à 12h	La jambe gauche est à 6h	La tête est près de la jambe droite (30 degrés ou moins)	Le genou et la hanche droite pointent vers l'arrière	Les genoux sont en pleine extension, chevilles et orteils en pleine flexion	La position est maintenue pendant 8 comptes	