Epreuve : Position du carpé assis avec jambe levée (tenue)

NUMÉRO	NOM	DROITE							GAUCHE							COMMENTAIRES
		Le tronc est perpendiculaire au sol, le dos est allongé	Le genou de la jambe horizontale est en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Le genou de la jambe horizontale pointe vers le plafond	La jambe levée est en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Angle de la jambe levée à 45 degrés du sol (ou plus) selon la distance entre le sol et le talon	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque est les hanches (abdominaux engagés)	La position est maintenue pendant 16 comptes	Le tronc est perpendiculaire au sol, le dos est allongé	Le genou de la jambe horizontale est en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Le genou de la jambe horizontale pointe vers le plafond	La jambe levée est en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Angle de la jambe levée à 45 degrés du sol (ou plus) selon la distance entre le sol et le talon	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque est les hanches (abdominaux engagés)	La position est maintenue pendant 16 comptes	