Epreuve : Position du carpé assis avec levées de jambes

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 demeure en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque est les hanches (abdominaux engagés)	5 répétitions COMPLÈTES sont effectuées à un rythme constant	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 demeure en extension, cheville et orteils en pleine flexion	Le tronc demeure aligné (oreilles, épaules et hanches) et solide, désignant une ligne droite entre la nuque est les hanches (abdominaux engagés)	5 répétitions COMPLÈTES sont effectuées à un rythme constant	