

SINGLE UNDER

- ✦ Le départ est effectué corde derrière le dos
- ✦ Le tour est validé si la corde fait un tour complet
- ✦ Le saut se fait avec les deux pieds en même temps

No - REP :

- ✖ Le départ n'est pas effectué corde derrière le dos
- ✖ La corde ne fait pas un tour complet
- ✖ Le saut est effectué, un pied après l'autre



JUMPING JACK

- ✦ Bras tendus au-dessus de la tête, lorsque les 2 jambes sont en ouvertures
- ✦ Bras tendus le long du corps, lorsque les 2 jambes sont en fermetures

No - REP :

- ✖ Les bras ne sont pas coordonnés : bras au-dessus de la tête, lorsque les jambes sont en fermetures



WALL BALL

3 kg pour les femmes / 6 kg pour les hommes

- ★ Le départ s'effectue le bassin sous la ligne des genoux
- ★ Chaque répétition de Wall Ball s'effectue en amplitude complète
- ★ Le médecine ball touche la cible ou le mur à une hauteur :
 - 2,70m pour les femmes
 - 3m pour les hommes



No - REP :

- ✗ Bassin au niveau des genoux ou au-dessus
- ✗ Médecine ball ne touche pas la cible, ou pas à la bonne hauteur
- ✗ Médecine ball touche la cible en phase descendante
- ✗ Les segments sont fléchis lorsque le médecine ball atteint la cible
- ✗ Le médecine ball touche le sol

BOX JUMP

- ★ Départ un ou deux pieds, en marchant ou en sautant
- ★ Extension complète des hanches, genoux, debout sur la box
- ★ La descente s'effectue en marchant

No - REP :

- ✗ Sursaut d'appel avant l'impulsion
- ✗ L'extension du corps en position debout sur la box n'est pas complète



DOWN UP

- ✦ Départ : en extension
- ✦ Mains entièrement posées au sol, position squat, talon au sol
- ✦ Gainage : alignement épaules, bassin, chevilles
- ✦ Retour : squat jump, avec départ talons au sol et CLAP au-dessus de la tête



No - REP :

- ✗ En appuis sur le bout des doigts
- ✗ Cambrure accentuée sur le bas du dos lors de la position gainage
- ✗ Pas de saut sur le retour du squat
- ✗ Pas de CLAP sur le jump

AIR SQUAT

- ✦ Descente en dessous de l'angle des genoux = amplitude complète
- ✦ Descente en buste droit
- ✦ Remontée avec talons au sol

No - REP :

- ✗ Pas d'amplitude complète
- ✗ Dos rond sur toute l'exécution du mouvement
- ✗ Remontée sur pointe de pied

