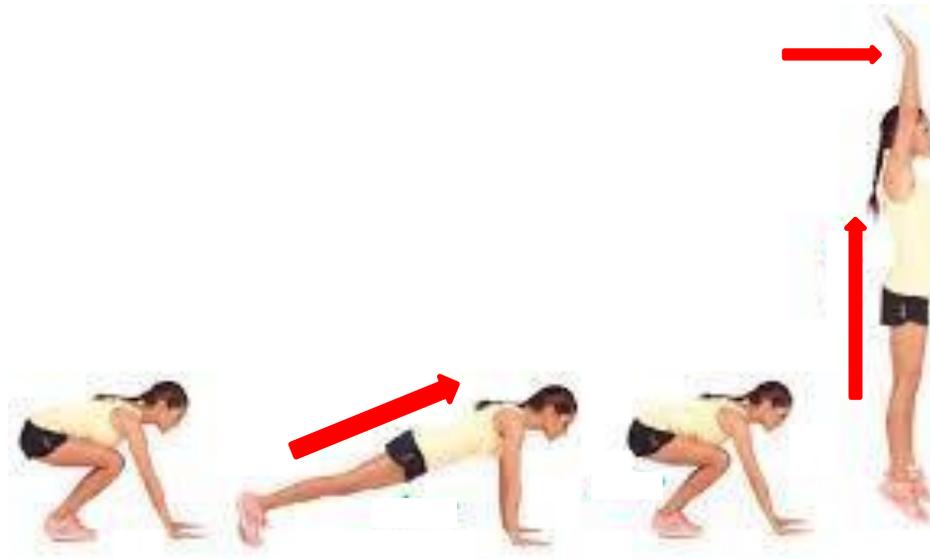


BURPEES FILLES

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Ne passe pas corps tendu sur les bras (Tendu = alignement épaules – bassin – genou).
- Mains non claquées sur la tête à la VERTICALE des pieds.

Burpees fille - Pompe non obligatoire.



BURPEES GARÇONS

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- N'effectue pas la pompe complète en corps tendu (pas d'écrasement du bassin)
- Ne passe pas corps tendu sur les bras (Tendu = alignement épaules – bassin – genou).
- Mains non claquées sur la tête à la VERTICALE des pieds.

Garçon : pompe obligatoire

