

TRACTION

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Balancier du corps et /ou groupé des genoux.
- Mouvement partiel (Ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée.
- Menton en dessous de la barre et ne vient pas tendre les bras (biceps – oreille).

GARÇON LYCÉE



TRACTION ROWING SANGLE

CRITÈRES DE NON VALIDATION

- Mouvement partiel (Ne monte et ne redescend pas complètement)
- Ne touche pas le corps avec les poignets
- Descente non contrôlée.
- Jambe et buste non alignés (fermeture des hanches).

FILLE LYCÉE + GARÇON COLLÈGE - Départ horizontal

FILLE COLLÈGE – Départ à 45°

