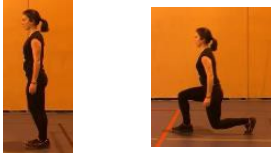


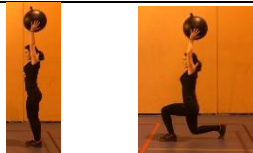
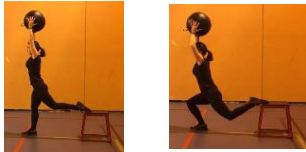







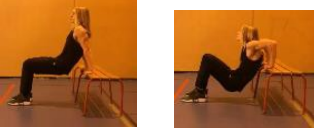


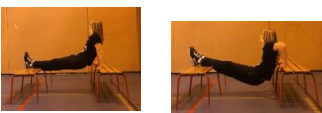




FICHE JUGE

WOD 1

Catégorie	Niveau	Mouvement	NO REP	VIDEO
CARDIO	Débutant	FENTE AVANT sans charge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	 
	Confirmé	FENTE AVANT avec MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Extension incomplète des bras Les bras ne cachent pas les oreilles 3. Angle cuisse/tibia supérieur à 90° 	 
	Elite	FENTE BULGARE avec MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tronc en avant ou en arrière 2. Extension incomplète des bras Les bras ne cachent pas les oreilles 3. La cuisse reste au-dessus de l'horizontale 	 
GYM	Débutant	BURPEE sans pompe sans saut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Pas de passage à la verticale 	 
	Confirmé	BURPEE sans pompe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Ne décolle pas les 2 pieds Tronc en avant ou en arrière 3. Bras ne cachent pas les oreilles 	 
	Elite	BURPEE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corps non aligné 2. Poitrine ne touche pas le sol 3. Ne décolle pas les 2 pieds Tronc en avant ou en arrière 4. Bras ne cachent pas les oreilles 	 
HALTERO	Débutant	DIPS sur un banc jambes pliées	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 	 
	Confirmé	DIPS sur deux bancs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 	 
	Elite	DIPS chaise romaine ou barres parallèles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descente non contrôlée Epaules au-dessus des coudes 2. Pas d'extension complète des bras 3. Epaules - hanches - chevilles non alignées 	 

FICHE JUGE

WOD 2

Catégorie	Niveau	Mouvement	NO REP	VIDEO	
CARDIO	Débutant	Saut à la corde à pieds joints	<ol style="list-style-type: none"> 1. La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles 2. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 		
	Confirmé	Saut à la corde en montées de genoux	<ol style="list-style-type: none"> 1. La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles 2. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 3. Le genou ne passe pas au-dessus de la hanche 		
	Elite	Saut à la corde à double tour de corde	<ol style="list-style-type: none"> 1. La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles Effectuer à chaque saut, un tour de corde 2. Déséquilibre (buste vers l'avant/buste vers l'arrière) 		
GYM	Débutant	PLANCHE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos creusé / fesses trop hautes 2. Coudes en avant ou en arrière des épaules 		
	Confirmé	PLANCHE JACK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos creusé / fesses trop hautes 2. Coudes en avant ou en arrière des épaules 3. Pas de saut 		
	Elite	PLANCHE COMMANDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos creusé / fesses trop hautes 2. Coudes en avant ou en arrière des épaules 3. Alternance main - main - coude - coude non respectée 		
HALTERO	Débutant	ARRACHÉ mi-cuisse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos arrondi 2. Bras fléchis La barre ne touche pas les cuisses 3. Les bras ne cachent pas les oreilles 4. Extension incomplète des jambes 5. Talons décollés 		
	Confirmé	ARRACHÉ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos arrondi 2. Bras fléchis La barre ne touche pas le sol 3. Les bras ne cachent pas les oreilles 4. Extension incomplète des jambes 5. Talons décollés 		
	Elite	ARRACHÉ à un haltère	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos arrondi 2. Bras fléchis L'haltère ne touche pas le sol 3. Le bras ne cache pas les oreilles 4. Extension incomplète des jambes 5. Talons décollés 		