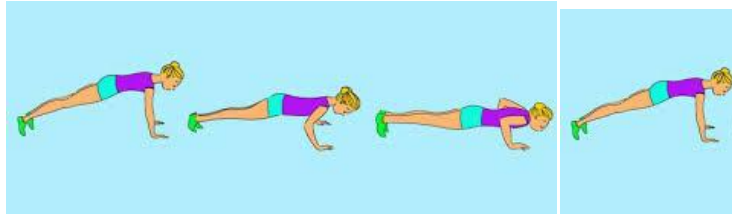


# 10/13 ans

## Niveau 2



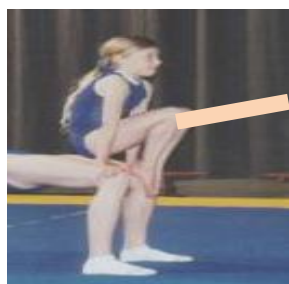
Réaliser **5 pompes** en appui facial corps tendu.



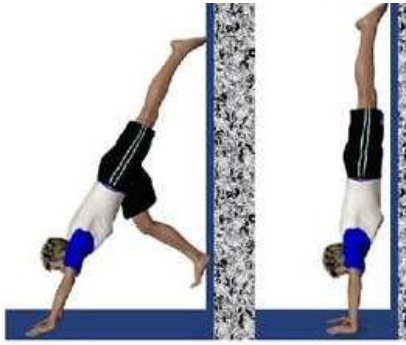
**Maintenir 10"** en position de chaise **sur 1/2 pointes**, dos contre un mur, jambes à 90°



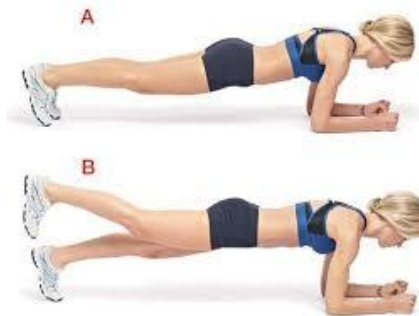
Sur une barre haute, réaliser 1 traction avec aide puis **maintenir 10"** en position (menton au-dessus de la barre)



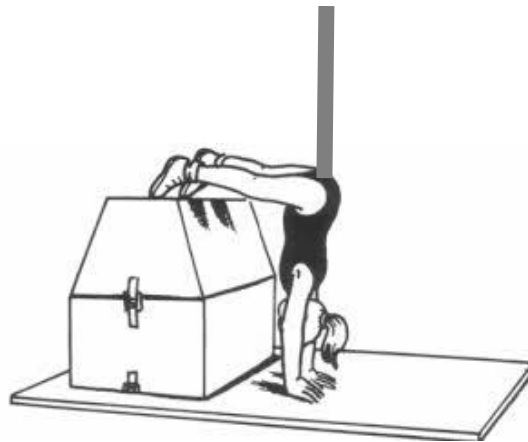
Sur une chaise ou autre support, **maintenir 3"** en équerre groupée, puis **3"** avec **jambe droite tendue**, puis **3"** avec **jambe gauche tendue** (enchaînement sans arrêt).



**Maintenir 10"** en ATR ventre contre un mur, corps aligné (la poitrine touche le mur).



De la position de gainage sur les coudes, **lever jambe droite et maintenir 5"**, puis **lever jambe gauche et maintenir 5"**.



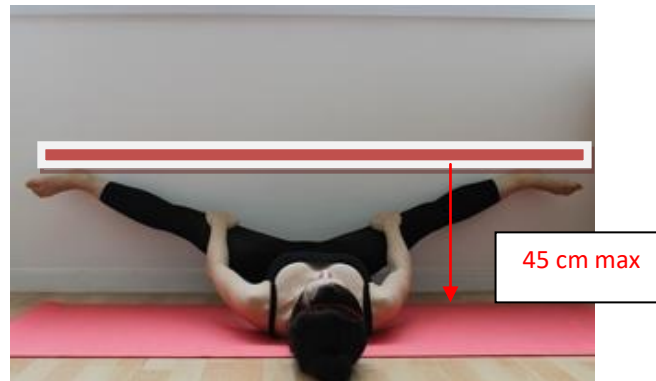
De la position en placement du dos pieds surélevés, **lever jambe droite et maintenir 3"** puis **lever jambe gauche et maintenir 3"** (bras, corps et jambe alignés).



De la position courbe avant, faire **5 fermetures** jambes tendues et écartées.



**Maintenir 5"** en position de pont, bras et jambes tendues, pieds collés.



**Maintenir au moins 20"** en écart jambes tendues contre un mur, dos au sol, avec une barre horizontale posée sur les pieds, puis mesurer la hauteur de la barre (barre à au moins 45 cm du sol à montrer sur la vidéo).



**Maintenir au moins 20"** en écart latéral d'au moins 100°, sur le dos, les 2 jambes tendues, avec élastique pour tirer la jambe libre - **jambe droite puis jambe gauche** (prise de vue de la vidéo sur le côté afin de pouvoir juger l'angle de l'écart).



**Maintenir au moins 20"** en position de fermeture tronc-jambes sur les pieds (les bouts des doigts touchent le sol, jambes complètement tendues).