



## JONGLAGE STATIQUE

### Section Le Riberal et St Louis de Gonzague

#### CONFINEMENT Novembre 2020

	6ém (2009)	5ém (2008)	4 ém (2007)	3ém (2006)
<b>Niveau 1</b>	10 (pied FORT) + 5 (autre pied) + 5 têtes	10 (pied FORT) + 8 (autre pied) + 6 têtes	20 (pied FORT) + 10 (autre pied) + 7 têtes	30 (pied FORT) + 15 (autre pied) + 10 têtes
<b>Niveau 2</b>	15 (pied FORT) + 10 (autre pied) + 5 têtes	20 (pied FORT) + 10 (autre pied) + 7 têtes	30/15/10	40/15/12
<b>Niveau 3</b>	20 (pied FORT) + 12 (autre pied) + 7 têtes	20 (pied FORT) + 12 (autre pied) + 8 têtes	40/15/12	45/20/18
<b>Niveau 4</b>	25/15/10	30/15/10	45/20/18	50/20/20
<b>Niveau 5</b>	30/15/10	35/15/12	50/20/20	50/35/25
<b>Niveau 6</b>	35/15/12	40/15/12	50/25/20	50/40/30
<b>Niveau 7</b>	40/15/12	40/20/15	50/30/20	50/45/35
<b>Niveau 8</b>	40/20/15	45/20/18	50/35/25	50/40/30
<b>Niveau 9</b>	45/20/18	45/20/20	50/40/30	50/40/40
<b>Niveau 10</b>	45/20/20	50/20/20	50/50/40	50/50/50

#### RAPPEL



Tous les départs de ballon au sol

avec pause du pied à chaque contact