

SAUT			
ELEMENTS POUR LA COMPETITION INTERNE 2023			
	Nom	Descriptif	Valeur de l'élément avec trampoline
SAUT	Saut droit	bras aux oreilles - les jambes serrées	0.5
	Petit Saut de lapin + saut droit	Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé	1
	Saut de lapin jambes tendues + saut droit	Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée stabilisé	1.5
	Lune	jambes tendues - arrivée debout	3
	Rondade	Rondade	3
	Saut droit percuté salto avant	Jambes serrées - bras aux oreilles - arrivée debout	4
	Petrick	Petrick	5
ATELIER	Saut de lapin + Saut droit	Mains loin - genoux serrés - arrivée stabilisé	1
	Lune tomber dos	Jambes tendues - arrivée bras aux oreilles et jambes tendues	1.5
	Rondade genoux	Arrivée bras aux oreilles et dos rond	1.5
	Lune	Mains loin - jambes serrées et tendues - arrivée debout	2
	Rondade	Rondade	2
	Petrick	Petrick	3
	Présentation de 2 sauts	Si parade descendre sur la valeur précédente	
	Ajout 1 pt sur Valeur si trapo-tramp		
	Ajout 2 pts sur Valeur si tremplin	ND = Valeur de l'élément + 10 pts d'exécution NF = ND - Exécution	