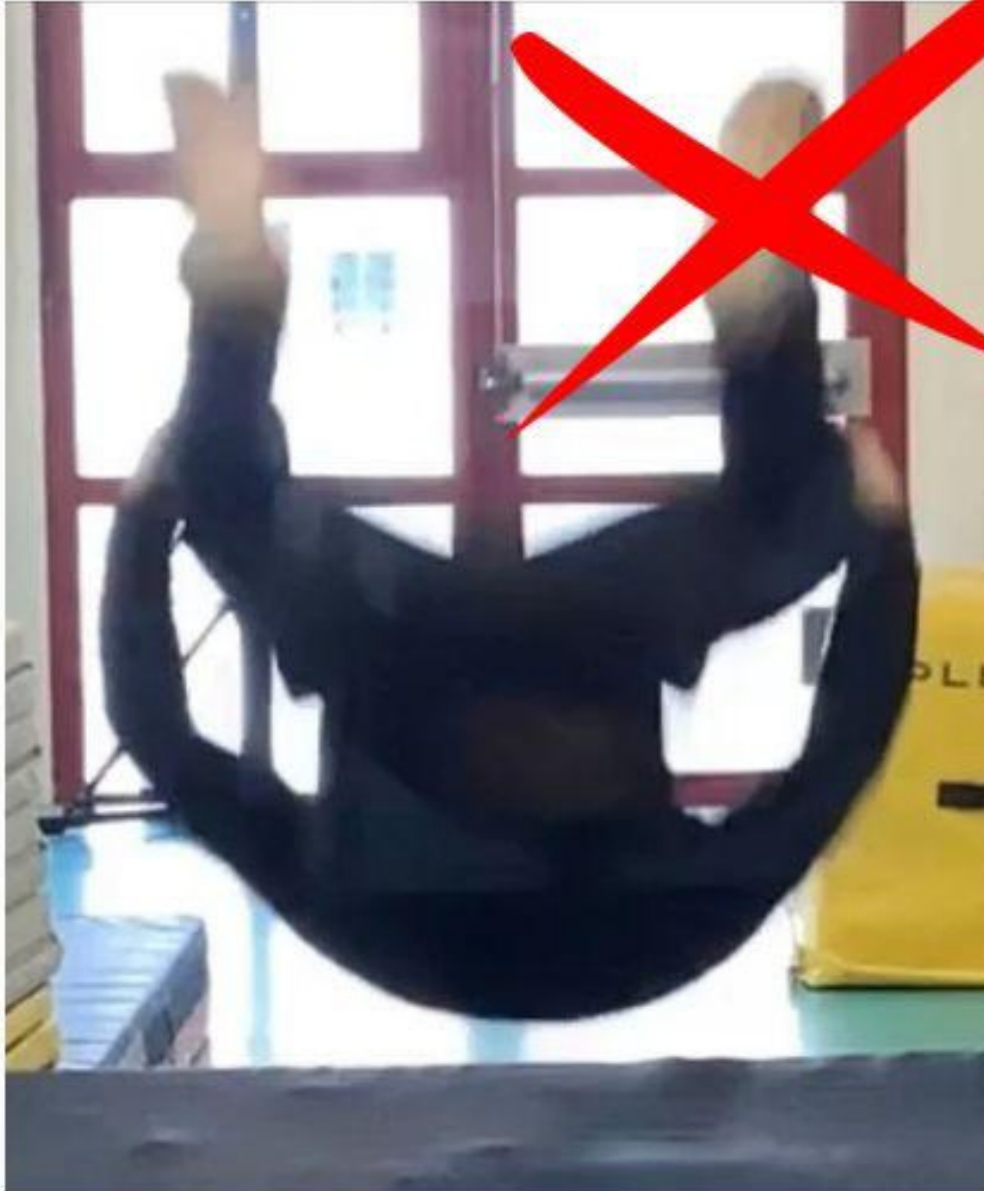
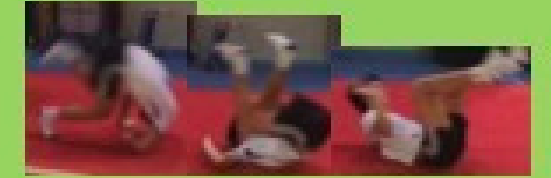
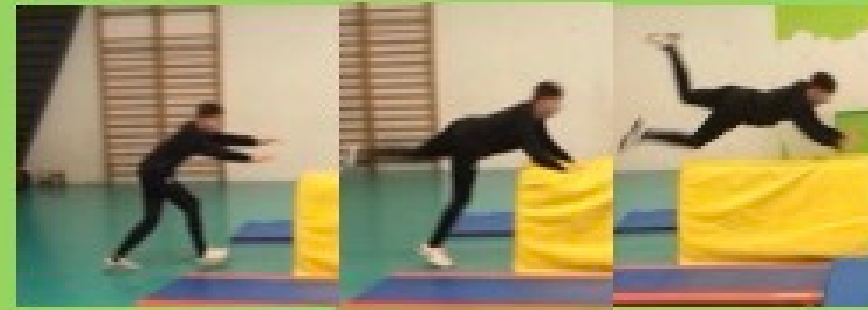


Interdiction formelle
de tourner avec le poids du corps au
dessus des cervicales
et
les genoux face au visage



Kong et double

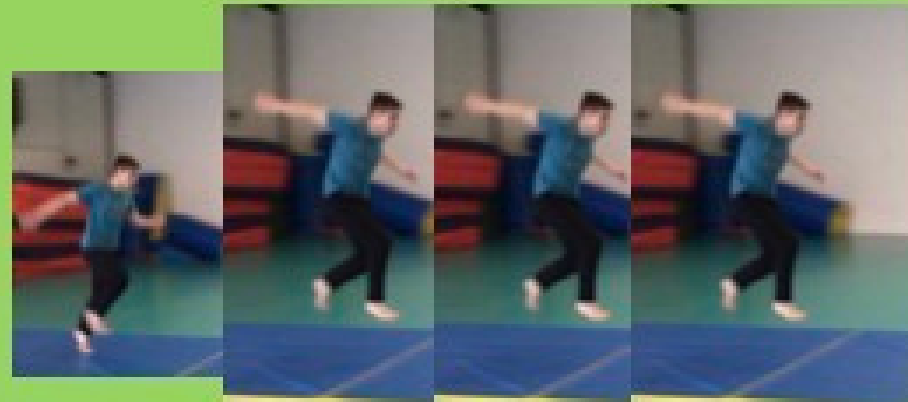


Se renverser

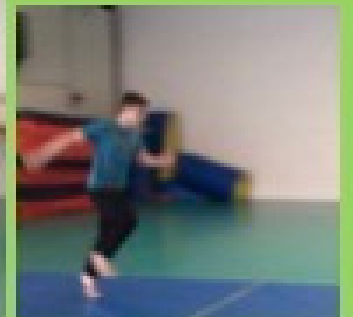
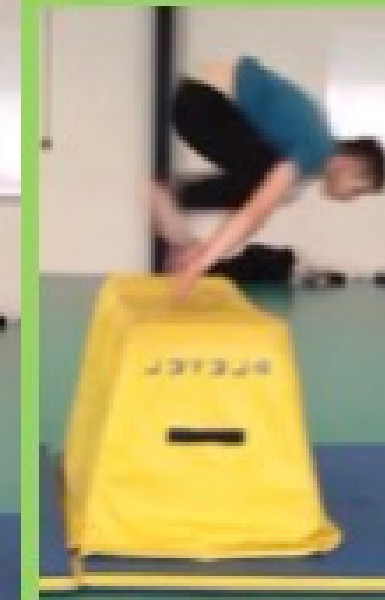
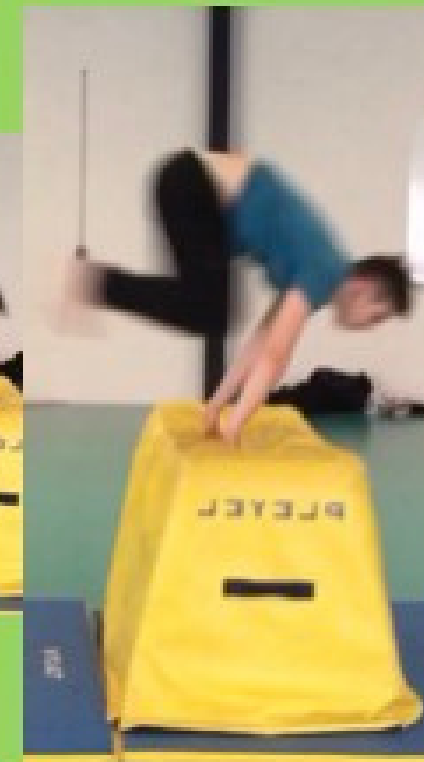
Grouper

Se figer

Enchaîner une
course ou une
roulade



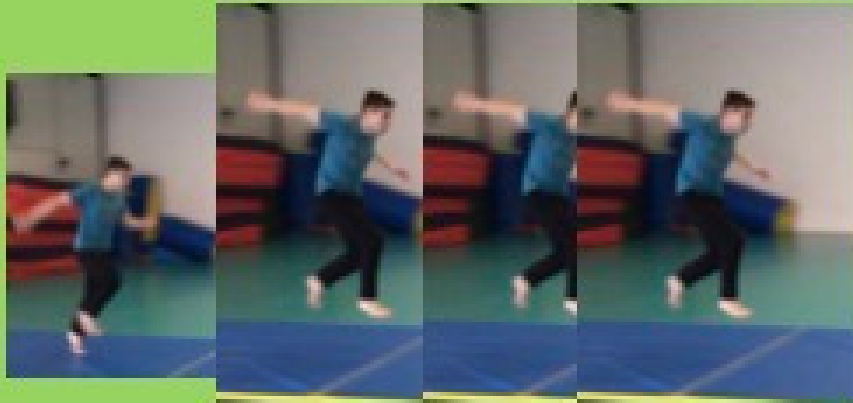
Vitesse maximale, sursaut long



Frapper
l'obstacle

Ne surtout pas chercher à passer ses jambes entre ses
bras. Utiliser la vitesse et maintenir la posture.

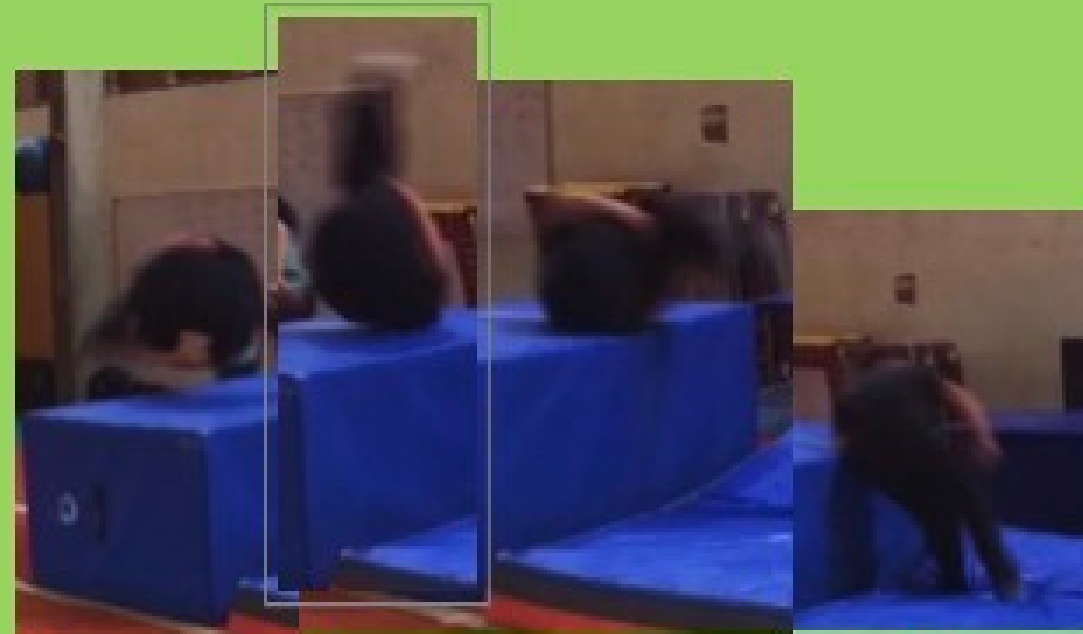
Side



Vitesse maximale, sursaut long

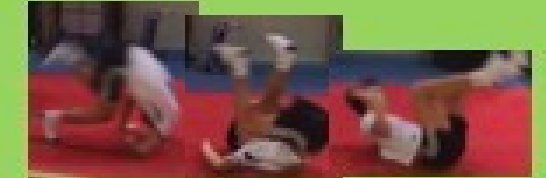


Se redresser



Grouper

Se figer



Enchaîner une
course ou une
roulade



Effleurer
l'obstacle

Utiliser la vitesse de rotation et
maintenir la posture.

Back



Gainer et lancer les bras

Grouper

Se figer

Protéger sa tête

Mur

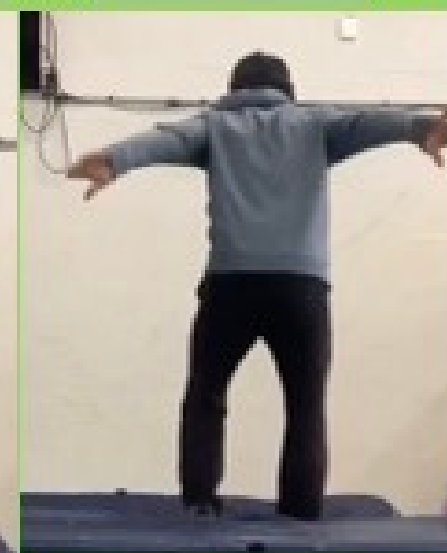
Mur

Mur

Mur

Mur

Mur



Utiliser la vitesse de rotation et maintenir la posture.

Arrivée face au même mur que le départ



Pour valider une bombe (circuit)
Interdiction formelle de tourner avec le poids du corps au dessus des cervicales et les genoux serrés en face du visage



Aucune chute et aucun contact de la tête avec le sol ou l'obstacle

☐☐☐☐☐

Direction des obstacles respectée

☐☐☐☐☐

Sécurisée : matériel vérifié

☐☐☐☐☐

Figures cotées et identifiables

☐☐☐☐☐

Fluide et enchaîné (45 secondes maxi)

☐☐☐☐☐

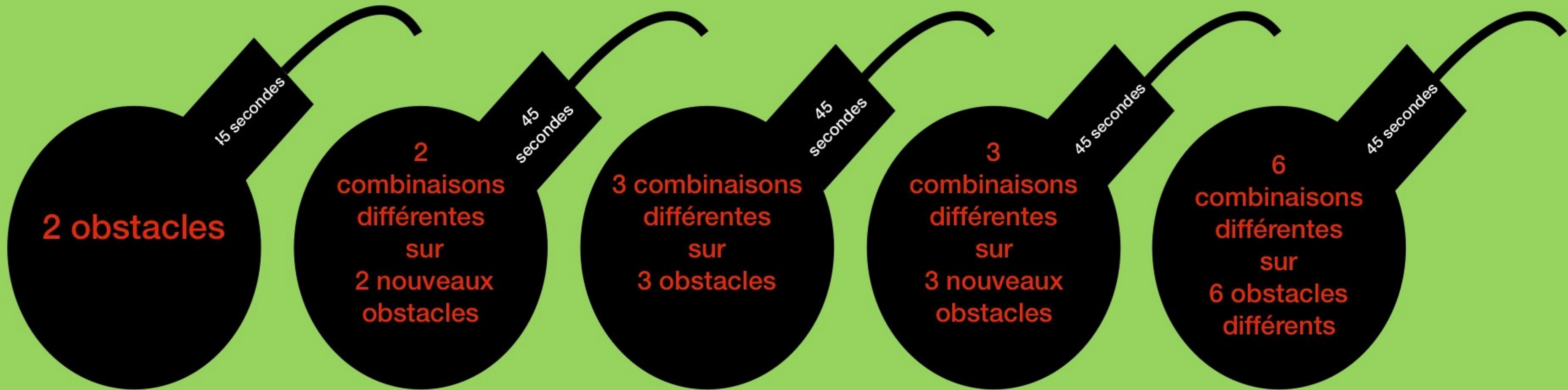
Combinaisons et circuits complets

☐☐☐☐☐

Filmée (la preuve en vidéo) ou observée, évaluées

☐☐☐☐☐

Passer ou se faire filmer, sur un circuit de :



Compter les points selon le code actualisé