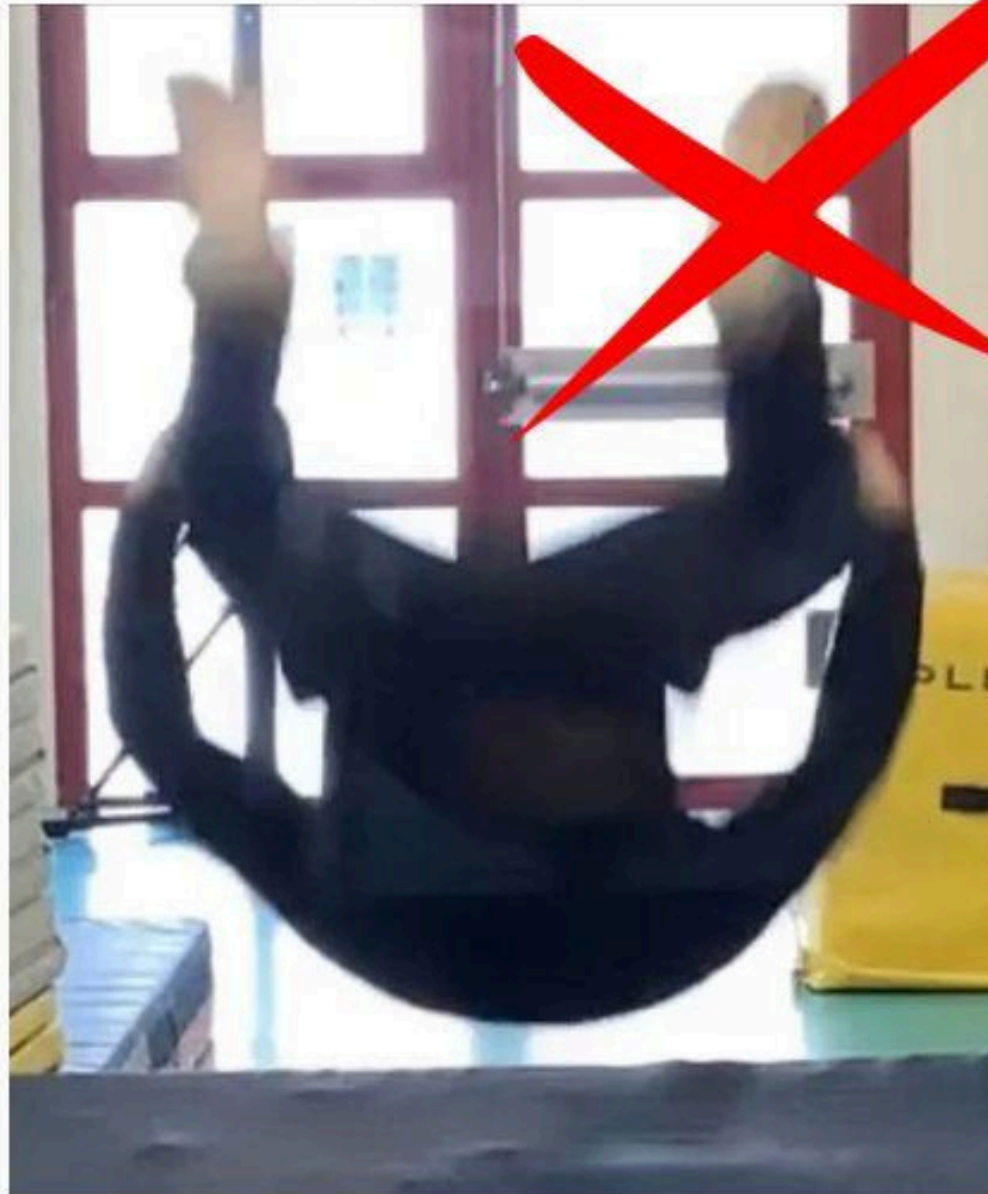
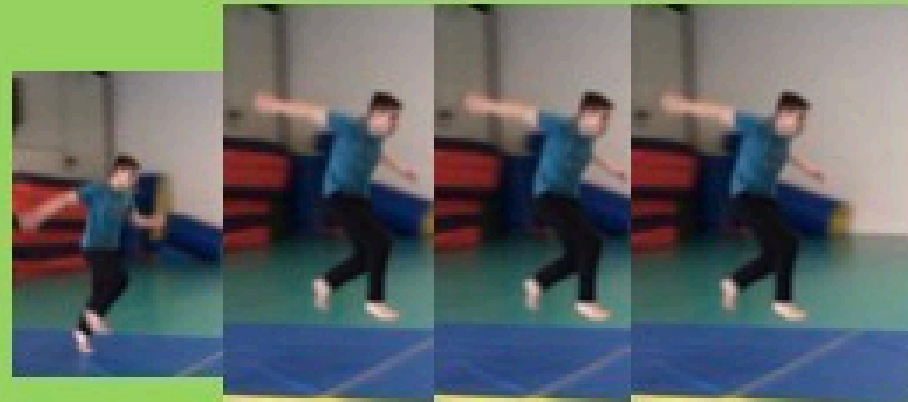
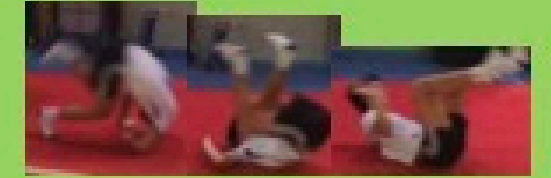
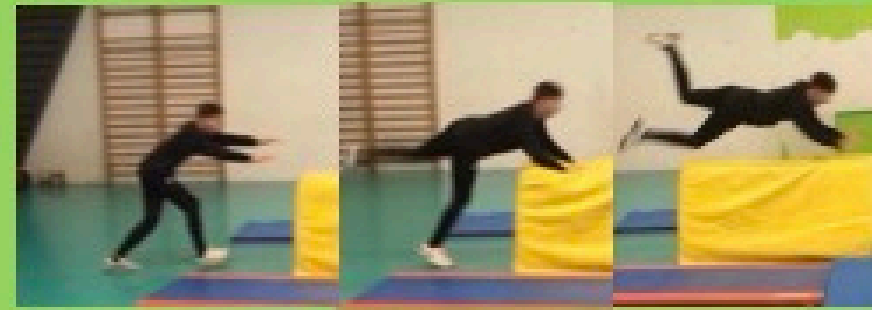


## Interdiction formelle

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



# Kong et double



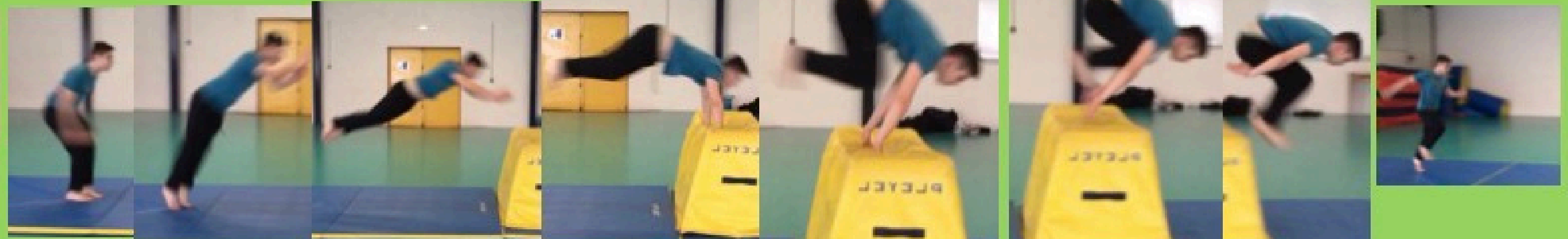
Se renverser

Grouper

Se figer

Enchaîner une course ou une roulade

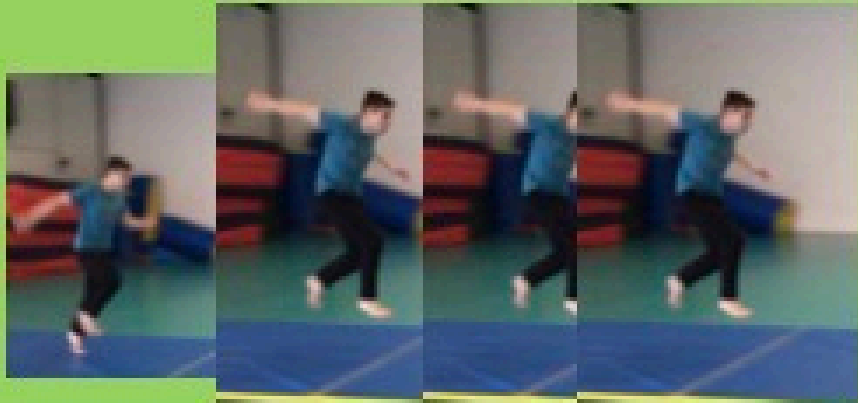
Vitesse maximale, sursaut long



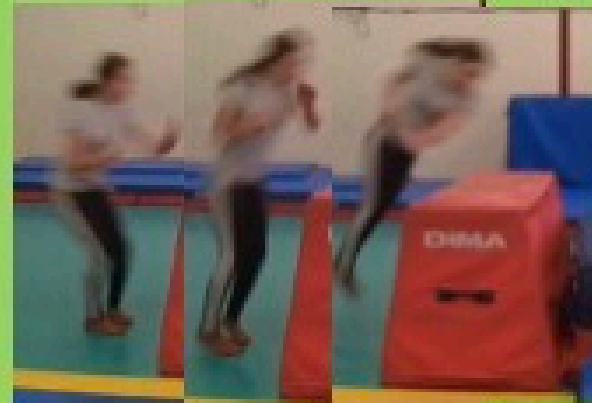
Frapper l'obstacle

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

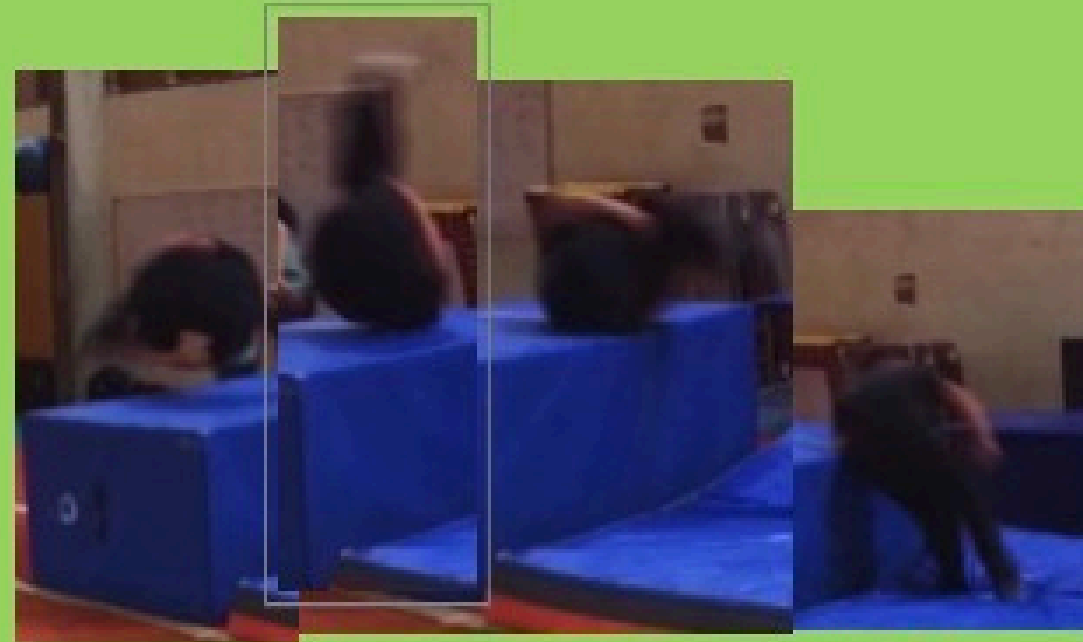
# Side



Vitesse maximale, sursaut long

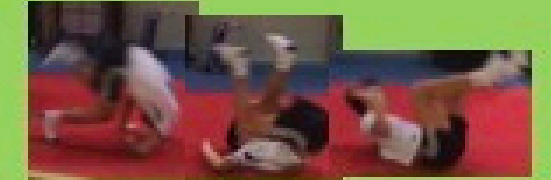


Se redresser



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

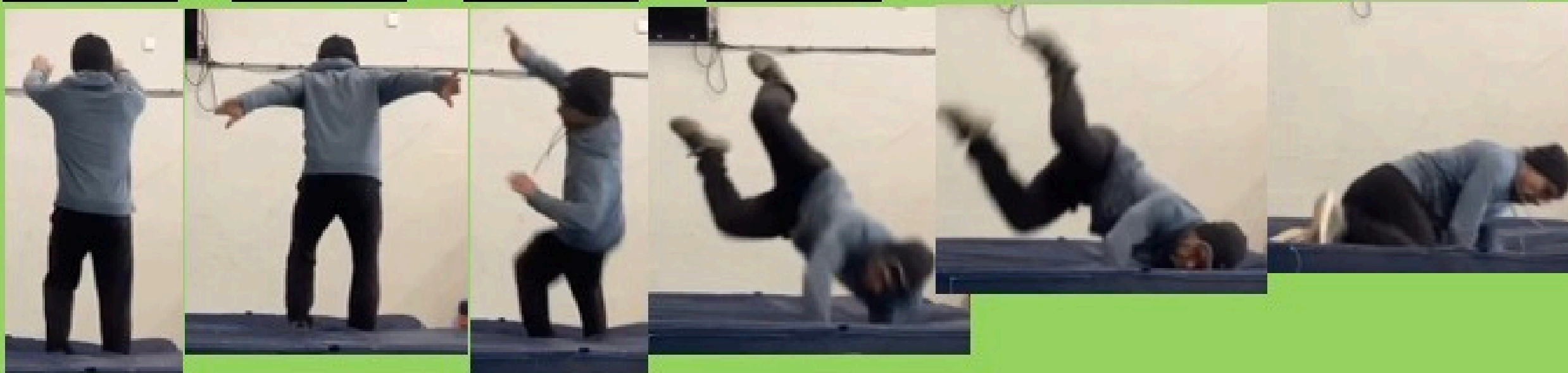
Mur

Mur

Mur

Mur

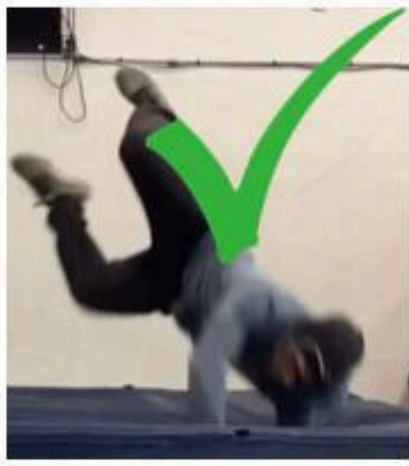
Mur



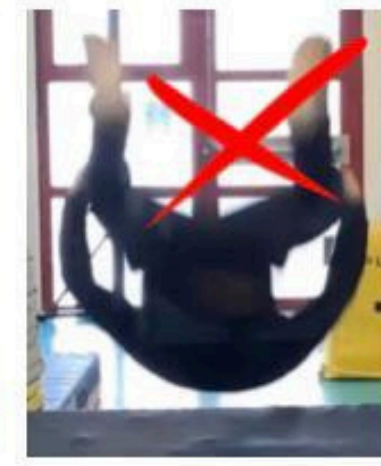
Utiliser la vitesse de rotation et maintenir la posture.

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

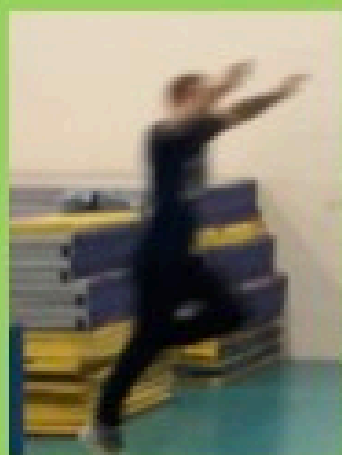
Figures cotées et identifiables

Fluide et enchaîné (45 secondes maxi)

Combinaisons et circuits complets

Filmée (la preuve en vidéo) ou observée, évaluées

# Barani



Vitesse maximale, sursaut long

Se redresser

Grouper

Se figer

Enchaîner une course ou un saut

Utiliser la vitesse de rotation et maintenir la posture.

Poser les mains le plus tard possible et seulement si c'est nécessaire

# Wall spin



Vitesse maximale, sursaut long

Se redresser

S'abaisser pour  
pousser

Grouper

Se figer

Enchaîner une  
course ou une  
roulade

Appuyer  
sur  
l'obstacle

Utiliser la vitesse de rotation et  
maintenir la posture.

Wesler



Jouer sur la longueur puis raccourcir

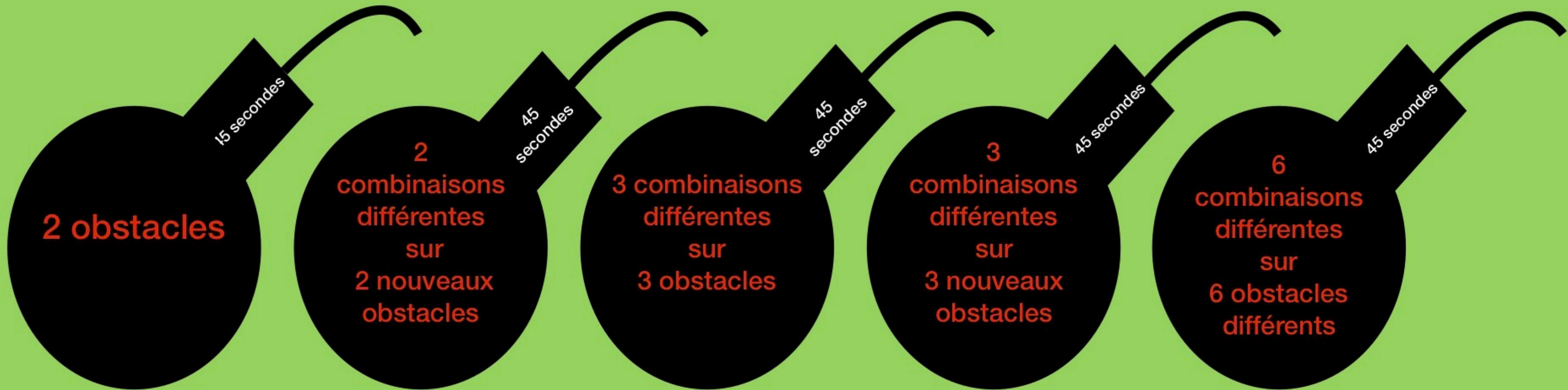
Utiliser la vitesse de rotation et maintenir la posture.

Prendre plaisir à voler sans forcer ( double rotation interdite)

Grouper genoux écartés

Tourner vite sans chercher la hauteur

Passer ou se faire filmer, sur un circuit de :



Compter les points selon le code actualisé