

Répertoire d'éléments acrobatiques individuels

Roulade(s) avant	Roulade(s) arrière	Roulade(s) costale	Roue(s)	Saut (s)	Equilibre(s)	Tricks & saltos
Petite	Roulade épaule	En ligne	Standard	Saut extension	Trépied 5s	Salto avant
Moyenne	Roulade Poisson	Circulaire avec mains	Surplace	½ ; 1 ; 1.5 ; 2 tours	Trépied reverse	Salto arrière à l'arrêt
Arrivée genoux 4 ^{ème}	Vers écart	Circulaire sans mains	Grande	Ext vers l'avant	Placement de dos	Costal
Parkour	Petite	En carré	Avec chgt de face	Carpé	Trépied coude	Rise
Grande	Enchaînée		Avec chgt pied & face	Écart	ATR	Rise TD
ATR roulade	Départ fermeture		Coudes & genoux	Papillon	ATR coude 5s	Corkscrew
ATR glissé une main R	Piquée (tendu/fléchi)		1 main	Vrille wv	Marcher équi avant	Loser front-flip
Saut de l'ange	Vers trépied		Pied/pied	Tic-tac	" équi en arrière	Salto arrière (rondade)
Loyd	Vers coude gauche		Rondade	Saut de tête	ATR Poisson	½ vrille ; vrille avant
	Vers coude droit		Pont rotatif	Saut de main	ATR pont	½ vrille ; vrille arrière
	Vers main gauche		Réversion arrière	" pieds décalés	Départ valse break	Aérial
	Vers main droite		Réversion avant	Percute manuelle	Freeze Y	
			Roue arable	Flip avant	Souplesse avant	
			Roue tekken	Flip arrière	Souplesse arrière	
			Roue hélico	Tempo	ATR tenu 5s	
			Coudes	Tic-tac arrière	" équi profil	
			Sans les mains	Tic-tac vers trépied	½ valse ; valse	
				Tic-tac ½ vrille	Mexicain	
				Flip ½ vrille	Planche cassée 5s	
				Butterfly twist	Equi en force /ferm	
				Wv enchaînée	Equi en force/écart	
					" depuis écart au sol	
					ATR 1 main + araignée	
					ATR 1 main 5s	
					Valse écart	

Figure verte : 0.5 point

Figure orange : 1 point

Figure rouge : 2 points

Nom :

Prénom :