

# CHALLENGE FLIG FLAG

## PASSAGE n°1 : élément isolé

### Modalités

- Chaque membre de l'équipe présente (au choix) un ou deux éléments isolés . Cet élément peut être réalisé sur la piste ou sur la surface de réception
- Si plusieurs éléments sont enchaînés, seul l'élément de plus haute difficulté sera comptabilisé et jugé.

ELEMENT	VALEUR	SYMBOLIQUE	ELEMENT	VALEUR	SYMBOLIQUE
Rondade	2	R	Vrille avant	7	0.2
Saut de main 1 pied	2	S	Vrille et 1/2 avant	8	3
Saut de main 2 pieds	2	S	Tempo	3	^
Flip avant	2	.f	Salto arrière groupé	5	o
Flip arrière	2	f	Salto arrière carpé	5	(<)
Salto avant groupé	5	.O	Salto arrière tendu	6	(/)
Salto avant carpé	6	.(<)	Salto arrière tendu 1/2 vrille	6	1
Salto avant tendu	6	.(<)	Vrille	7	2
Salto av groupé 1/2 vrille = Barani	6	.1(o)	Vrille et 1/2	9	3
Salto av carpé 1/2 vrille = Barani	6	.1(<)	Double vrille	11	4
Salto av tendu 1/2 vrille= Barani	6	.1(/)			

## PASSAGE n°2 : Série imposée

- Chaque membre de l'équipe présente un exercice imposé choisi dans les grilles ci-dessous.

	TOUCHE 1	TOUCHE 2	TOUCHE 3	TOUCHE 4	VALEUR
mouvement 1	ROUE	RONDADE	SAUT EXTENSION		4
mouvement 2	ROUE	ROUE	RONDADE	SAUT EXTENSION	5
mouvement 3	SAUT DE MAINS 1 PIED	RONDADE	SAUT EXTENSION		6
mouvement 4	SAUT DE MAINS 1 PIED	SAUT DE MAINS 2 PIEDS			6
mouvement 5	SAUT DE MAINS	ROUE	RONDADE	SAUT EXTENSION	7
mouvement 6	SAUT DE MAINS	SAUT DE MAINS	RONDADE	SAUT EXTENSION	7
mouvement 7	FLIP AVANT	FLIP AVANT	SAUT EXTENSION		7
mouvement 8	RONDADE	FLIP	SAUT EXTENSION		7
mouvement 9	RONDADE	FLIP	FLIP	SAUT EXTENSION	8
mouvement 10	RONDADE	FLIP	SALTO ARRIERE		8
mouvement 11	RONDADE	FLIP	FLIP	SALTO ARRIERE	9
mouvement 12	SALTO AVANT	RONDADE	FLIP	SALTO ARRIERE	9

## PASSAGE n°3 : Série libre

- Chaque membre de l'équipe présente une série LIBRE de 5 éléments enchaînés.

ROUE 1 ROUE 1 ROUE 1 RONDADE 2 SAUT EXTENSION 0 <b>VALEUR = 5</b>	ROUE 1 ROUE 1 RONDADE 2 FLIP 2 SAUT EXTENSION 0 <b>VALEUR = 6</b>	SAUT DE MAINS 2 ROUE 1 ROUE 1 RONDADE 2 SAUT EXTENSION 0 <b>VALEUR = 6</b>	SAUT DE MAINS 2 ROUE 1 RONDADE 2 FLIP 2 SAUT EXTENSION 0 <b>VALEUR = 7</b>	SAUT DE MAINS 2 RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SAUT EXTENSION 0 <b>VALEUR = 8</b>	SAUT DE MAINS 2 RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR Gr 5 <b>VALEUR = 13</b>	RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR Gr 5 <b>VALEUR = 13</b>
RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 <b>VALEUR = 14</b>	RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 FLIP 2 VRILLE 7 <b>VALEUR = 15</b>	RONDADE 2 FLIP 2 TEMPO 3 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 <b>VALEUR = 15</b>	RONDADE 2 TEMPO 3 TEMPO 3 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 <b>VALEUR = 16</b>	RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR Gr 5 SALTO AV 5 <b>VALEUR = 16</b>	SALTO AV 5 RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR 5 <b>VALEUR = 16</b>	RONDADE 2 TEMPO 3 TEMPO 3 FLIP 2 VRILLE 7 <b>VALEUR = 17</b>
SALTO AV 5 RONDADE 2 TEMPO 3 FLIP 2 SALTO ARR 5 <b>VALEUR = 17</b>	RONDADE 2 FLIP 2 FLIP 2 SALTO ARR / 6 SALTO AV 5 <b>VALEUR = 17</b>	SALTO AV 5 RONDADE 2 TEMPO 3 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 <b>VALEUR = 18</b>	SALTO AV 5 RONDADE 2 FLIP 2 SALTO ARR Gr 5 SALTO AV 5 <b>VALEUR = 19</b>	SALTO AV 5 RONDADE 2 TEMPO 3 FLIP 2 VRILLE 7 <b>VALEUR = 19</b>	SALTO AV 5 RONDADE 2 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 SALTO AV 5 <b>VALEUR = 20</b>	SALTO AV < 6 RONDADE 2 FLIP 2 SALTO ARR < ou / 6 SALTO AV 5 <b>VALEUR = 21</b>

## Notation

PENALITES	
1pt	Pointes de pieds 
1pt à 2pt	Position /Flexion des bras 
1pt à 2pt	Position /Flexion des jambes 

PENALITES	
2pt	Position de la tête 
1pt à 2pt	Courbure du corps 
1pt	Ecart des genoux 