



VALEUR TECHNIQUE JUNIORS/ SENIORS

		VALEUR MAX	
SERIE COMBINÉ de différents groupes de mouvements		4.3	
1 Série de MC	+ EQUILIBRE	0.4 – 0.9	
1 Série de MC	+ SAUT	0.4 – 0.9	
1 EQUILIBRE	+ Série de MC	0.4 – 0.9	
1 SAUT	+ Série de MC	0.4 – 0.9	
1 EQUILIBRE	+ SAUT (ou vice versa)	0.2 – 0.7	
EQUILIBRES		1.0	
1 Série d'équilibres:		0.7	
A-series	A+A	0.2	
C-series	A+B or B+A	0.3	
D-series	B+B or A+C or C+A	0.4	
E-series	B+C or C+B	0.5	
F-series	C+C	0.7	
1 Equilibre		0.3	
A	0.1		
B	0.2		
C	0.3		
SAUT		1.0	
1 Série de sauts:		0.7	
A-series	A+A	0.2	
C-series	A+B or B+A	0.3	
D-series	B+B or A+C or C+A	0.4	
E-series	B+C or C+B	0.5	
F-series	C+C	0.7	
1 Saut		0.3	
A	0.1		
B	0.2		
C	0.3		
TOTAL Mouvements Corporels		3.7	
MC totaux obligatoire		1.2	
Onde Totale	0.3		
Onde Totale	0.3		
Swing Total	0.3		
Swing Total	0.3		
5 Séries de MC		2.5	
A-SMC = 0.3, B-SMC = 0.4, C-SMC = 0.5			
Série MC			
Série MC			
Série MC			
Série MC			
Série MC			
TOTAL		10.0	