

B 279: PLANCHE TO LIFTED WENSON

Value 0.9

1. プランシェ。2 秒間保持をする。
2. 両腕を曲げる時、片足を横から前方へ蹴り上げ、身体のアライメントを保持したままリフトド・ウエンソンになる。



c) 技術の特定エラー（技術審判員が行う減点例）

	ミディアム (中欠点) 0.2	アンアセプタブル (不可) 0.5
“L サポート・1/1 ターン”で 4 回を超える手の置き換えを行った場合	X	
(レバーとプランシェ以外の)ストラドル・ポジションで開脚角度が 90° 未満の場合	X	
“V サポート”で両脚がフロアと垂直になっていない場合	X	
ターンの前、中、後のいずれかのポジションで 2 秒間保持がない動作の場合		X

d) エレメントの最低条件

全ての“グループ B”の要素

- 各要素は、お尻や脚、足がフロアに接触しないで必ず 2 秒間保持しなければならない。
- ターンを伴う場合、ターンの前、中、後のいずれかで必ず 2 秒間保持しなければならない。
- 不完全な回転の全ての要素は 0 バリュー(評価点)となる。評価を得るには、完全な回転(又は半回転)をしなければならない。

FULL SUPPORT LEVER & PLANCHE FAMILIES

(フル・サポート・レバー & プランシェ・ファミリー)

- 真っ直ぐに伸展している身体の傾きは平行から 20° を超えてはいけない。