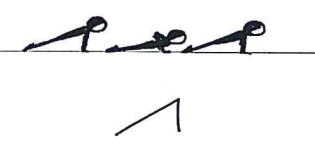
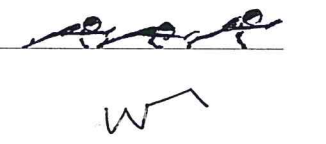
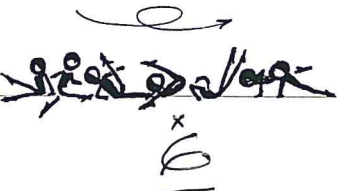
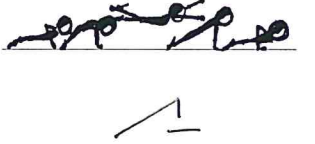



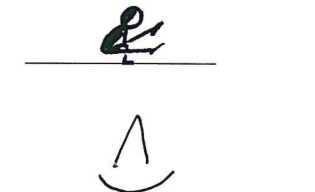
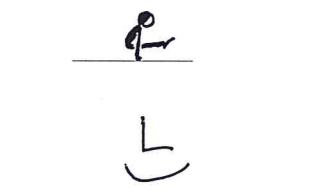
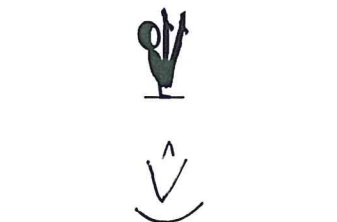
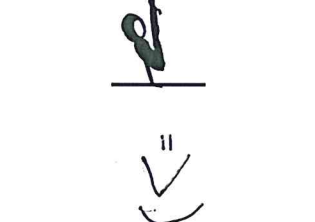
JAF チャレンジ競技用【基本】ベース・エレメント一覧

★グループ A

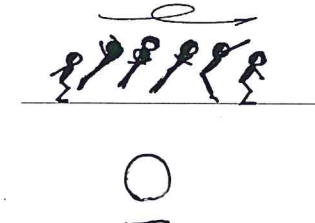
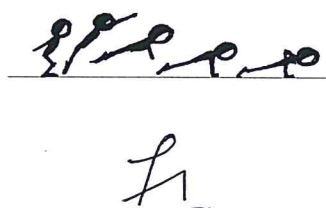
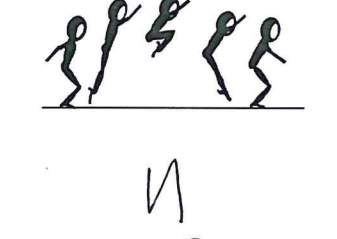
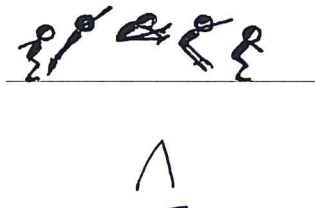
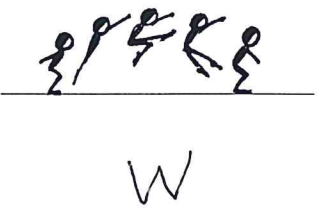
<p>プッシュ・アップ (ヒンジ/ラテラル/片手/片足も可)</p> 	<p>ウエンソン・プッシュ・アップ</p> 	<p>ヘリコプター</p> 	<p>プライオ・プッシュ・アップ</p> 	<p>A フレーム</p> 
--	---	--	--	---


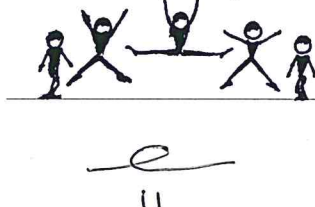
注: プッシュアップ実施後、ヒンジを行う(例)と「ベース・エレメントの反復」となり減点。

★グループ B

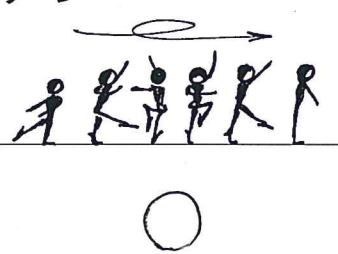

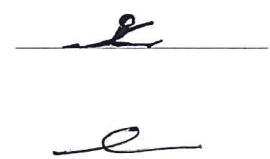

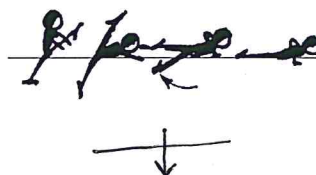
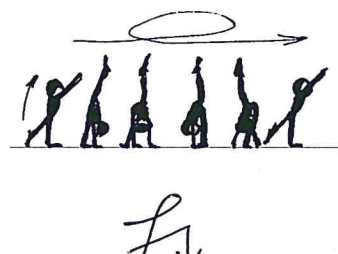
<p>ストラドル・サポート</p> 	<p>L-サポート</p> 	<p>ストラドル・V-サポート</p> 	<p>V-サポート</p> 
--	--	---	--

★グループ C

<p>エア・ターン</p> 	<p>フリー・フォール <small>ジュニア不可</small></p> 	<p>タック・ジャンプ</p> 	<p>ストラドル・ジャンプ</p> 	<p>コサック・ジャンプ</p> 
---	---	--	---	--

<p>スプリット・リープ</p> 	<p>スプリット・ジャンプ</p> 
--	---

★グループ D

<p>ターン</p> 	<p>バランス</p> 	<p>スプリット (前後・左右)</p> 	<p>パーティカル</p> 	<p>スプリット・スルー</p> 
<p>イリュージョン</p> 				

注: 前後のスプリット実施後、左右のスプリットを行うと、「ベース・エレメントの反復」となり減点。