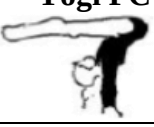
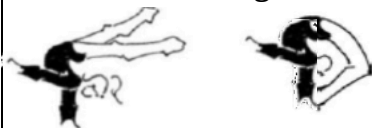


Tableau de difficulté – Blocs XCEL

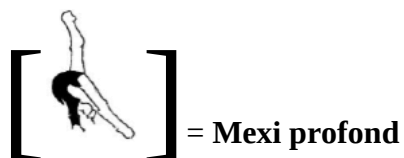
*PC = Pied collé, c'est-à-dire jambes droites et collées des hanches aux chevilles

Valeur	2 mains	2 : 1	1 main
1	Goupé 		
2	Équerre  Carpé 		
3	Crocodile 	2:1 Équerre 	
4	ATR  Japonaise PC 	Crocodile PC  	
5	ATR PC  Bague  Yogi  Mexi  Manna PC 	2:1 Crocodile PC 	Crocodile 1 main   Crocodile grand écart 1 main
6	Mexi PC  Drapeau  Mexi Profond  Yogi PC 		Crocodile 1 main PC 

7	Drapeau côté 		Équerre 1 main 
8	Mexi profond PC 		
9	Planche grand écart 		
10	Planche 	2:1 ATR 	Carpé 1 main 
11		2:1 ATR PC  2:1 Mexi  2:1 Bague 	
12	Drapeau PC  Drapeau profond 	2:1 Mexi PC  2:1 Mexi profond  2:1 Yogi 	ATR 1 main 
13		2:1 Planche split 	Italian (figa) 
14		2:1 Mexi profond PC  2:1 Planche 	ATR 1 main PC  Yogi 1 main PC  Drapeau 1 main 

15		2:1 Mexi profond PC 	Mexi 1 main Bague 1 main 
16			Mexi 1 main PC Drapeau côté 1 main  Mexi grand écart 1 main
17	Planche PC 		Drapeau grand écart 1 main  Mexi drapeau grand écart 1 main
18			Drapeau 1 main PC  Drapeau Profond 1 main 
19			Mexi Profond 1 main 
20	Planche 2:1 		Mexi Profond 1 main PC 

Variation des éléments



**** Planche n'est pas considérée comme une position ATR**

Tableau de valeur pour transition entre élément

Transition	Valeur de difficulté
Mako	3
ATR à équerre	2
2:1 Mako	6
2:1 ATR à équerre	4
1 main Équerre à Crocodile	3
1 main Crocodile à Équerre	2
1 main ATR à Yogi	6
1 main Yogi à Mexi	6
1 main ATR à ATR PC	5
1 main Drapeau PC à Drapeau	5
ATR 1 main – Mako	16
ATR 1 main – ATR à équerre	10