

La "part method" des figures de compétition : Du demi piqué à 3 full

Nbre vrilles	1/2		1	1 1/2	2	2 1/2	3
Nbre saltos							
3/4	1/2 vrille Piqué (américain)	1/2 vrille Piqué plat dos	1/2 vrille piqué plat dos + 1/2 vrille (4 pattes)	1/2 piqué plat dos + 1 vrille	2 full (4 pattes)	3/4 avant plat dos + 2 vrilles	
			Pour la full, possibilité de la travailler à partir de twist carpé ou tendu (+1/2 vrille) pour donner une prédominance à la rotation salto			Pour double ou triple FULL, possibilité de travailler & partir de FULL ou 2 FULL en rajoutant une 1/2 vrille	
1	TWIST		FULL	+ Full vrille 1/2	2 FULL	2 Full + 1/2 vrille	3 FULL
Nbre saltos							
Nbre vrilles	1/2		1	1 1/2	2	2 1/2	3