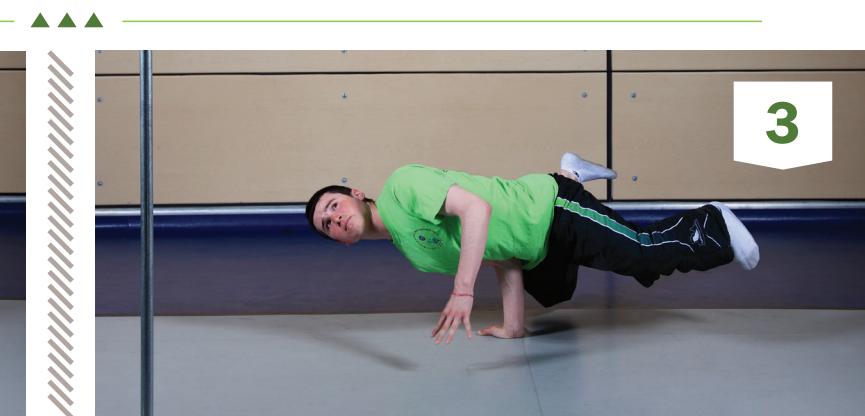


ONE HAND REACH ▲ ATTRAPÉ D'UNE MAIN



1 **2** The athlete should be positioned so that the target is within reach of finger tips. In the starting position the athlete should be braced with his/her elbow of the balancing arm tucked into the body.

L'athlète doit être positionné de sorte qu'il puisse atteindre la cible avec son bras en extension. Dans la position de départ, l'athlète se positionne avec le coude accoté sur le ventre.

3 **4** REMPLACER par : An athlete lifts his/her feet off the floor and balances on his/her open-palmed hands. The athlete cannot balance on their knuckles.

ΔԱԼՐԾԵ ՔԻՐԿՎԸ ՈՒՆԵԴԸ ԱԽԵՄԾԱԿԱՆ ՀՈՎՐ ԼՐԾՈՒՅՑԻ ԲԸ. ԳՈՎԱՐԱՐՅՈՅԾ, ԱՌԼՐԾԵ ՀՈՎՐԸ ՀԱԽՍԵՐԸ. ԴՐՈՒՅՑ

L'athlète soulève ses pieds du sol et garde son équilibre sur ses mains. En équilibre, la paume doit être orientée vers le sol. L'athlète ne peut pas se tenir en équilibre sur ses jointures.



5 **6** With one hand the athlete reaches out to strike the target clearly while maintaining his balance on the other hand. No portion of the body may touch the floor during the strike attempt.

7 **8** After the strike attempt, the athlete must return the striking hand to the floor and maintain balance and control with the feet off the floor. The striking hand must touch the ground before any other part of the body.

Après la tentative de frappe, l'athlète doit reposer la main de frappe au sol tout en gardant son équilibre et le contrôle sans toucher le sol avec ses pieds. La main qui a effectué la frappe doit toucher au sol avant toute autre partie du corps.