

COMPLEXITÉ : NOMBRE DE CONNAISSANCES À COMBINER	DIFFICULTÉ : DEGRÉ D'EXIGENCE LORS DES RÉALISATIONS
<p>Coordinations : bras synchronisés jambes, bras opposés jambes, bras dissociés entre eux...</p> <p>Synchronisation dans un groupe, alternance synchronisation...</p> <p>Nature des blocks (nombre de pas de base et d'éléments ajoutés, répétition de pas dans les blocks, longueur des enchaînements...).</p> <p>Variations sur le rythme (utilisation du <i>beat</i>, dédoublements, contretemps...).</p> <p>Inversion, symétrie des enchaînements (droite, gauche, miroir...).</p> <p>Axes de déplacements, orientations, utilisation du <i>step</i> (différentes parties, longueur, largeur...).</p>	<p>Vitesse d'exécution (BPM).</p> <p>Fréquence cardiaque d'exécution.</p> <p>Surcharge (lests).</p> <p>Durée de l'enchaînement.</p> <p>Temps de récupération.</p> <p>Hauteur du <i>step</i>.</p> <p>Amplitude des déplacements.</p> <p>Public ou non.</p> <p>Équilibration.</p>