

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## CODE DE POINTAGE 2017 – 2020



## Gymnastique artistique féminine

Approuvé par le Comité Exécutif de la FIG.  
Mis à jour après le cours intercontinental de juges des 12 au 18 décembre 2016

**Pour les compétitions de gymnastique artistique féminine**

Jeux Olympiques

Jeux Olympiques de la Jeunesse

Championnats du Monde

Compétitions régionales et intercontinentales

Evènements avec participation internationale

*Pour les compétitions concernant des nations dont le niveau de développement gymnique est plus faible, ainsi que pour les compétitions pour juniors, des règles de compétition modifiée, devraient être proposées de manière appropriée, par les autorités techniques des continents ou régions, selon l'âge et le niveau de développement des gymnastes.*

*(Voir le programme de développement de la FIG pour les groupes d'âge)*

Le code de pointage est la propriété de la FIG. Les traductions et copies sont interdites sans accord écrit préalable de la FIG.

En cas de conflit entre les textes ci- après et les règlements techniques, les règlements techniques feront foi.

En cas de différence entre les langues, le texte anglais fera foi.

## REMERCIEMENTS

<b>Présidente</b>	Donatella Sacchi	ITA
<b>1ère Vice-Présidente</b>	Kym Dowdell	AUS
<b>2ème Vice-Présidente</b>	Qiurui Zhou	CHN
<b>Secrétaire</b>	Johanna Gratt	AUT
<b>Membre</b>	Loubov Burda-Andrianova	RUS
<b>Membre</b>	Elena Davydova	CAN
<b>Membre</b>	Tatiana Perskaia- Borisnova	USA
<b>Représentante des athlètes</b>	Beth Tweddle	GBR
	Naomi Valenzo	MEX
<b>Conseillère pour le comité technique</b>		
Illustrations	James Stephenson & Koichi Endo	USA JPN
Illustrations originales	Ingrid Nicklaus	GER
Symbols originaux	Margot Dietz	GER
Montage– Illustrations, Symbols, Tableaux	Linda Chencinski & Milvia Bernasconi	USA ITA
Texte français	Yvette Brasier	FRA
Texte allemand	Sabrina Klaesberg	GER
Texte espagnol	Helena Lario	ARG
Texte russe	Nellie Kim Elena Lowery	BLR USA
Texte anglais	Linda Chencinski	USA

## MISE A JOUR DU CODE

Après les compétitions officielles de la FIG le CTF publie une lettre qui inclue:  
– Tous les nouveaux éléments et variantes avec un numéro et une illustration.  
– Les nouvelles liaisons.

La mise à jour du code sera envoyée par le secrétaire général de la FIG à toutes les fédérations membres avec date d'application pour toutes les futures compétitions de la FIG.

## HELP DESK

Il est possible de trouver des exemples supplémentaires, descriptions, définitions, mises à jour et précisions sur le site de la FIG sous la rubrique Help Desk.

## ABREVIATIONS

### Comités

CE	Comité Exécutif
COL	Comité d'Organisation Local
CT	Comité Technique
CTF	Comité Technique Féminin
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
GAF	Gymnastique Artistique Féminine

### Documents

CDP	Code de pointage ( <i>Code</i> )
RT	Règlement Technique

### Epreuves

Barres	Barres Asymétriques
BI	Barre Inférieure
BS	Barre Supérieure
Epreuve	Epreuve
Poutre	Poutre d'équilibre
Saut	Saut
Sol	Exercice au sol

### Jurys

Jury D	Jury évaluant la difficulté
Jury E	Jury évaluant l'exécution
Jury R	Jury soumettant une note de contrôle
JS	Jury supérieur
Note D	Note de difficulté
Note E	Note d'exécution
Note R	Note du juge de Référence
SEC	Secrétaire

### Exigences

BS	Bonus Series
EC	Exigences de composition
Entrée	Entrée
Gr.	Groupe
Max.	Maximum
Min.	Minimum
P.	Point
Sortie	Sortie
VD	Valeur de difficulté
VL	Valeur de Liaison

### Positions du corps

ATR	Appui Tendu Renversé
Ar.	Arrière
AT	Axe Transversal
Av	Avant
Côté	Côté
RL	Rotation Longitudinale
Root skill	Elément de base

### Compétitions

CM	Championnats du Monde
CQ	Compétition de Qualification
FA	Finale par agrès
FCM	Finale du concours multiple individuel
FE	Finale par équipe
JO	Jeux Olympiques
JOJ	Jeux Olympiques de la Jeunesse

### Systèmes de support

CIS	Système d'Information pour commentateurs
IRCOS	Système pour un contrôle instantané & pour revoir la vidéo – Système d'analyse vidéo utilisé par la FIG
JEP	Programme d'évaluation des juges

## LEXIQUE

### Qualités d'exécution

Chorégraphie	Créativité dans la composition d'un exercice
Composition	Exigences pour l'exercice
Dynamisme	Changements actifs, puissants, énergiques, explosifs dans l'intensité de l'exercice
Expressivité	Sert à exprimer ou indiquer la signification du sentiment
Précision	Chaque mouvement doit montrer un contrôle parfait à chaque instant, tout comme un début précis et une position finale.

## TABLE DES MATIERES

<p><b>PARTIE I – REGLEMENTS CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPETITIONS</b></p> <p><b>Section 1 – BUT</b></p> <p><b>Section 2 – REGLEMENTS POUR LES GYMNASTES</b>  <i>Article 2.1 – Droits des gymnastes</i>  <i>Article 2.2 – Responsabilités des gymnastes</i>  <i>Article 2.3 – Devoirs des gymnastes</i>  <i>Article 2.4 – Sanctions</i>  <i>Article 2.5 – Serment des gymnastes</i></p> <p><b>Section 3 – REGLEMENTS POUR LES ENTRAINEURS</b>  <i>Article 3.1 – Droits des entraîneurs</i>  <i>Article 3.2 – Responsabilités des entraîneurs</i>  <i>Article 3.3 – Sanctions pour comportement des entraîneurs</i>  <i>Article 3.4 – Réclamations</i>  <i>Article 3.5 – Serment des entraîneurs</i></p> <p><b>Section 4 – REGLEMENTS POUR LE COMITE TECHNIQUE</b>  <i>Article 4.1 – Présidente du CTF</i>  <i>Article 4.2 – Membres du CTF</i></p> <p><b>Section 5 – REGLEMENTS ET COMPOSITION DES JURYS A L'AGRES</b>  <i>Article 5.1 – Responsabilités des juges</i>  <i>Article 5.2 – Droits des juges</i>  <i>Article 5.3 – Composition du jury à l'agrès</i>  <i>Article 5.4 – Rôle du jury à l'agrès</i>  <i>Jury D</i>  <i>Jury E</i>  <i>Jury R</i>  <i>Article 5.5 – Rôle des juges chronométreurs, juges de lignes, secrétaires</i>  <i>Article 5.6 – Placement des juges</i>  <i>Article 5.7 – Serment des juges</i></p>	<p><b>Sect. 1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>Sect. 2</b></p> <p><b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>3</b></p> <p><b>Sect. 3</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b></p> <p><b>Sect. 4</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b></p> <p><b>Sect. 5</b></p> <p><b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>4</b></p>	<p><b>PARTIE II – EVALUATION DE L'EXERCICE</b></p> <p><b>Section 6 – CALCUL DE LA NOTE</b>  <i>Article 6.1 – Généralités</i>  <i>Article 6.2 – Calcul de la note finale</i>  <i>Article 6.3 – Exercices trop court</i></p> <p><b>Section 7 – REGLEMENTS POUR LA NOTE D</b>  <i>Article 7.1 – Note D</i>  <i>Saut</i>  <i>Barres/Poutre/Sol</i>  <i>Article 7.2 – Valeur de difficulté (VD)</i>  <i>Article 7.3 – Exigences de Composition (EC)</i>  <i>Article 7.4 – Valeur de Liaison (VL)</i></p> <p><b>Section 8 - REGLEMENTS POUR LA NOTE E</b>  <i>Article 8.1 – Présentation de la note E</i>  <i>Article 8.2 – Evaluation par le jury E</i>  <i>Article 8.3 – Tableau des déductions</i></p> <p><b>Section 9 – DIRECTIVES TECHNIQUES</b>  <i>Article 9.1 – Tous les agrès</i>  <i>Article 9.2 – Poutre d'équilibre et exercices au sol</i>  <i>Article 9.3 – Exigences pour les éléments gymniques particuliers</i>  <i>Article 9.4 – Barres asymétriques</i></p> <p><b>PARTIE III – AGRES</b></p> <p><b>Section 10 – SAUT</b>  <i>Article 10.1 – Généralités</i>  <i>Article 10.2 – Courses d'élan</i>  <i>Article 10.3 – Groupes de sauts</i>  <i>Article 10.4 – Exigences</i>  <i>Article 10.5 – Méthode de calcul de la note</i>  <i>Article 10.6 – Déductions spécifiques à l'agrès</i></p>	<p><b>Sect. 6</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b> <b>1</b></p> <p><b>Sect. 7</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>Sect. 8</b></p> <p><b>1</b> <b>3</b> <b>3</b></p> <p><b>Sect. 9</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b> <b>2</b></p> <p><b>Sect. 10</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>3</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## TABLE DES MATIERES

### Section 11 – BARRES ASYMETRIQUES

<i>Article 11.1 – Généralités</i>	Sect. 11	1
<i>Article 11.2 – Contenu et construction de l'exercice</i>		1
<i>Article 11.3 – Exigences de composition (EC)</i>		1
<i>Article 11.4 – Valeur de liaison (VL)</i>		2
<i>Article 11.5 – Déductions pour la composition</i>		2
<i>Article 11.6 – Déductions spécifiques à l'agrès</i>		2
<i>Article 11.7 – Remarques</i>		3

### Section 12 – POUTRE D'EQUILIBRE

<i>Artistique</i>	Sect. 12	1
<i>Article 12.1 – Généralités</i>		1
<i>Article 12.2 – Contenu de l'exercice</i>		2
<i>Article 12.3 – Exigences de composition (EC)</i>		2
<i>Article 12.4 – Valeur de liaison (VL)</i>		2
<i>Article 12.5 – Déductions pour l'artistique et la composition</i>		4
<i>Article 12.6 – Déductions spécifiques à l'agrès</i>		4
<i>Article 12.7 – Remarques</i>		5

### Section 13 – EXERCICE AU SOL

<i>Artistique</i>	Sect. 13	1
<i>Article 13.1 – Généralités</i>		2
<i>Article 13.2 – Contenu de l'exercice</i>		2
<i>Article 13.3 – Exigences de composition (EC)</i>		3
<i>Article 13.4 – Valeur de liaison (VL)</i>		3
<i>Article 13.5 – Déductions pour l'artistique et la composition</i>		4
<i>Article 13.6 – Déductions spécifiques à l'agrès</i>		4

### PARTIE IV

#### Section 14 - TABLEAUX DES ELEMENTS

- 14.1 – Tableau des SAUTS
- 14.2 – Tableau des BARRES
- 14.3 – Tableau de la POUTRE
- 14.4 – Tableau du SOL

### PARTIE V – ANNEXES

- *Tableaux des symbols*
- *Feuille de relevé des exercices*
- *Feuille de notes*
- *Modifications pour les compétitions juniors*
- *Brochure des symboles*
- *Liste des éléments exécutés pour la première fois lors d'une compétition officielle de la FIG.*



## PARTIE I

**REGLEMENTS CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPETITIONS**

**SECTIONS 1 - 5**

# ***PARTIE I REGLEMENT CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPETITIONS***

## **SECTION 1 – BUT**

---

### **BUT**

Le but premier du code de pointage est de :

1. Donner des moyens objectifs d'évaluer les exercices à tous les niveaux de compétitions : régionales, nationales et internationales.
2. Uniformiser le jugement lors des quatre phases des compétitions officielles de la FIG:  
  
Qualification  
Finale par équipe  
Concours multiple  
Finale individuelle par agrès
3. Permettre d'identifier les meilleures gymnastes à chaque compétition.
4. Guider les entraîneurs et les gymnastes dans la construction des exercices.
5. Informer les juges, entraîneurs, et gymnastes de l'existence d'autres informations techniques et règlements souvent utiles pendant les compétitions.

## SECTION 2 — Règlements pour les gymnastes

### 2.1. Droits de la gymnaste.

#### 2.1.1 Généralités

##### La gymnaste a le droit :

- a) D'être jugée correctement, équitablement et conformément aux recommandations du code de pointage.
- b) De recevoir, par écrit, l'évaluation de la valeur de difficulté du nouveau saut ou élément qu'elle aura soumis dans un délai raisonnable, avant le début de la compétition.
- c) D'avoir sa note affichée immédiatement après la fin de son exercice ou selon les règles de la compétition.
- d) De répéter la totalité de son exercice (sans déductions) avec l'autorisation du jury supérieur,
  - Si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable.
  - Si une manique (prise) cassée est manifestement à l'origine d'une interruption ou d'une chute. La gymnaste doit montrer immédiatement au juge D1 la manique cassée avant de quitter le podium de façon à obtenir la permission de recommencer son exercice.

*Remarque : la gymnaste peut recommencer son exercice à la fin de la rotation, ou si elle est la dernière gymnaste de la rotation le moment est à la discrétion du jury supérieur.*

- e) De quitter un court instant la salle de compétition pour des raisons personnelles.  
*Remarque : La compétition ne doit pas être retardée par son absence.*
- f) De recevoir, par l'intermédiaire de son chef de délégation, une édition des résultats avec toutes les notes qu'elle a obtenues pendant la compétition.

#### 2.1.2 Agrès.

##### La gymnaste a le droit :

- a) D'avoir les mêmes agrès et tapis dans les salles d'entraînement, d'échauffement et sur le podium de compétition, conformément aux prescriptions et normes pour les compétitions officielles de la FIG.
- b) De placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm (barres et poutre).

- c) D'utiliser de la magnésie aux barres et faire des petites marques sur la poutre.
- d) D'avoir une assistance aux barres.
- e) De disposer d'un temps de récupération de 30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre après une chute de l'agrès.
- f) De parler avec son entraîneur pendant le temps dont elle dispose après une chute de l'agrès et entre le premier et le deuxième saut.
- g) De demander la permission de monter les deux porte-mains si ses pieds touchent le tapis.

### Echauffements

#### Pour la qualification, le concours multiple et la finale par équipes

- Chaque gymnaste en compétition (y compris la remplaçante de la gymnaste blessée) dispose, immédiatement avant la compétition et à tous les agrès, d'un temps de préparation sur le podium selon le règlement technique qui régit la compétition.
  - Saut (équipes et groupes d'individuelles)  
Concours multiple individuel et finale par équipe deux essais seulement  
Qualification pour la finale par agrès et finale par agrès – maximum de 3 essais.
  - Poutre et sol  
30 secondes chacune
  - Barres Asymétriques :  
50 secondes chacune, y compris la préparation des barres.

#### Remarque:

- Pour la qualification et la finale par équipe la totalité du temps de préparation appartient à l'équipe, **sauf au saut**. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon à ce que la dernière gymnaste puisse s'échauffer.
- Pour les groupes mixtes le temps de préparation appartient, personnellement, à chaque gymnaste. L'ordre de préparation devrait être le même que celui de la compétition.

- La fin du temps de préparation est signalée par un gong. Si à ce moment là une gymnaste est encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencé. Après le temps de préparation ou durant les "attentes" pendant la compétition, l'agrès peut être préparé (maximum 2 personnes aux barres) mais pas utilisé.
- La gymnaste commencera dans les 30 secondes après que le juge D<sup>1</sup> lui ait fait un signal bien visible (lumière verte lors des compétitions FIG).

## 2.2 Responsabilités de la gymnaste :

- a) Connaître le code de pointage et se comporter en conséquence.
- b) Présenter (elle *ou son entraîneur*) au minimum 24 heures avant l'entraînement sur podium une demande écrite à la présidente du jury supérieur pour l'évaluation d'un nouvel élément.
- c) L'augmentation de hauteur de 10 cm sera autorisée en compétition pour les gymnastes dont les pieds touchent le tapis pendant l'exercice. La surélévation doit être annoncée aux organisateurs au moment de l'inscription nominative et vérifiée par le président ou un membre du jury supérieur pendant l'entraînement.

## 2.3 Devoirs de la gymnaste

### 2.3.1 Généralités

- a) Elle doit se présenter correctement (en levant le/les bras) et ainsi saluer le juge D<sup>1</sup> au début et à la fin de l'exercice.
- b) Elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes après l'apparition de la lumière verte ou le signal du juge D<sup>1</sup> (*à tous les agrès*).
- c) Elle dispose après une chute de 30 secondes aux barres ou 10 secondes à la poutre avant de remonter sur l'agrès. (le chronométrage commence lorsque la gymnaste après la chute est à nouveau sur ses pieds). pendant cette période la gymnaste peut récupérer, remettre de la magnésie et s'entretenir avec son entraîneur.
- d) Elle doit quitter le podium immédiatement après avoir terminé son exercice.
- e) Elle doit s'abstenir de modifier la hauteur des agrès, sauf si elle a obtenu la permission.
- f) Elle doit s'abstenir, pendant la compétition, de parler aux juges en activité.
- g) Elle doit s'abstenir de retarder la compétition : rester sur le podium trop longtemps, remonter sur le podium après la fin de son exercice, et abuser de ses droits ou enfreindre ceux des participants.
- h) Elle doit s'abstenir de tout autre comportement indiscipliné ou abusif, ou enfreindre les droits de tout autre participant :  
(comme : *mettre des marques de magnésie sur le tapis du sol , endommager la surface toute ou partie des agrès pendant la préparation de son exercice, enlever les ressorts des tremplins ,ou la gymnaste courre/ marche sous BI pour commencer son exercice* )..
- i) Elle doit laisser le tapis supplémentaire (*pour la sortie*) en place pendant la durée de son exercice (*barres et poutre*).

- j) Elle doit utiliser le tapis supplémentaire de 10 cm placé au-dessus du tapis de réception de base (*20cm*) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre
- k) Elle doit participer aux cérémonies protocolaires qui la concerne en tenue de compétition (*justaucorps/académique*) selon le protocole de la FIG.

### 2.3.2 Vêtements de compétition.

- a) La gymnaste doit porter un justaucorps ou un académique (*justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles*) non transparent et élégant. Elle peut porter un collant de la même couleur que le justaucorps par-dessous ou par-dessus le justaucorps.
- b) Le décolleté du justaucorps/académique devant et derrière, doit être convenable, c'est-à-dire: pas plus bas que le milieu du sternum devant et derrière pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates. Le justaucorps/académique peut être avec ou sans manches. Les bretelles doivent avoir au moins 2 cm de large.
- c) L'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'os de la hanche (*maximum*). La longueur du justaucorps (*au niveau des jambes*) ne peut pas dépasser une ligne horizontale de 2cm en dessous de la base des fesses (*tout autour de la jambe*).
- d) La gymnaste peut, à sa convenance, porter des chaussons ou des chaussettes.
- e) Elle doit porter le dossard fourni par les organisateurs.  
Sur demande écrite, et après avoir obtenu l'accord, la gymnaste peut enlever le dossard dans les cas particuliers de tours sur le dos à la poutre et au sol.  
Le dossard doit être présenté au jury D au le début de l'exercice.
- f) Elle doit porter l'identification nationale ou l'écusson sur le justaucorps/académique selon le règlement FIG pour la publicité le plus récent.
- g) La gymnaste ne doit porter que les logos, publicité et marques de sponsors autorisés selon le règlement FIG pour la publicité le plus récent.
- h) Les justaucorps/académiques des membres d'une même fédération doivent être identiques pour la qualification et la finale par équipe.  
Pour la qualification les gymnastes individuelles d'une même fédération (sans équipe) peuvent porter des justaucorps/académiques différents
- i) Les maniques, les bandages et les protections de poignets, sont autorisés ; ceux-ci doivent être bien attachés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique. Les bandages doivent être de couleur beige ou couleur de la peau si disponibles chez le fabricant..
- j) Elle doit s'abstenir de porter des bijoux (*bracelets ou colliers*). Seules les petites boucles d'oreilles, type clous d'oreilles, sont autorisées.
- k) Elle doit s'abstenir de porter des rembourrages au niveau des hanches, ou autre rembourrage.

## 2.4 Pénalisations

- a) Les pénalisations pour une infraction aux règles précisées dans les sections 2 et 3 sont considérées comme des fautes moyennes ou grandes :  
- 0.30 pour fautes de comportement et - 0.50 pour les fautes correspondant aux infractions aux agrès. La pénalisation est déduite par la présidente du jury supérieur, sur la note finale, sur notification du jury D.
- b) Un résumé des pénalisations apparaît dans la section 8.3.
- c) Dans des cas extrêmes, la gymnaste ou l'entraîneur peuvent être expulsés de la salle de compétition en plus de recevoir la pénalité correspondant à l'infraction.

Pénalisations concernant le comportement Par la présidente du jury supérieur sur notification du jury D	
Infractions	Pénalisations
Infractions relatives à la tenue vestimentaire <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rembourrages incorrects ou inesthétiques</li> <li>• Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement</li> <li>• Absence de dossard</li> <li>• Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages</li> </ul>	0.30 Gym/ agrès de la note finale ( <i>une fois dans la session de compétition</i> )
Pénalisations relatives à la tenue vestimentaire applicables aux compétitions par équipe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Justaucorps non identiques (<i>pour les gymnastes d'une même équipe</i>)</li> </ul>	1.00 P Qualification et finale par équipe : ( <i>appliqué une fois dans la phase de compétition à l'agrès ou l'infraction a été relevée</i> )
Présence sur le podium non autorisée	0.30 de la note finale
Remonter sur le podium après l'exercice	0.30 de la note finale
Autres comportements indisciplinés ou abusifs, y compris la gymnaste courre sous BI pour exécuter l'entrée après s'être présentée au jury D	0.30 de la note finale
Publicité incorrecte	0.30 de la note finale à l'agrès concerné Sur demande de la personne responsable <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipe</li> <li>• Gymnaste (<i>compétition individuelle</i>)</li> </ul>
Ne pas participer à la remise des récompenses	Résultat et note finale annulés pour équipe et individuels.

Pénalisations concernant le comportement Par la présidente du jury supérieur sur notification du jury D	
Infractions	Pénalisations
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	0.50 de la note finale
Replacer ou enlever les ressorts du tremplin	0.50 de la note finale
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	0.50 de la note finale

## 2.4 Serment des gymnastes (RT FIG 7.12.2)

"Au nom de toutes les gymnastes, je promets que nous prendrons part à ces Championnats du Monde (ou autre manifestation officielle de la FIG) en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogues, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur des gymnastes"

## SECTION 3 — Règlements pour les entraîneurs

### 3.1 Droits des entraîneurs.

#### Les entraîneurs ont le droit :

- a) D'assister les gymnastes ou l'équipe dont ils ont la responsabilité en soumettant des demandes par écrit concernant la montée des agrès ou l'évaluation d'un nouveau saut ou élément.
- b) D'assister les gymnastes ou l'équipe dont ils ont la responsabilité pendant la durée de l'échauffement sur le podium, à tous les agrès.
- c) D'aider les gymnastes ou l'équipe à préparer l'agrès pour la compétition :
  - Au saut pour préparer le collier de sécurité
  - Au saut, aux barres et à la poutre pour préparer le tremplin et placer le tapis de réception supplémentaire
  - Aux barres pour régler et préparer les barres.
- d) D'être présent sur le podium après l'apparition de la lumière verte pour enlever le tremplin:
  - A la poutre (ils doivent ensuite quitter immédiatement le podium)
  - Aux barres – gymnaste ou entraîneur (ils doivent ensuite quitter immédiatement le podium).
- e) D'être présents aux barres pendant l'exercice de la gymnaste pour des raisons de sécurité. Cela peut être l'entraîneur qui a enlevé le tremplin ou un autre.
- f) D'aider ou conseiller la gymnaste pendant la durée du temps de chute, à tous les agrès et entre le premier et le deuxième saut.
- g) D'avoir les notes leur gymnastes affichées immédiatement après leur passage ou selon les règles particulières qui régissent la compétition.
- h) D'être présents à tous les agrès pour apporter leur aide en cas de blessure ou d'agrès défectueux.
- i) De se renseigner, auprès du jury supérieur, au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste. (voir RT article 8.4).
- j) De demander au jury supérieur de reconsidérer les déductions pour temps et lignes.

### 3.2 Responsabilités des entraîneurs.

#### Les entraîneurs :

- a) Doivent connaître le code de pointage et agir en conséquence.
- b) Doivent remettre l'ordre de passage et toute autre information nécessaire concernant la compétition, comme stipulé dans le CODE DE POINTAGE et/ou le RT de la FIG.
- c) Doivent s'abstenir de changer la hauteur des agrès ou ajouter, remplacer ou enlever les ressorts du tremplin. (voir section 2.1.2 : monter les porte-mains des barres asymétriques).
- d) Doivent s'abstenir de retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants.
- e) Doivent s'abstenir de parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (faire des signes, crier ou encourager etc.) pendant son exercice.
- f) Doivent s'abstenir pendant la compétition, de discuter avec les juges en activité et/ou d'autres personnes à l'extérieur de l'aire de compétition (à l'exception du médecin de l'équipe et du chef de délégation).
- g) Doivent s'abstenir de tout autre comportement abusif ou indiscipliné.
- h) Doivent se comporter de façon sportive et loyale pendant toute la compétition.
- i) Doivent se comporter de façon sportive durant les cérémonies protocolaires.

**REMARQUE:** voir les déductions pour infractions et comportement anti sportif.

#### Nombre d'entraîneurs autorisés dans l'aire de compétition :

- Qualification et Finale par équipe:
  - pour les équipes complètes - 1 entraîneur femme et 1 entraîneur homme ou 2 femmes; s'il n'y a qu'un entraîneur, celui-ci peut être un homme.
  - pour les nations avec individuelle(s) – 1 entraîneur (F ou H).
- Concours multiple individuel et finales par agrès
  - pour chaque gymnaste – 1 entraîneur

### 3.3 Sanctions pour comportement de l'entraîneur

Par la présidente du jury supérieur (après avoir consulté le jury supérieur)	Système de carton : Pour les compétitions officielles de la FIG et celles enregistrées à la FIG
<b>Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>	
- Comportement antisportif. (valable pour toutes les phases de compétition)	1 <sup>ère</sup> fois – Carton jaune pour l'entraîneur : (avertissement) <hr/> 2 <sup>ème</sup> fois – Carton rouge et exclusion de l'entraîneur, de la compétition*.
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants. (valable pour toutes les phases de compétition)	Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de la compétition.*
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>	
- Comportement antisportif (valable pour toutes les phases de compétition) tels que: retard injustifié ou interruption de la compétition, parler avec les juges en activité pendant la compétition sauf avec le juge D <sup>1</sup> (autorisé seulement pour les réclamations). - Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements) ou tout comportement similaire, pendant l'exercice. etc.	1 <sup>ère</sup> fois – 0.50 (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) et carton jaune pour l'entraîneur (avertissement) <hr/> 1 <sup>ère</sup> fois – <b>1.00</b> (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès) et carton jaune (avertissement) - si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> avec les juges en activité. <hr/> 2 <sup>ème</sup> fois – <b>1.00</b> (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès). Carton rouge et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition. *
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (valable pour toutes les phases de compétition) tels que personnes non autorisées dans l'aire de compétition, pendant la compétition, etc.	<b>1.00</b> (de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès). Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition*.

**Remarque;** Si un des deux entraîneurs d'une équipe est exclu de l'aire de compétition, il est possible de remplacer cet entraîneur par un autre entraîneur **une fois** pendant toute la compétition (par ex qualification).

1<sup>ère</sup> infraction = carton jaune

2<sup>ème</sup> infraction = carton rouge, et l'entraîneur est exclu pour le reste des phases de compétition.

\* S'il n'y a qu'un entraîneur, celui-ci peut rester à cette compétition, mais ne pourra pas être accrédité pour les prochains Championnats du Monde, Jeux Olympiques.

### 3.4 Réclamations (RT 8.4)

La procédure pour les demandes de révision des notes (réclamations) est détaillée dans le RT (section 1, art 8.4.)

### 3.5 Serment des entraîneurs

*“Au nom de tous les entraîneurs et des autres membres de l'entourage des athlètes, je promets que nous ferons respecter et que nous défendrons pleinement l'esprit de sportivité et d'éthique selon les principes fondamentaux de l'Olympisme. Nous nous engagerons à éduquer les gymnastes afin qu'ils adhèrent au fair-play et à un sport sans drogue et qu'ils respectent toutes les Règles de la FIG régissant les Championnats du Monde.”*

## SECTION 4 — Règlements pour le Comité Technique

---

Lors des compétitions officielles de la FIG, et des jeux Olympiques les membres du Comité Technique Féminin de la FIG constituent le jury supérieur et assurent les fonctions de superviseurs aux différents agrès.

### 4.1 La présidente du CTF.

**La présidente du Comité Technique Féminin** ou sa représentante préside le jury supérieur. Avec les membres du jury supérieur, elle a la charge de:

- a) La direction technique de la compétition dans son ensemble comme défini dans le règlement technique.
- b) Mettre en place et présider toutes les réunions de juges et séances d'informations.
- c) Appliquer les prescriptions du règlement des juges relatives à la compétition
- d) Traiter les demandes d'évaluation de nouveaux éléments, montée de hauteur des barres, et autres problèmes qui peuvent se présenter. Décisions généralement prises par le Comité Technique Féminin.
- e) S'assurer que l'horaire publié dans le plan de travail est respecté.
- f) Contrôler le travail des superviseurs à l'agrès et intervenir si c'est nécessaire. En général aucune note ne peut être modifiée après son affichage sur le tableau des notes sauf en cas de réclamation, erreur de chronométrage et dépassement de ligne.
- g) Traiter les réclamations comme défini dans le règlement technique FIG (art 8.4)
- h) Prononcer, en collaboration avec les membres du jury supérieur, les avertissements ou remplacer toute personne concernée par le jugement et dont le travail est considéré comme insuffisant ou qui n'a pas respecté le serment des juges.

- i) Diriger une analyse vidéo générale (*après la compétition*) avec le CT pour relever les erreurs de jugement
- j) Superviser le contrôle des dimensions des agrès selon les normes des agrès de la FIG.
- k) Peut dans des circonstances particulières ou inhabituelles, désigner un juge pour la compétition.
- i) Soumettre un rapport au Comité Exécutif FIG, celui-ci sera envoyé au secrétaire général de la FIG, le plus tôt possible et dans tous les cas au plus tard 30 jours après la manifestation. Il comprendra :
  - Les remarques générales concernant la compétition, y compris les événements particuliers et les conclusions pour le futur.
  - L'analyse détaillée du travail des juges (*dans les trois mois*) avec les propositions de :
    - récompenses pour les meilleurs juges
    - sanctions à l'encontre des juges qui n'ont pas répondu aux attentes.
  - La liste détaillée de toutes les interventions :
    - notes modifiées avant et après l'affichage.
  - L'analyse technique des notes des juges D.

## 4.2 Les membres du CTF

Lors de chaque phase de compétition, les membres du Comité Technique Féminin, ou leurs représentantes, remplissent la fonction de membres du jury supérieur et celles de superviseur à chaque agrès.

Elles ont la charge de :

- a) Participer à la conduite des réunions des juges et aux séances d'informations des juges, conseiller les juges pour un bon travail à leurs agrès respectifs.
- b) Appliquer le "règlement pour les juges " avec équité, cohérence et en accord avec les règles et critères en cours de validité.
- c) Relever en écriture symbolique la totalité du contenu de l'exercice.
- d) Calculer la note D et la note E (*note de contrôle*) en vue de l'évaluation des jurys D, R et E.
- e) Contrôler la totalité du jugement et la note finale de chaque exercice.
- f) S'assurer que la note reçue par la gymnaste pour son exercice est correcte ou intervenir selon le règlement.
- g) Contrôler les agrès utilisés à l'entraînement, à l'échauffement et en compétition selon les normes des agrès de la FIG.

## SECTION 5 — Règlements et composition des jurys à l'agrès

---

### 5.1 Responsabilités des juges.

Chaque juge est totalement et personnellement responsable de ses notes.

Le devoir de chaque membre du jury aux agrès est:

- a) De connaître
  - Le **règlement technique** de la FIG
  - Le **code de pointage**
  - Le **règlement FIG pour les juges**
  - Toute autre information technique nécessaire à l'accomplissement de leur tâche pendant la compétition.
- b) Posséder le brevet international de juge du cycle en cours de validité et présenter le carnet du juge.
- c) Etre titulaire de la catégorie correspondant à la compétition qu'il doit juger.
- d) Avoir une connaissance étendue de la gymnastique contemporaine et comprendre l'intention, le but, l'interprétation, et l'application de chaque règle.
- e) Assister à toutes les séances d'information et réunions des juges programmées avant la compétition concernée (*le CTF/FIG statuera sur les cas particuliers qui pourraient se présenter*).
- f) Suivre toutes les instructions particulières liées à l'organisation ou au jugement données par les autorités (*telles que les instructions concernant le système de notation*).
- g) Assister aux entraînements sur podium (*obligatoire pour tous les juges*).
- h) Etre préparé minutieusement à tous les agrès.

- i) Etre capable d'accomplir les diverses tâches indispensables y compris:
  - Compléter correctement toutes les feuilles de notes
  - Utiliser tout ordinateur ou équipement manuel nécessaire
  - Faciliter le déroulement de la compétition
  - Communiquer efficacement avec les autres juges.
- j) Etre bien préparé, reposé, vigilant, et présent au moins une heure avant le début de la compétition ou selon les instructions du plan de travail.
- k) Porter la tenue réglementaire de la FIG (*tailleur bleu marine, jupe ou pantalon selon les indications et chemisier blanc*), sauf pour les JO la tenue étant fournie par le comité d'organisation.

### Pendant la compétition les juges doivent:

- a) En toutes circonstances se comporter de façon professionnelle, et se montrer exemplaires par une attitude non partisane.
- b) Remplir les fonctions spécifiées dans la section 5.4.
- c) Juger chaque exercice de manière précise, cohérente, rapide, objective et équitable, et en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste.
- d) Utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique et conserver un relevé de leurs notes personnelles.
- e) Rester à leur place (*sauf avec l'accord du juge D<sup>1</sup>*) et s'abstenir d'avoir des contacts ou discussions avec les gymnastes, entraîneurs, chef de délégation ou d'autres juges.

Des sanctions seront appliquées aux juges dont l'évaluation et le comportement ne sont pas appropriés. Ces sanctions seront prises en accord avec la version en cours du règlement FIG pour les juges et/ou le RT qui s'appliquent à la compétition.

## 5.2 Droits des juges

En cas d'intervention du jury supérieur, le juge a le droit de justifier sa note et accepter (*ou non*) une modification.

En cas de désaccord le jury supérieur peut rejeter les explications du juge, celui-ci en sera alors informé.

En cas de décision arbitraire prise à l'encontre d'un juge, celui-ci a le droit de faire appel auprès du :

- a) Jury supérieur, si le superviseur à l'agrès est à l'origine de la décision ou
- b) Jury d'appel, si le jury supérieur est à l'origine de la décision.

## 5.3 Composition du jury à l'agrès

### Le jury aux agrès

Lors des compétitions officielles de la FIG, Championnats du Monde, Jeux Olympiques le jury à l'agrès est formé du jury D (*difficulté*), du jury E (*exécution*) et du jury R (*référence*)

- Les juges D sont tirés au sort et assignés par le Comité Technique FIG selon les règlements techniques FIG en cours.
- Les juges E et les positions supplémentaires seront tirés au sort sous l'autorité du CT selon les règlements techniques en cours ou les règlements des juges qui régissent la compétition.
- Les juges R sont nommés par la commission présidentielle FIG.

Composition du jury aux agrès, dans les différentes compétitions:

CM et JO Jury de 9 Juges	Invitations internationales Jury de 4 Juges min.
2 juges D	2 juges D
5 juges E 2 juges R	2/4 juges E

### Juges de lignes et chronomètres:

- Deux (2) juges de lignes pour le sol
- Un (1) juge de ligne pour le saut
- Un (1) chronomètreur pour le sol
- Un (1) chronomètreur pour les barres
- Deux (2) chronomètreurs pour la poutre

La composition des jurys peut être modifiée lors d'autres compétitions internationales, nationales et locales.

## 5.4 Rôle du jury à l'agrès

### 5.4.1. Rôle du jury D.

- a) Les juges D relèvent en écriture symbolique la totalité du contenu de l'exercice, jugent séparément sans parti pris et ensuite, ensemble, ils établissent la note D.  
Ils peuvent se concerter.
- b) Le juge D<sup>2</sup> saisit la note D dans l'ordinateur.
- c) La note D comprend:
  - La Valeur de Difficulté
  - Les Exigences de Composition
  - La Valeur de Liaison en fonction des règles spécifiques à chaque agrès.
- d) Le jury D au saut, s'assure que les temps d'échauffement sont respectés.

### Rôle du juge D<sup>1</sup>:

- a) Assurer la liaison entre le jury à l'agrès et le superviseur à l'agrès.  
Le superviseur à l'agrès assurera alors, si nécessaire, la liaison avec le jury supérieur.
- b) Coordonner le travail des chronomètres, des juges de lignes et des secrétaires.
- c) S'assurer du bon déroulement de la compétition à l'agrès, y compris le contrôle du temps d'échauffement.
- d) Valider l'affichage de la lumière verte ou faire tout autre signal visible pour informer la gymnaste qu'elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes.
- e) S'assurer que les déductions neutres pour temps, lignes et fautes de comportement, sont appliquées à la note finale avant son affichage.
- f) S'assurer que les déductions suivantes sont appliquées:
  - Absence de présentation avant et après l'exercice.
  - Exécution d'un saut non valable (*note de: "0"*).
  - Aide pendant le saut, l'exercice et la sortie.
  - Exercice trop court.

## Rôle du jury D après la compétition:

Le jury présentera un rapport écrit sur la compétition selon les indications de la présidente du CTF contenant les informations suivantes:

- Une liste des infractions, ambiguïtés et décisions douteuses, avec le numéro et le nom des gymnastes.
- Mise à disposition de son évaluation en écriture symbolique, en cas de consultation et remise de cette évaluation au superviseur à l'agrès à la fin de la compétition.

### 5.4.2 Rôle du jury E

#### Le jury E doit

- a) Observer attentivement les exercices, évaluer les fautes et appliquer correctement les déductions correspondantes, de manière individuelle et sans consulter les autres juges.
- b) Appliquer les déductions pour:
  - Fautes générales
  - Fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
  - Fautes d'artistique.
- c) Remplir les feuilles de notes les signer lisiblement ou entrer les déductions dans l'ordinateur.
- d) Etre en mesure de fournir par écrit son évaluation personnelle pour tous les exercices (*déductions pour exécution et artistique*).

### 5.4.3 Rôle des juges de référence

Les juges de référence pour les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde ont été introduits pour avoir un système de correction automatique et rapide en cas de problèmes avec les notes d'exécution.

Il y a 2 (*deux*) juges de référence par jury.

Il peut y avoir des juges de référence à toutes les compétitions officielles de la FIG (*quand IRCOS est disponible*).

Il peut aussi y avoir des juges de référence dans d'autres compétitions mais ce n'est **pas** obligatoire.

## 5.5 Rôle des chronométreurs, juges de lignes et secrétaires

### 5.5.1 Rôle des chronométreurs et juges de lignes.

Juges de lignes et chronométreurs sont tirés au sort parmi les juges brevetés pour remplir les fonctions de:

#### Juges de lignes pour:

- Au sol et au saut évaluer les sorties en dehors des zones autorisées et signaler la faute en levant un drapeau.
- Informer le juge D<sup>1</sup> de toute infraction ou déduction, signer et remettre le formulaire approprié.

#### Chronométreurs pour:

- Chronométrer la durée de l'exercice (*poutre et sol*).
- Chronométrer la durée du temps de chute (*poutre et barres*).
- Chronométrer le temps entre l'apparition de la lumière verte et le début de l'exercice.
- S'assurer du respect du temps d'échauffement (*en cas de non-respect information écrite au jury D*).
- Donner, à la poutre, un signal audible à la gymnaste et au jury D.
- Informer le juge D<sup>1</sup> de toute infraction ou déduction, signer et remettre le formulaire approprié.
- le chronométreur doit relever exactement le dépassement de temps lorsque celui-ci n'est pas intégré dans l'ordinateur

### 5.5.2 Rôle des secrétaires

Les secrétaires qui doivent avoir des connaissances du code de pointage et savoir utiliser un ordinateur, sont en général, nommé(e)s par le comité d'organisation.

Sous la direction du juge D<sup>1</sup>, ils/elles sont responsables du traitement correct des données saisies dans l'ordinateur:

- Respect de l'ordre de passage des équipes et des gymnastes
- Déclenchement de la lumière verte ou rouge
- Affichage correct de la note finale.

## 5.6 Placement des jurys aux agrès

Les juges doivent être assis à un endroit et à une distance de l'agrès permettant une vue dégagée de tout l'exercice afin qu'ils puissent remplir toutes leurs tâches.

- Le jury D doit être placé dans l'axe de l'agrès.
- Le (les) chronométrateur(s) sont assis à la table du jury à l'agrès (d'un côté ou de l'autre).
- Les juges de ligne au sol doivent être assis dans les angles opposés et surveiller les 2 lignes qui leur sont proches.
- Le juge de ligne au saut doit être placé au bout de la zone de réception.
- Le placement du jury E et R autour des agrès, se fait dans le sens des aiguilles d'une montre en commençant à la gauche du jury D (voir schéma)

Saut



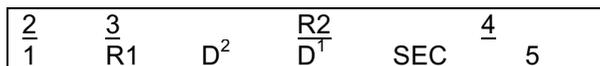
Barres



Poutre



Sol



En fonction des possibilités dans les salles de compétition le placement peut varier.

## 5.7: Serment des juges (RT 7.12)

Lors des Championnats du Monde et autres manifestations internationales importantes, le jury et les juges doivent s'engager à respecter les termes du serment des juges:

"Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces Championnats du Monde (ou autres manifestations officielles de la FIG) en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité "

Reach the Maximum



*Sophie Spector* ♥



## **PARTIE II**

### **EVALUATION DES EXERCICES**

#### **SECTIONS 6 - 9**

## PARTIE II Evaluation des exercices

### SECTION 6 — Calcul de la note

---

#### 6.1 Généralités

Les règles pour l'évaluation des exercices et le calcul de la note finale sont les mêmes pour toutes les phases de compétition.

*(Qualification, finale par équipes, finale du concours multiple et finale par agrès) à l'exception du saut pour lequel des règles particulières sont appliquées. (voir section 10)*

#### 6.2 Calcul de la note finale

- La note finale à chaque agrès est établie à partir de deux notes séparées : note D et note E.
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres (voir 5.4.1).
- Le total du concours multiple est égal à la somme des notes finales obtenues aux 4 agrès.
- Le total de l'équipe est calculé conformément au Règlement Technique en vigueur pour la compétition.
- Les règles de qualification et de participation à la finale par équipe, au concours multiple et à la finale par agrès sont régies par le Règlement Technique en vigueur pour la compétition.
- En principe un exercice ne peut pas être répété.

#### Calcul de la note finale

##### Exemple

##### Note D + Note E\* = Note finale

##### - Note D

Difficulté (3 C-, 3 D-, 2 E-)	+ 3.10
Exigences de composition	+ 2.00
Valeur de Liaison	+ 0.60
<b>Note D</b>	<b>5.70</b>

##### - Note E

Exécution	- 0.70 P.	
Artistique	- 0.30 P.	- 1.00
<b>Note E</b>		<b>9.00</b>
<b>Note finale</b>		<b>14.700</b>

\* **Note E** : total des déductions pour l'exécution et l'artistique retranché de 10.00

La note E est calculée en faisant la moyenne des trois (3) notes intermédiaires à partir des cinq (5) notes (déductions).

#### 6.3 Exercices trop courts

Pour l'exécution et l'artistique la gymnaste peut obtenir une note E de 10.00P. maximum.

Le jury D appliquera les déductions neutres (pénalisations) correspondantes à un exercice court sur la note finale.

- 7 éléments ou plus pas de déduction
- 5-6 éléments - 4.00 P.
- 3-4 éléments - 6.00 P.
- 1-2 éléments - 8.00 P.
- Pas d'éléments - 10.00 P.

### Exemple au sol

La gymnaste chute et se blesse après avoir exécuté seulement 3 éléments



### Jugement :

#### Note D

VD (A + C+ A + 0 + 0+ E) + 1.00 P.

EC # 2, # 3 + 1.00 P.

**Note D** + 2.00 P.

**Note E max pour** exécution et artistique **peut être** 10.00 P.

**Total des déductions** (2 chutes, hauteur, amplitude etc.) - 4.10 P.

**Note E** = 5.90 P.

**Note finale** = 7.90 P.

**Note finale** après application de la déduction neutre pour exercice trop court

7.90 P – 6.00 P. (exercice trop court) = 1.90 P.

## SECTION 7 —Règlements pour la note D

### 7.1 Note D (contenu)

- Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées, aux exigences de composition et aux valeurs de liaison.

### 7.2 Valeurs de difficultés (VD)

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code de pointage, qui sont illimités et qui peuvent être augmentés à volonté.

- Aux barres, à la poutre et au sol un maximum de **8** éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.
- Le jury D reconnaît toujours la Valeur de Difficulté des éléments sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

#### – Valeurs de Difficultés

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90

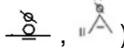
### 7.2.1 Reconnaissance des Valeurs de Difficultés des éléments

- Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps précisée dans le tableau des éléments.
- Le même élément recevra la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

#### c) **les twists sont considérés comme des éléments en avant.**



#### d) **Reconnaissance des éléments identiques et différents**

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments (même numéro) recevront la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
  - Les pirouette en passé est de 4/1 tours (1440°) (ainsi une pirouette en passé 5/1 tours sera considérée comme le même élément que 4/1 tours)
  - pour toutes les autres pirouettes avec une position de jambe différente le maximum est de 3/1 tours (1080°)
  - Les sauts grand écart/écarté et les sauts (tels que , ) le nombre maximum est d'1 1/2 tour (540°)
  - Les sauts complexes (jumps – leaps) (tels que ) le nombre maximum est d'1/1 tour (360°)

#### e) **Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.**

#### f) **Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants:**

##### Éléments aux barres

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant.
- Grands tours en av et en ar. exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu.
- Elans circulaires carpés en av. et en ar. exécutés avec les jambes écartées ou serrées

### Eléments gymniques:

- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambe
  - Exemple : saut cosaque appel un pied et saut cosaque appel deux pieds
- Exécutés en position latérale ou transversale (poutre)
  - Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
  - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale la VD ne sera accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.
  - Les sauts (Jumps) départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale. (l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent)
- Avec réception sur un ou les deux pieds (poutre).
- Avec réception sur un ou les deux pieds ou en position ventrale (sol).

### Eléments acrobatiques :

- Avec réception sur un ou deux pieds.

### g) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

#### Eléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu).
- Les degrés de rotation sont différents :  
1/2, 1/1, 1 1/2 (180°-360°- 540°), etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

#### Eléments gymniques :

- Tours sur une jambe (*pirouettes*) exécutés en dedans ou en dehors seront considérés comme différents seulement s'ils sont liés directement. La valeur de difficulté sera attribuée aux deux éléments dans la liaison (sauf passé ou jambe au-dessous de l'horizontale)

### 7.2.2 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

- a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils:
  - Seront reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
  - N'auront pas de VD ou
  - Recevront une VD inférieure.

- b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (*du tableau des difficultés*) parce les exigences techniques ne sont pas respectées et qu'ensuite il est exécuté avec une technique correcte les éléments peuvent recevoir tous les deux une VD.

- Exemple: le saut grand jeté pied tête sans la position cambrée exigée devient un saut grand jeté. Si le saut grand jeté pied tête est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut grand jeté pied tête parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.

- Exemple à la poutre ✓ reçoit la valeur d'un autre élément du code ○ parce que la jambe libre n'a pas été maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour (360°). S'il est exécuté correctement une 2<sup>ème</sup> fois dans l'exercice, on lui donne la VD ✓.

- c) Si un élément qui a reçu une VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il sera alors considéré comme une répétition et ne recevra pas de VD.

- Exemple aux barres: Un grand tour ar. avec 1 1/2 tour crédité d'une VD inférieure (C) parce qu'il n'a pas atteint l'ATR avant le tour (élan), est ensuite exécuté une 2<sup>ème</sup> fois dans l'exercice et le 1 1/2 tour est terminé à l'ATR la VD (D) n'est pas accordée.

### 7.2.3 Nouveaux sauts et éléments et valeurs de liaisons

Les entraîneurs sont invités à soumettre au CTF les nouveaux sauts et éléments qui n'ont pas encore été exécutés et/ou qui n'apparaissent pas encore dans le tableau des éléments,

De plus le CTF tiendra compte de liaisons nouvelles et originales qui n'ont pas encore été exécutées.

Envoi au CTF par courrier électronique, fax ou par poste à tout moment de l'année.

- a) En principe, seuls les éléments qui ont été exécutés apparaissent dans le code de pointage.

b) Pour être reconnu comme nouvel élément, celui-ci doit être exécuté avec succès (*sans chute*) pour la première fois lors d'une compétition officielle de la FIG :

Championnat du Monde,  
Jeux Olympiques  
Jeux Olympiques de la Jeunesse

c) Aucun élément ne portera pas de nom s'il est exécuté pour la première fois par plus d'une gymnaste. L'élément doit avoir une valeur de difficulté C minimum.

d) Les nouveaux éléments doivent être soumis dans les délais prévus par le plan de travail. La demande pour l'évaluation doit être accompagnée d'un dessin technique, ainsi que d'un DVD.

e) LE CTF/FIG décide :

- De la Valeur de Difficulté des nouveaux sauts (*groupe de saut et numéro*)
- De la Valeur de Difficulté des nouveaux éléments
- De la Valeur de Liaison.

f) La valeur peut être différente de celle attribuée lors des compétitions non officielles de la FIG.

g) La décision sera communiquée par écrit et dans les meilleurs délais :

- A la fédération concernée et
- Aux juges lors de la séance de révisions/informations des juges ou à la réunion des juges avant la compétition concernée.

Lors de toutes les autres compétitions internationales, les nouveaux sauts et éléments peuvent être soumis au directeur technique et/ou au représentant technique de la FIG.

La décision pour l'attribution de la valeur est prise lors des réunions techniques avant la compétition concernée.

- a) Ces décisions sont valables **seulement** pour la compétition concernée.
- Elles devront cependant être communiquées par le délégué technique à la présidente du CTF afin d'être discutées lors de la réunion suivante du CTF.
  - Ces nouveaux éléments, etc. apparaîtront pour la première fois dans la mise à jour du code seulement après qu'ils aient été soumis, confirmés et aussi exécutés lors d'une compétition officielle de la FIG.

### 7.3 Exigences de composition (EC) 2.00

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2.00 P peut être atteint.

- a) Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés peuvent remplir les EC
- b) Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

### 7.4. Valeur de Liaison (VL)

La valeur de Liaison doit correspondre à une combinaison d'éléments unique, aux barres, à la poutre et au sol.

- a) Les éléments utilisés pour la VL ne doivent PAS nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées. Tous les éléments doivent être issus des tableaux de difficultés.
- b) La VL aux barres, à la poutre et au sol est fixée à
  - + 0.10
  - + 0.20
  - + 0.30 (possible)
- c) Le principe de calcul de la VL est précisé dans la partie 3, sections 11,12 et 13 relatives à chaque agrès.
- d) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour la VL.
- e) Pour être accordée la liaison doit être exécutée sans chute.

#### 7.4.1 Liaisons directes et indirectes

Toutes les liaisons doivent être **directes** ;  
*au sol seulement* les liaisons acrobatiques peuvent être **indirectes**.

**Liaisons directes** : liaisons dans lesquelles les éléments sont exécutés sans :

- a) arrêt entre les éléments
- b) pas supplémentaire entre les éléments
- c) pieds qui touchent la poutre entre les éléments
- d) déséquilibre entre les éléments
- e) extension évidente des jambes/hanches dans le 1<sup>er</sup> élément avant l'impulsion pour le 2<sup>ème</sup> élément.
- f) élan supplémentaire des bras.

**liaisons indirectes** (seulement pour les séries acrobatiques au sol) : liaisons dans les quelles des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement sont exécutés entre les salti (groupe 3, p.ex. rondade, flic-flac, etc. considérés comme éléments préparatoires).

**La reconnaissance** des liaisons directes ou indirectes (sol) se fera au bénéfice de la gymnaste.

Dans une liaison à la poutre, au sol et aux barres l'ordre des éléments peut être choisi librement (sauf exigences particulières pour attribution de VL).

#### 7.4.2 Répétition d'un élément pour la VL. (BS à la poutre)

- a) Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre liaison pour obtenir la VL.  
 – Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique.
- b) Le même élément aux barres, à la poutre, et au sol (élément acrobatique) peut être exécuté 2 fois dans une même liaison. Les éléments gymniques ne peuvent pas être répétés.

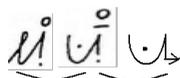
Exemples:

- Barres – Tkatchev 2x ou Stalder avec 1/1 tour 2x
- Poutre – Flic flac avec 1/1 tour 2x
- Sol – Liaison directe ou indirecte avec salto tempo x 2 suivis de double salto arrière carpé.

- c) Dans une liaison directe de 3 éléments, ou plus, le 2<sup>ème</sup> élément peut être utilisé

- La 1<sup>ère</sup> fois comme dernier élément d'une liaison
- La 2<sup>ème</sup> fois comme premier élément d'une nouvelle liaison

Exemples:



$$\begin{array}{c} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

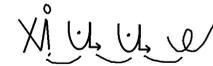


$$\begin{array}{c} D + D + D \\ VL 0.20 + 0.20 \\ BS + 0.10 \end{array}$$

- d) Dans une liaison directe de 3 éléments ou plus, l'élément répété, avec envol aux barres ou le salto à la poutre et au sol, doit être directement lié. La VL sera attribuée à toutes les liaisons.

Exemples:

**Barres**



$$D + D + X + D$$

**Total VL + 0.40**

$$0.10 + 0.20 + 0.10$$

L'élément avec envol  peut être utilisé :

- La 1<sup>ère</sup> fois comme 2<sup>ème</sup> élément de la liaison
- La 2<sup>ème</sup> fois comme liaison de 2 éléments avec envol identiques
- La 3<sup>ème</sup> fois comme 1<sup>er</sup> élément d'une nouvelle liaison.

**Poutre**



**Total VL + 0.20 & BS + 0.10**

$$C + C + X$$

$$VL + 0.10 + 0.10$$

$$BS + 0.10$$

Le salto  peut être utilisé

- La 1<sup>ère</sup> fois comme 2<sup>ème</sup> élément de la liaison
- La 2<sup>ème</sup> fois comme 1<sup>er</sup> élément d'une nouvelle liaison.
- La 3<sup>ème</sup> fois comme liaison de 2 salti identiques

**Sol**



$$C + X + C$$

$$0.10 + 0.10$$

**Total VL + 0.20**

Le salto  peut être utilisé

- La 1<sup>ère</sup> fois comme liaison de 2 salti identiques
- La 2<sup>ème</sup> fois comme 1<sup>er</sup> élément d'une nouvelle liaison.

## **SECTION 8 — Règlements pour la note E**

### **8.1 Description de la note E 10.00 P. (*Performance*)**

Pour la perfection de l'exécution, de la combinaison et pour la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de **10.00 P.**

#### **La note E comprend les déductions pour fautes:**

- D'exécution.
- De valeur artistique.

### **8.2 Evaluation par le jury Er**

Les juges E jugent l'exercice et appliquent les déductions indépendamment.

Chaque exercice est évalué en faisant référence à l'exécution parfaite.  
Tout ce qui ne correspond pas à ces références est pénalisé.

Les déductions pour fautes d'exécution et d'artistique sont additionnées et ensuite retranchées de 10.00 points pour calculer la note E.

### Section 8.3 — Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes					
	Petites 0.10	Moyennes 0.30	Grosses 0.50	Très grosses 1.00 ou plus	
<b>Par le jury E et R</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
– Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
– Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	X largeur des épaules ou plus		
– Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
– Hauteur des éléments insuffisante ( <i>amplitude externe</i> )	Ch. fois	X	X		
Manque – De précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch. fois	X 90° Angle bassin/genoux	X > 90° Angle bassin/genoux		
– Ne pas maintenir la position corps tendu ( <i>fermeture trop tôt</i> )	Ch. fois	X	X		
– Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	X			
– Essai sans exécuter un élément ( <i>course à vide</i> )	Ch. fois		X		
– Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	X			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques) – Alignement du corps – Pas d'extension pieds/pieds relâchés – Ecart insuffisant dans les éléments <i>acro (sans envol)</i>	Ch.fois Ch.fois Ch.fois	X X X	X		
– Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (selon section 9 liste des fautes dans les éléments gymniques)	Ch.fois	X	X	X	
– Précision	Ch. fois	X			
– Exécution de la sortie trop près de l'agrès ( <i>barres poutre</i> )			X		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>	S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80				
– Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
– Elan supplémentaire des bras		X			
– Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
– Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X			
– Très grand pas ou saut ( <i>plus d'1 mètre</i> )	Ch. fois		X		
– Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
– Flexion profonde	Ch. fois			X	
– Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
– Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
– Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
– La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

### Section 8.3 — Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury D - Juges (D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup>)</b>					
– Exécution de liaison avec chute	barres, poutre, sol				Pas de VL. Pas de BS (poutre)
– La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD-VL-EC Pas de BS (poutre)
– Impulsion en dehors des lignes du sol (complètement en-dehors)	sol				Pas de VD-VL-EC
– Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
– Aide	barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-VL-EC Pas de BS (poutre)
– Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	De la note finale
<b>Par le jury D (D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup>) avec notification au jury supérieur ou par le JS</b>					
<b>Irrégularités aux agrès</b>					
– Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade (voir 10.4.3)	Gym/Agrès				Saut nul (0)
– Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	De la note finale
– Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
– Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
– Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
<b>Par la présidente du jury supérieur sur la note finale</b>					
<b>Notification du Jury D au jury supérieur</b>					
– Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	De la note finale
– Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	
– Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	
<b>Par la présidente du jury supérieur sur la note finale</b>					
<b>Notification du Jury D au jury supérieur</b>					
<b>Comportement de la gymnaste</b>					
– Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
– Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement	Gym/Agrès		x		<i>Qualifications, concours multiple, et finales par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1<sup>ère</sup> fois . Finale par agrès sur la note à l'agrès</i>
– Absence de dossard	Gym/Agrès		x		
– Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym/Agrès		x		
– Publicité incorrecte	Equipe Gym/Agrès		x		De la note finale à l'agrès concerné Sur demande des personnes responsables
– Comportement anti-sportif	Gym/Agrès		x		De la note finale
– Présence interdite sur le podium ( <i>rester sur le podium</i> )	Gym/Agrès		x		De la note finale
– Remonter sur le podium après la fin de son exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
– Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/Agrès		x		De la note finale
– Ordre de passage incorrect pour les gymnastes d'une équipe	Equipe				1.00P. <i>Qualification et finale par équipe sur le total de l'équipe à l'agrès concerné</i>
– Justaucorps non identiques ( <i>pour les gymnastes d'une même équipe</i> )	Equipe				1.00P. <i>Qualification et la finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1<sup>ère</sup> fois.</i>

### Section 8.3 — Tableau des fautes générales et des pénalisations

FAUTES		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
- Ne pas terminer la compétition en raison de l'absence dans l'aire de compétition					Disqualifiée
- Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
<b>Notification écrite par le CHRONOMETREUR</b>					
<b>Au jury D</b>					
- Dépassement flagrant du temps de préparation ( <i>après avertissement</i> ) • pour les gymnastes individuelles	Equipe/agrès Gym/Agrès		x		De la note finale
- Ne pas commencer dans les 30 sec. après l'apparition de la lumière verte	Gym/Agrès		x		
- Ne pas commencer dans les 60 sec.	Gym/Agrès		Le droit de commencer l'exercice est terminé		
- Dépassement du temps de l'exercice ( <i>poutre, sol</i> )	Gym/Agrès	x			
- Commencer l'exercice sans signal ou quand la lumière est rouge	Gym/Agrès				0
<i>Barres et Poutre</i> - Dépassement du temps de chute autorisé - Dépassement du temps de chute (plus de 60 sec.)	Gym/Agrès Gym/Agrès		x		Exercice terminé
<b>Par la présidente du jury supérieur (après avoir consulté le jury supérieur)</b>		<b>Système de carton. Pour les compétitions officielles de la FIG et celles enregistrées à la FIG</b>			
<b>Comportement de l'entraîneur <u>SANS</u> conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>					
- Comportement anti sportif ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ).		1 <sup>ère</sup> fois – Carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) 2 <sup>ème</sup> fois – Carton rouge et exclusion de l'entraîneur de la compétition et/ou des salles d'entraînement.			
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ).		Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de la compétition et/ou des salles d'entraînement.			
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence <u>DIRECTE</u> sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>					
- Comportement anti sportif ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ) tels que: retard injustifié ou interruption de la compétition, parler avec les juges en activité pendant la compétition sauf avec le juge D <sup>1</sup> - <i>autorisé seulement pour les réclamations</i> , parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier, ( <i>encouragements</i> ) ou tout comportement similaire pendant l'exercice.		1 <sup>ère</sup> fois – 0.50 ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ) et carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) 1 <sup>ère</sup> fois – <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ) et carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) - Si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> avec les juges en activité. 2 <sup>ème</sup> fois – <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ). Carton rouge et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition			
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants ( <i>valable pour toutes les phases de compétitions</i> ) tels que présence de personnes non autorisées dans l'aire de compétition pendant la compétition et /ou pour la préparation des agrès, etc.		- <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ). Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition*.			

**Remarque:** Si un des deux entraîneurs d'une équipe est exclu de la salle de compétition, il est possible de remplacer cet entraîneur par un autre entraîneur **une fois** pendant toute la durée de la compétition. ( Par ex qualification)

1<sup>ère</sup> infraction = carton jaune

2<sup>ème</sup> infraction = carton rouge et l'entraîneur est exclu pour le reste des phases de la compétition.

\* S'il n'y a qu'un entraîneur, celui-ci peut rester à cette compétition, mais ne pourra pas être accrédité pour les prochains Championnats du Monde, Jeux Olympiques.

## SECTION 9 — Directives techniques

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques particulières pour que leur Valeur de Difficulté soit reconnue.

Toutes les directives pour les angles à la fin des éléments et les positions du corps sont approximatives et servent de référence.

### 9.1 A TOUS LES AGRES

#### Positions du corps

##### Groupé

- Angle des hanches et genoux moins de 90° dans les salti et éléments gymniques.

##### Carpé

- Angle des hanches moins de 90° dans les salti et éléments gymniques.

##### Tendu

- toutes les parties du corps doivent être alignées.



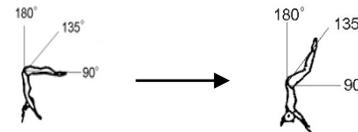
#### 9.1.1 Reconnaissance des éléments

##### a) Tendu

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
  - Salti simples.
  - Double salto au sol et en sortie aux barres .
  - Au Saut (salti).
- Si aucune position tendue n'est visible, considéré comme une position carpée dans :
  - Dans les éléments sans vrille.
  - Dans les Sauts sans rotation longitudinale.

#### Reconnaissance des positions du corps dans les salti simples et doubles sans rotation longitudinale

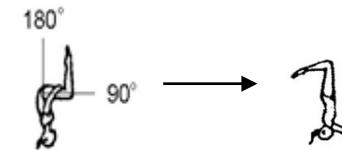
##### Salto carpé devient groupé



##### Jury D

- Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135°
- On donne salto groupé

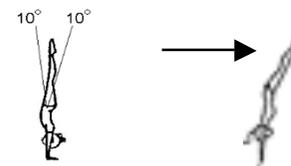
##### Salto groupé devient tendu



##### Jury D-

- hanches ouvertes (180°)
- On donne salto tendu

##### La position tendue devient carpée



##### Jury D

- Carpé au niveau hanches – on donne salto carpé

Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

#### 9.1.2 Réception des salti simples avec vrilles

##### a) Les éléments avec vrilles exécutés :

- En entrée et sortie aux **barres** et à la **poutre**.
- Pendant l'exercice à la **poutre** et au **sol**.
- Toutes les réceptions au **Saut**.

Doivent être complètement terminées ou un **autre élément** du code sera reconnu.

*Note: le placement du pied avant est décisif pour accorder la valeur de difficulté.*

##### b) Pour les sous rotations :

- 3/1 tours deviennent 2 ½ tours
- 2 ½ tours deviennent 2/1 tours
- 2/1 tours deviennent 1 ½ tour
- 1 ½ tour devient 1/1 tour

**\*Sol** : lorsque un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée (*mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant*), le premier élément n'est PAS dévalué.

### 9.1.3 Chutes à la réception

- a) Avec réception sur les pieds d'abord - la VD est attribuée.
- b) Sans réception sur les pieds d'abord - la VD n'est pas attribuée.

## 9.2 POUTRE ET SOL

**9.2.1 Attribution de la VD pour les tours sur une jambe.** L'augmentation des rotations est de :

- 180° à la poutre.
- 360° au sol.
- Le tour doit être complètement terminé ou un autre élément du code sera attribué.
- La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément du code sera attribué

### Exigences pour les tours

- Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- La valeur de difficulté ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.(chorégraphie).
- Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code

#### a) Sous rotations sur jambe d'appui :

Exemple :

- Poutre  $\overline{\text{Z}}$  devient  $\overline{\text{O}}$
- Sol  $\overline{\text{Z}}$  devient  $\overline{\text{O}}$

**9.2.2 Attribution de la VD pour les sauts (Leaps, jumps, hops) avec tours**  
l'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre et sol (sauts : grand écart, écart latéral et pied-tête).
- 360° au sol.

Différentes techniques de sauts avec tours sont autorisées, y compris en carpant, groupant ou tendant les jambes au début, milieu ou à la fin des tours.(sauf si il y a une exigence spéciale pour l'élément)

- Pour sous rotation de plus de 30° on reconnaît un autre élément du code.

- La position des épaules et des hanches est décisive

Exemple:

- Poutre/sol  $\overline{\text{Z}}$  devient  $\text{Z}$  ou  $\text{Z}^{\wedge}$  (si position écarté lat bien visible)
- Sol  $\overline{\text{Z}}$  devient  $\overline{\text{O}}$
- Sol  $\overline{\text{Z}}$  devient  $\overline{\text{Z}}$  ou  $\text{Z}^{\wedge}$  (si position écarté lat. bien visible)
- Poutre  $\overline{\text{O}}$  devient  $\overline{\text{O}}$

- L'élément n'est pas différent avec ¼ de tour supplémentaire.

### Définitions :

**Leaps :** Impulsion 1 pied et réception sur l'autre pied ou sur les 2 pieds.

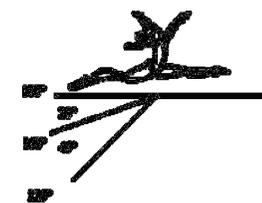
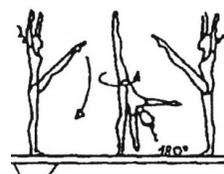
**Hops :** Impulsion 1 pied et réception sur le même pied ou les 2 pieds.  
(écart de jambes à 180° non demandé)

**Jumps :** Impulsion 2 pieds et réception sur 1 ou 2 pieds.

**Remarque :** Jump et leap avec écart : un écart de jambes de 180° est demandé

### 9.2.3 Exigences pour les écarts

Pour angle d'écart insuffisant dans les sauts (*leaps, jumps*) et les tours



#### Ecart insuffisant

- > 0° - 20° déduction 0.10
- > 20° - 45° déduction 0.30
- > 45° on donne la valeur d'un autre élément du code ou pas de VD

### 9.3 EXIGENCES POUR ELEMENTS GYMNIQUES PARTICULIERS

#### Planches (4.102)

**Exigences:**

- Ecart 180°

**Jury D**

- Ecart < 180° – Pas de VD

#### Exemple pour tours avec position spécifique des jambes

**Exigence**

- Jambe libre av ou ar à l'horizontale pendant le tour

**Jury D**

- Jambe libre sous l'horizontale – on attribue un autre élément du code

#### Saut groupé avec/sans tour

**Exigence**

- Angle des hanches < 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

**Jury D**

- > 135° angle hanches/genoux Pas ou autre VD

**Jury E**

- Genoux à l'horizontale – 0.10 (petite faute)
- Genoux sous l'horizontale – 0.30 (faute moyenne)

#### Saut cosaque avec/sans tour

**Exigences:**

- Angle des hanches < 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

**Jury D**

- > 135° Angle des hanches - Pas ou autre VD

**Jury E**

- Jambe tendue à l'horiz. – 0.10 (petite faute)
- Jambe tendue sous l'horiz. – 0.30 (faute moyenne)



#### Saut de chat avec/sans tour

**Exigences**

- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation par rapport au genou le plus bas

**Jury D**

- > 135° angle des hanches/genoux – Pas ou autre VD
- Manque d'alternance – Saut groupé

**Jury E**

- Une ou deux jambes à l'horizontale. – 0.10 (petite faute)
- Une ou deux jambes sous l'horizontale. – 0.30 (faute moyenne)



#### Saut carpé-écarté avec/sans tour

**Exigence :**

- Les deux jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

**Jury D**

- > 135° angle des hanches - Pas ou autre VD

**Jury E**

- Position incorrecte des jbes (asym.) – 0.10 (petite faute)
- Jambes à l'horizon. – 0.10 (petite faute)
- Jambes sous l'horizon. – 0.30 (faute moyenne)



#### Saut pied tête

**Exigences**

- Haut du dos cambré et tête en extension
- Ecart de jambes 180° en diagonale
- Pied ar couronne la tête

**Jury D**

- Pas de cambré et d'extension de tête – Saut écart ou Sissone – Pas de VD
- Pas d'écart

**Jury E**

- Position cambrée insuffisante – 0.10 (petite faute)
- Pied ar à hauteur de tête – 0.10 (petite faute)
- Pied ar à hauteur des épaules – 0.30 (faute moyenne)



## Saut de Mouton



### Exigences :

- Haut du dos cambré et tête en extension et les pieds couronnent la tête
- Extension des hanches

### Jury D

- Pas de cambré et extension de tête – Pas de VD
- Pieds dessous hauteur des épaules – Pas de VD

### Jury E

- Cambré insuffisant – 0.10 (petite faute)
- Pieds hauteur tête et dessous – 0.10 (petite faute)
- Extension insuff. des hanches – 0.10 (petite faute)
- Jambes pas assez fléchies ( $\geq 90^\circ$ ) – 0.10 (petite faute)

## Yang Bo



### Exigences:

- Grand cambré du corps, tête en extension
- Jambes au-delà du grand écart avec jambe av. à l'horiz. minimum.

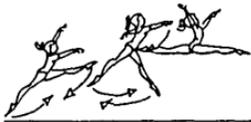
### D – Panel

- Pas de cambré et extension tête – Saut écart ou sisonne
- Jambe. av. sous l' horiz. – Saut pied tête

### E – Panel

- Position cambrée insuffisante – 0.10 (petite faute)
- Jambes pas au-delà du grand écart mais deux jambes à l'horizontale. – 0.10 (petite faute)

## Saut grand jeté changement de jambe



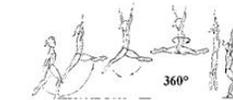
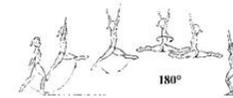
### Exigences :

- Elan de jambe libre à  $45^\circ$  minimum.
- Elan avec jambe libre tendue

### Jury E

- Elan de jb libre moins de  $45^\circ$  – 0.10 (petite faute)
- Jambe libre fléchie – 0.10/0.30 (faute petite/moyenne)

## Saut grand jeté changement de jambes et tour ( $\overset{\cup}{\sim}$ $\overset{\circ}{\sim}$ )



### Exigences:

- Elan Jambe libre minimum  $45^\circ$
- Elan jambe libre tendue
- Position écart tranv. visible

### Jury D

- Tour incomplet dans  $\overset{\cup}{\sim}$  devient  $\sim$  ou  $\sim\Delta$

- Tour incomplet dans  $\overset{\circ}{\sim}$  devient  $\overset{\cup}{\sim}$  ou  $\overset{\cup}{\sim}\Delta$

### Jury E

- Elan jbe libre moins de  $45^\circ$  – 0.10 (petite faute)
- Jambe libre fléchie – 0.10 /0.30 (faute petite/moyenne)

## Grand jeté pied-tête / Grand jeté changement de jambe pied tête/ saut (jump)

### écart pied tête (avec/sans tour) :



### Exigences :

- Haut du dos cambré en ar. et tête en extension.
- Écart de jambes  $180^\circ$
- Jambe av. à l'horiz. et pied ar. couronne la tête
- Le tour doit être exécuté après la position pied tête

### Jury D .

- Pas cambré et pas extension tête – gd jeté/ gd jeté changt de jambe /saut écart

- Pied ar. dessous épaules – gd jeté/ gd jeté changt de jambe /saut écart  
Valide 1<sup>er</sup> Oct 2017

- Timing incorrect dans le tour – gd jeté/ gd jeté changt de jambe /saut écart avec tour

### Jury E

- Position cambrée insuffisante – 0.10 (petite faute)
- Jambe av sous l'horizontale – 0.10 (petite faute)
- Jambe av sous l'horiz.( $45$  approx ) – 0.30 (faute moyenne)  
Valide 1<sup>er</sup> Oct 2017

- Pied ar. à hauteur de la tête – 0.10 (petite faute)
- Pied ar. à hauteur des épaules – 0.30 (faute moyenne)

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser 0.50

Les déductions pour la forme du corps incluent

- Ecart insuffisant Jambes écartées
- Jambes fléchies Déductions spécifiques à la forme du corps (listées au point 9.3)
- Pointes de pied pas tendues

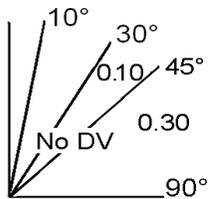
**Remarque**

Une petite faute comme une déviation par rapport à l'exécution idéale entraîne une déduction de 0.10. Plusieurs petites fautes ou une petite et une faute moyenne comme déviation par rapport à l'exécution idéale entraînent une déduction de 0.30 Une déviation importante par rapport à l'exécution idéale entraîne une déduction de 0.50 (selon section 8.3)

**9.4 BARRES ASYMETRIQUES**

- L'Appui tendu renversé est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.

**9.4.1 Prise d'élan à l'Appui Tendu Renversé (ATR)**



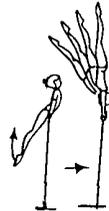
**Jury D**

Si élément terminé:

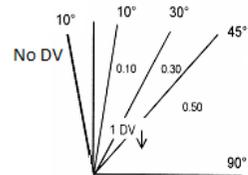
- dans les 10° de la verticale – VD attribuée
- >10° – pas de VD

**Jury E**

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



**9.4.2 Eléments circulaires à l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à l'ATR BI**



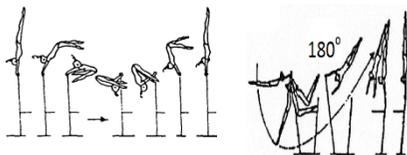
**Jury D**

Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas ou autre VD
- > 10° après la verticale – 1 VD inf

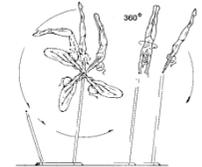
**Jury E**

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



**9.4.3 Elans – Eléments avec tours qui:**

- N'atteignent pas l'ATR
- Ne passent pas par la verticale
- continuent après le tour dans la direction opposée



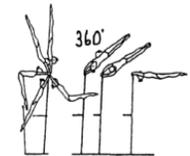
**Jury D**

Si élément terminé

- dans les 10° de la verticale –VD attribuée (voir 9.4.4)
- > 10° avant verticale – 1 VD inf à élément circulaire avec tour à l'ATR

**Jury E**

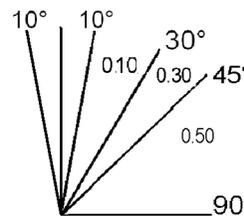
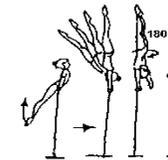
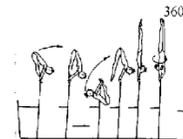
- > 10° - 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



Eléments en élan avec 1/2 tour (180°):

Toutes les parties du corps doivent atteindre l'horizontale pour recevoir la VD autrement pas de VD attribuée (élan à vide)

**9.4.4 Eléments circulaires avec rotations à l'ATR et prises d'élan avec rotations à l'ATR.**



**Jury D**

Si élément terminé

- dans les 10° de la verticale (de chaque côté) – VD attribuée

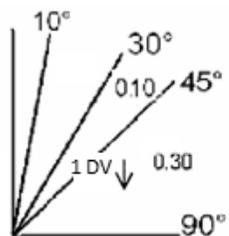
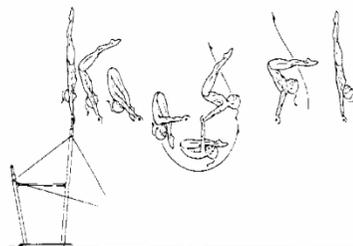
**Jury E**

- >10° – 30° – 0.10
- >30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

- Si le même élément est exécuté comme élan et comme élément circulaire avec tour il ne sera compté qu'une fois dans l'ordre chronologique

### 9.4.5 Exigences pour éléments particuliers aux barres

“Adler”  (5.501)



**Jury D**

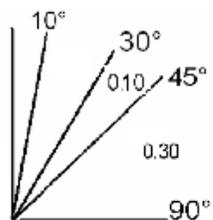
**Terminé:**

- Dans les 30° de la verticale – VD attribuée
- >30° – 1 VD inférieure

**Jury E**

- > 30° - 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

“Salto Pak”  (3.404)



**Jury E**

- > 30° - 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

Les déductions pour fautes de position du corps doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.





## **PARTIE III**

**AGRES**

**SECTIONS 10 -13**

## PARTIE III AGRES

### SECTION 10 — Saut

---

#### 10.1 Généralités

En fonction des exigences relatives à la phase de compétition concernée, la gymnaste doit exécuter un ou deux sauts issus du tableau des sauts.

La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table à la partie intérieure du bloc fixé à la fin de la piste d'élan.

- Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds soit
  - de face ou
  - de dos
- Les sauts avec réception latérale ne peuvent pas être soumis.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le "collier de sécurité" fourni par l'organisateur.
- Un tapis pour les mains peut être utilisé seulement pour les sauts en Yurchenko des groupes 1,4 et 5
- Tous les sauts possèdent un numéro.
- La gymnaste est responsable, avant chaque saut, de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter (*affichage manuel ou électronique*).
- Après l'apparition de la lumière verte ou dès qu'elle a obtenu le signal du juge D<sup>1</sup>, la gymnaste exécute le 1<sup>er</sup> saut et ensuite retourne au bout de la piste d'élan pour afficher le numéro de son 2<sup>ème</sup> saut.
- Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:
  - première phase d'envol (1<sup>er</sup> envol)
  - impulsion
  - deuxième phase d'envol (2<sup>ème</sup> envol) et réception.

#### 10.2 Courses d'élan

Des courses d'élan supplémentaires sont autorisées comme suit, avec une déduction de -1.00 P. pour course à vide (si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès).

- Quand 1 saut est demandé, une seconde course d'élan est autorisée avec déduction.
- Un troisième élan n'est **pas** autorisé
- Quand 2 sauts sont demandés, une troisième course d'élan est autorisée avec déduction.
- Un quatrième élan n'est **pas** autorisé.

Le jury D appliquera les déductions sur la note finale du saut exécuté.

#### 10.3 Groupes de sauts

Les sauts sont classés dans les groupes suivants:

- Groupe 1** — Sauts sans salto (*Renversement, Yamashita, Rondade*) avec ou sans RL dans le 1<sup>er</sup> et/ou le 2<sup>ème</sup> envol.
- Groupe 2** — Sauts par renversement av. avec ou sans 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol — salto av. ou ar. avec ou sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol.
- Groupe 3** — Sauts par renversement avec ¼ -½ tour (90°-180°) dans le 1<sup>er</sup> envol (*Tsukahara*) — salto ar avec ou sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol.
- Groupe 4** — Rondade (*Yurchenko*) avec ou sans ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol — salto ar. avec ou sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol.
- Groupe 5** — Rondade avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol — salto av. ou ar avec ou sans RL dans le 2<sup>ème</sup> envol.

## 10.4 Exigences

- Le numéro du saut que la gymnaste à **l'intention** d'exécuter doit être affiché (*manuellement ou électroniquement*) avant d'être exécuté.
- Lors de la **qualification, finale par équipes et concours multiple individuel**:  
**Un** saut doit être exécuté.
  - Lors de la **qualification** la note du 1<sup>er</sup> saut compte pour le total de **l'équipe** et/ou du **concours multiple individuel**.
  - La gymnaste qui souhaite se qualifier pour **la finale par agrès** doit exécuter **2** sauts selon la règle de la **finale par agrès** ci-dessous.
- **Finale par agrès**
  - La gymnaste doit exécuter 2 sauts. La note finale sera obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.
  - Les deux sauts doivent être de groupe **différent**.
  - La deuxième phase d'envol doit être différente.

### Exemples :

1. Si le premier saut est du Gr.4   
1<sup>er</sup> envol — Rondade, flic-flac — 2<sup>ème</sup> envol.- salto ar. tendu avec 2½ tours (900°)

Les possibilités pour le deuxième saut sont:

- Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans 2<sup>ème</sup> envol, -   
ou
- 1<sup>er</sup> envol- Renversement av.— 2<sup>ème</sup> envol - 1/1 tour - 

2. Si le premier saut est du Gr.2  
1<sup>er</sup> envol - Renversement av. — 2<sup>ème</sup> envol. salto av. groupé 

les possibilités pour le deuxième saut sont:

- 1<sup>er</sup> envol — Rondade, flic-flac — 2<sup>ème</sup> envol salto ar. tendu   
ou
- Tsukahara carpé 

Remarque Renversement av dans le 1<sup>er</sup> envol – double salto av groupé   
Si le deuxième salto n'est pas terminé parce que la gymnaste se réceptionne sur les pieds et toute autre partie du corps simultanément,

le saut est reconnu comme un renversement av. dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av groupé dans le 2<sup>ème</sup> envol 

### 10.4.1 Lignes (couloir)

A titre d'orientation pour les déductions liées à la direction, un couloir sera tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

Le juge D<sup>1</sup> (*après notification écrite du juge de ligne*) appliquera les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main  
(partie pied/main) - 0.10
- Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains  
(partie de pieds/mains) ou partie du corps - 0.30

### 10.4.2 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- Plus de 25 mètres de course d'élan - 0.50
- Course d'élan sans effectuer un saut. - 1.00
- Appui (impulsion) avec seulement une main - 2.00
- Pour la qualification et pour la finale par agrès)
  - Si un des deux sauts reçoit "0 " Point (10.4.3).

#### Jugement:

Note du saut exécuté divisé par 2 = note finale.(NF)

- Si les des deux sauts exécutés ne sont **pas** de groupe différent ou ne présentent **pas** un deuxième envol différent

#### Jugement:

[(NF du 1<sup>er</sup> saut) + (NF du 2<sup>ème</sup> saut, moins 2.00)]/2 = Note Finale.

### 10.4.3 Sauts non valables (0.00 points)\*

- Le saut est exécuté sans phase d'appui c.a.d : aucune main ne touche la table
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle*).
- Le premier saut est répété comme second saut lors de la qualification pour la finale ou lors de la finale.

**\*Remarque:** La note "0" est donnée par le jury D. Pas d'évaluation par le jury E

Pour tous les sauts non valables entraînant la note 0 ou les sauts exécutés avec appui d'un bras seulement le jury D et le superviseur à l'agrès reverront automatiquement la vidéo.

### 10.5 Méthode de calcul

#### Le jury D:

Saisit la valeur du saut exécuté et montre aux juges E, sur un tableau, le symbole du saut reconnu (*s'il est différent du saut annoncé*).

La note du premier saut doit être affichée avant que la gymnaste exécute son deuxième saut.

Les déductions pour l'exécution (section 8) doivent être ajoutées aux fautes d'exécution spécifiques mentionnées ci-dessous

### 10.6 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury-E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Premier envol</b>			
- Degrés de rotation manquant dans les RL pendant l'envol <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gr 1 avec ½ tour (180°)</li> <li>• Gr 4 avec ¾ de tour (270°)</li> <li>• Gr 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°).</li> </ul>	≤ 45°	≤ 90°	
	≤ 45°		
	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
- Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angle des hanches</li> <li>• Corps cambré</li> <li>• Genoux fléchis</li> <li>• Jambes ou genoux écartés</li> </ul>	x	x	x
	x	x	
	x	x	
	x	x	
<b>Impulsion</b>			
- Mauvaise technique <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui décalé des mains Gr 1,2 &amp; 5 (pas applicable pour salto av. tendu avec RL.)</li> <li>• Bras fléchis</li> <li>• Angle des épaules</li> <li>• Ne pas passer par la verticale</li> <li>• RL commencée trop tôt (<i>sur la table</i>)</li> </ul>	x	x	
	x	x	x
	x	x	
	x		
	x	x	
<b>Deuxième envol</b>			
- Courbette excessive	x	x	
- Hauteur	x	x	x
- Précision dans les RL. ( <i>y compris Cuervo</i> )	x		
- Position du corps <ul style="list-style-type: none"> <li>• Précision de la position groupée/carpée dans les salti</li> <li>• Précision de la position groupée/carpée dans les salti avec RL</li> <li>• Alignement du corps dans les salti tendus</li> <li>• Manque de maintien de position tendue (carpé trop tôt)</li> <li>• Extension insuf. et/ou tardive (<i>sauts groupés/carpés</i>)</li> </ul>	x	x	
	x		
	x		
	x	x	
	x	x	
- Genoux fléchis	x	x	x
- Jambes ou genoux écartés	x	x	
- Sous rotation dans le salto sans chute <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec chute</li> </ul>	x	x	
- Distance (longueur insuffisante)	x	x	
- Déviation par rapport à l'axe	x		
- Dynamisme	x	x	
<b>Fautes de réception</b>	<b>Voir sec 8</b>		

## SECTION 11 — Barres asymétriques

### 11.1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (tel que: planchette) n'est **pas** autorisé.

#### a) Entrées

- Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :
  - Déduction - 1.00 .
  - Elle doit commencer son exercice .
  - L'entrée ne recevra pas de valeur.
- Un 2<sup>ème</sup> essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a **PAS** touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès :
  - Déduction 1.00
- Un 3<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé.

La gymnaste ne peut **PAS** marcher/courir sous la barre inférieure pour exécuter son entrée (voir 2.4)

Le jury D appliquera la déduction sur la note finale

#### b) Temps de chute

Lors de l'interruption d'un exercice dû à une chute de l'agrès un temps intermédiaire de 30 secondes est accordé. Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de reprendre son exercice, une déduction neutre de - 0.30 sera appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.
- Le temps qui s'écoule pendant la chute doit être affiché, en secondes, sur le tableau d'affichage des notes.
- Un signal sonore (*gong*) sera donné à
  - 10 secondes,
  - 20 secondes et au moment des
  - 30 secondes du temps limite.
- L'exercice commence officiellement quand les pieds quittent le sol
- Si la gymnaste n'a pas repris son exercice dans les 60 secondes du temps limite l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer après une chute.

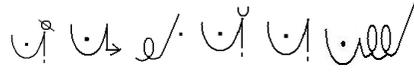
### 11.2 Contenu et construction de l'exercice

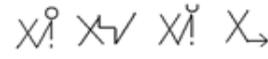
8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD.

- **PAS DE SORTIE 0.50 de la note finale (jury D)**
- Seuls 3 éléments issus de la même racine d'élément\*, seront comptés dans l'ordre chronologique pour la VD, EC et VL
  - Sauf bascules, grands tours av/ar. et prises d'élan à l'ATR

\*La racine d'élément est déterminée par le commencement de l'élément et la direction de la rotation (av.ou ar.)

– Exemple 1:   
B D E X (pas de valeur)

– Exemple 2:   
D D D B B D

– Exemple 3:   
D B C X (pas de valeur)

- Les entrées (telles que *sel sel*) et les sorties (telles que *PE*) seront comptées dans le nombre de racines
- Les éléments sans VD (parce que les exigences techniques ne sont pas respectées ou sont ne seront pas comptés dans le nombre des racines

Les éléments de difficulté doivent être issus des différentes catégories suivantes:

#### a) Tours et élans

- Grands tours en arrière
- Grands tours en avant
- Elans et tours d'appui libre
- Stadler en avant et en arrière
- Tours carpés en avant et en arrière.

#### b) Envol

- Envol de BS à BI (*ou inversement*)
- Contre mouvement avec envol (*par-dessus barre*)
- Franchissements
- Poissons
- Salti.

### 11.3 Exigences de composition (EC) Jury D 2.00 P.

- |                                                                |               |
|----------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 - Envol de BS à BI                                           | 0.50 attribué |
| 2 - Envol à la même barre                                      | 0.50 attribué |
| 3 – Prises différentes (sauf prise d'élan, entrées et sorties) | 0.50 attribué |
| 4 - Elément sans envol avec un tour de 360° min. (sauf entrée) | 0.50 attribué |

### 11.4 Valeur de Liaison (VL) – Jury D

Des valeurs de liaison peuvent être obtenues pour des liaisons directes.  
La VL fait partie de la note D.

#### Principes pour les liaisons directes:

0.10	0.20
D+D (ou plus difficile)	D (envol à la même barre ou de BI à BS) + C ou plus difficile ( <b>sur BS</b> et doit être exécutée dans cet ordre)  D + E (tous les deux avec envol)

Remarque : les éléments C/D doivent avoir un envol ou au min. un ½ tour (180°)

a) Un élément peut être exécuté 2 fois dans la même liaison directe et obtenir la VL, mais il ne recevra **PAS** la VD une 2<sup>ème</sup> fois

- b) Pour les éléments avec envol, l'envol doit être visible:
- De BS pour saisir BI (ou inversement)
  - Avec contre mouvement avec envol (par-dessus la barre), franchissement, poisson ou salto suivi de reprise à la même ou l'autre barre
  - Exécutés en sortie.
- c) Remarque: les changements de prises en sautant avec/sans rotation de 180°- 360° ne sont **PAS** des éléments avec envol.

- d) Ces liaisons directes peuvent être exécutées:
- en liaison avec l'entrée (Eléments du Gr 1 pas considérés comme éléments avec envol).

exemple  D + D = 0.10

- En liaison dans l'exercice
- En liaison avec la sortie.
- Si un élan à vide ou un élan intermédiaire est exécuté entre 2 éléments, la VL ne peut **PAS** être attribuée.  
**Elan à vide** = élan av ou ar sans exécuter d'élément du tableau des difficultés, suivi d'un élan dans la direction opposée.

Exception : les éléments du type "Shaposhnikova" avec/sans 1/1 tour (360°) et les éléments suivants :



Remarque si une bascule et exécutée après un élément de type Shaposhnikova avec/sans 1/1 tour on applique les déductions pour élan à vide

- **Elan intermédiaire** = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.

### 11.5 Déductions pour la composition (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Sauter de BI à BS			x
– Suspension BS poser les pieds sur BI, saisir BI			x
– Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		

### 11.6 Déductions spécifique à l'agrès

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
– Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
– Ajustement des prises	x		
– Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
– Heurter le tapis avec les pieds (chute)			1.00
– Mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion 2 pieds ou cuisses)			0.50
– Mauvais rythme des éléments	x		
– Hauteur insuffisante des éléments avec envol	x	x	
– Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
– Extension insuffisante dans les bascules	x		
– Elan intermédiaire			0.50
– Elan à vide			0.50
– Angles à la fin des éléments	x	x	x
<b>Amplitude des</b>			
– Elans en av. et en ar. sous l'horizontale	x		
– Prises d'élan	x	x	
– Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	x	x	

## 11.7 REMARQUES

### Chutes

#### Eléments avec envol :

- a) **Avec** saisie de la barre des deux mains (*suspension ou appui passager*), la VD est attribuée.
- b) **Sans** saisie de la barre des deux mains, la VD n'est **pas** attribuée.  
(l'élément peut être à nouveau exécuté pour obtenir la VD)

#### Sorties

- a) Pas de tentative de sortie du tout (par ex : )  
Jugement
  - Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*)
  - Pas de sortie - 0.50 (*jury D*)
  - Chute -1.00 ou appliquer les déductions pour fautes de réceptions si pas de chute (*jury E*)Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, on applique alors la déduction pour chute (pas de déduction pour 'absence de sortie')
- b) Si, la sortie est commencée

**Exemple 1:**  avec début de salto (sans réception sur les pieds d'abord)

Jugement:

- Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*).
- Chute - 1.00 (*Jury E*).

#### Entrées

- a) Peuvent remplir l' EC 1 pour envol de BS à BI.
- b) Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice (et inversement) mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

## SECTION 12 — Poutre d'équilibre

---

### ARTISTIQUE

#### Performance artistique

Une performance artistique est celle pour laquelle une gymnaste démontre sa capacité à transformer son exercice à la poutre, à partir d'une composition bien structurée, en une représentation. Ainsi la gymnaste doit faire preuve de créativité, assurance, elle doit montrer son style personnel et une technique parfaite.

Ce n'est pas "**ce que**" la gymnaste exécute, mais "**comment**" elle l'exécute.

#### Composition et chorégraphie

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur le vocabulaire gestuel à la fois gymnique et artistique de la gymnaste, ainsi que la chorégraphie des éléments par rapport à la poutre, pour créer une forte sensation de rythme et de variation de l'allure. L'équilibre entre les éléments de difficulté et les composants artistiques permet de créer un flot continu, un ensemble cohérent.

La conception, la structure et la composition de l'exercice incluent :

- Une sélection riche et variée d'éléments de différents groupes de structure issus du tableau des éléments.
- Des changements de niveau (*en haut et en bas*).
- Des changements de direction (*av.ar. lat.*).
- Des changements de rythme et de tempo.
- Des mouvements et transitions créatifs ou originaux.

C'est ce "**qu'elle**" exécute.

#### Rythme et tempo

Le rythme et le tempo (*vitesse/allure*) doivent être variés, parfois vifs, parfois lents, mais d'une manière prédominante dynamiques et par-dessus tout ininterrompus.

La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et aisée :

- sans arrêts inutiles ou
- mouvements préparatoires prolongés avant des éléments.

L'exercice ne doit pas être une série d'éléments discontinus.

### 12.1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (*tel que: planchette*) n'est **pas** autorisé.

#### a) Entrées

- Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
  - Déduction - 1.00
  - Elle doit commencer son exercice
  - L'entrée ne recevra pas de valeur
  - Une déduction pour "entrée sans VD sera appliquée.
- Un 2<sup>ème</sup> essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
  - Déduction - 1.00
- Un 3<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé.

Le jury D appliquera la déduction sur la note finale.

#### b) Chronométrage:

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes (*90 secondes*).

- Le chronométreur N° 1 (*assistant*) déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.
- Dix (*10*) secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé (*1'30"*), un signal sonore (*gong*) avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a **pas** de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée.

La déduction pour dépassement du temps sera appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'30 (90 secondes.).

- - 0.10

- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.
- Le chronométrateur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale.

### c) Temps de chute:

Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès, un temps d'arrêt de 10 secondes est autorisé.

- Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de reprendre l'exercice, une déduction neutre de – 0.30 sera appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- Le chronométrateur N° 2 commence à décompter le temps, lorsque la gymnaste après la chute, s'est remise sur ses pieds.
- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre **pas** dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute
- Le chronométrateur N° 1 reprend le décompte du temps lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son premier mouvement pour continuer l'exercice.
- Le temps qui s'écoule pendant la chute doit être affiché, en secondes, sur le tableau d'affichage des notes.
- Un signal sonore (*gong*) sera donné à
  - 10 secondes du temps limite.
- Si la gymnaste n'a pas repris son exercice dans les 60 secondes du temps limite l'exercice est considéré comme terminé.

## 12.2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD.

- PAS DE SORTIE 0.50 sur la note finale (Jury D)

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- 3 gymniques
- 3 Acro

Et deux éléments au choix

## 12.3 Exigences pour la composition (EC) - Jury D 2.00 P.

- 1 – Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut (Jump ou leap) avec un écart de 180° (*transversal ou latéral*) ou écarté lat. 0.50. attribué
- 2 – Tour (gr. 3) 0.50 attribué
- 3 – Une série acro., min. 2 éléments, avec envol\* dont un salto (*les éléments peuvent être identiques*) 0.50 attribué
- 4 – Éléments acro de directions différentes (av/lat. et ar) 0.50 attribué

\*élément avec envol avec ou sans appui des mains.

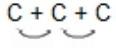
### Remarque:

- EC 1 - 4 doivent être exécutées sur la poutre.
- Les roulades, appuis tendus renversés et maintiens ne peuvent **pas** remplir les EC.

## 12.4 Valeur de Liaison (VL) et Bonus Séries (BS) - Jury D

- a) La Valeur de Liaison peut être obtenue pour des liaisons directes.
- b) Les **VL** sont incluses dans la note D.
- c) Les **Bonus Séries** sont obtenus pour une liaison de 3 éléments ou plus.

Principes pour les liaisons directes:

ACROBATIQUES	
0.10	0.20
2 éléments acrobatiques avec envol, y compris l'entrée et la sortie de min. F Toutes les liaisons doivent être avec rebond*.	
C + C B + E	C/D + D (ou plus) B + D (les 2 éléments en av) B + F
<p><b>Un Bonus Séries (BS) de + 0.10</b></p> <p>Sera attribué aux séries gymniques/mixtes et séries acro (*avec et sans rebond) à partir de B + B + C dans n'importe quel ordre, y compris entrée et sortie (min C) ou plus en plus de la VL.</p> <p>Exemple 1: B + B + C = + 0.10 bonus série D + B + C = + 0.10 bonus série</p> <p>Exemple 2:</p> <p style="text-align: center;">C + C + C              CV+0.1 CV+0.1 +0.10 bonus série <b>Total VL +BS= 0.30</b></p> <p><b>Pour recevoir le BS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments acro sans envol min B (sauf maintiens) peuvent être utilisés</li> <li>• Le même élément acro (avec/sans envol) peut être répété dans la même liaison.</li> </ul>	

\*Liaison avec effet de rebond utilise l'élasticité de l'agrès et développe la vitesse dans une direction :

- Réception (sur deux pieds) du 1<sup>er</sup> élément avec envol et appui des mains suivi par une impulsion/rebond immédiat pour le 2<sup>ème</sup> élément ou
- Réception du 1<sup>er</sup> élément avec envol (avec ou sans appui des mains) sur une jambe et placement de la jambe libre avec un rebond immédiat des deux jambes pour le 2<sup>ème</sup> élément.

ELEMENTS GYMNINIQUES et MIXTES (acro : éléments avec envol seulement) sauf sortie	
0.10	0.20
C + C ou plus (gymnique) A + C (tours seulement) B+D (mixte) D + A (Salto à la planche sur un pied) (dans cet ordre & pas non autorisés)	D + D ou plus

**Remarque :** Les tours peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui, (bref demi-plié autorisé) ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (un bref demi-plié sur un ou deux pieds n'est PAS autorisé).

Les éléments **acrobatiques B** avec envol et appui des mains suivants:

- Flic flac jambes serrées.
- Flic flac jambes décalées.
- Flic flac Auerbach.
- Rondades.
- Renversements avant.

Peuvent être exécutés une 2<sup>ème</sup> fois dans l'exercice pour obtenir la VL.et le BS mais ne peuvent pas être exécutés une 2<sup>ème</sup> fois pour l'EC

## 12.5 Déductions pour l'artistique et la composition (jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
– Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurance</li> <li>• Style personnel</li> </ul>	x		
– Rythme et tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (<i>sans VD</i>)</li> <li>• Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (<i>manque d'aisance</i>)</li> </ul>	x		
<b>Composition</b>			
– Entrées sans valeur (toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf entrée à cheval et accroupi)	x		
– Utilisation insuffisante de tout l'agrès <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre</li> <li>• Manque de mouvements latéraux (<i>sans VD</i>)</li> <li>• Absence de combinaison de mouvements/éléments proche de la poutre avec une partie du buste (y compris <i>cuisses, genoux</i> ou tête) en contact avec la poutre (<i>pas nécessairement un élément</i>)</li> </ul>	x		
– Complexité ou créativité dans les mouvements insuffisante (un mouvement complexe et créatif demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préliminaire)	x		
– Utilisation unilatérale d'éléments <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice.</li> </ul>	x		

## 12.6 Déductions spécifique à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Mauvais rythme dans les liaisons ( <i>avec VD</i> )	x ch.f		
<b>Préparation excessive</b>			
– Ajustement (pas et mouvements inutiles)	x ch.f		
– Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch.f		
– Pause ( <i>appliqué à 2 sec</i> )	x ch.f		
<b>Mauvaise tenue du corps/Amplitude pendant l'exercice</b> ( <i>allongement maximum des mouvements</i> )			
– Position de la tête, du buste des épaules et des bras	x		
– Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées, pieds en dedans	x		
– Manque de travail en relevé	x		
– Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	x		
– Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
– Non-respect des exigences techniques de l'élément <ul style="list-style-type: none"> <li>• par utilisation d'appui supplémentaire</li> </ul>		x	
– S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
– Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x

### \*Sorties

- a) Si lors de la sortie, le salto n'a **pas** commencé (*pas de début de rotation*) lorsque la chute se produit,

**Exemple 1:**  saut en dehors de la poutre

Jugement:

- Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*)
- Pas de sortie 0.50 (*jury D*)
- Chute -1.00 ou déductions pour fautes de réception si pas de chute (*Jury E*)  
*Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie, alors on applique la déduction pour chute (pas de déduction pour "pas de sortie")*

- b) Si lors de la sortie, le salto a commencé et lorsque la chute se produit:

**Exemple 2:**  début de salto en sortie, chute sans arriver sur les pieds d'abord :

Jugement ;

- Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (*jury D*)
- Chute -1.00 (*jury E*)

## 12.7 REMARQUES :

### Chutes - Eléments acrobatiques et gymniques.

Les éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD.

- a) **Avec** réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre,
  - la VD est attribuée.
- b) **Sans** réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre,
  - la VD n'est **pas** attribuée (*l'élément peut être à nouveau exécuté pour recevoir la VD*).

### Entrées

- a) Un seul élément acro peut être exécuté avant l'entrée.
- b) Certains éléments répertoriés comme entrées (*roulades, ATR et maintiens*) peuvent être exécutés dans l'exercice (*ou inversement*), mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

### Maintiens

- a) Les ATR (*sans rotation*) et maintiens doivent être tenus 2 sec, si précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit la VD inférieure (*les ATR ou maintiens doivent être terminés*).
- b) Pour obtenir l'EC, la VL et le BS., les éléments acrobatiques avec maintien (*avec envol*) peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.
- c)  et  recevront la VD inférieure si l'ATR n'est **pas** tenu 2 secondes.

- Si la gymnaste exécute à nouveau le même élément dans l'exercice et que l'ATR est maintenu 2 sec – pas de VD accordée.

### Onodi Tic Tac

- Peut seulement être utilisé comme dernier élément pour remplir l'EC de la série acro et pour la VL.
- Peut être utilisé n'importe où pour le BS
- Sera considéré comme le même élément que l'Onodi.

## Eléments spécifiques

-  A la réception, les mains doivent être en position transversale.



2 mains placées en position transversale: correct.



Si la main avant a terminé le tour  
Appliquer les déductions pour précision.



Les mains sont placées en position latérale:  
Appliquer les déductions pour précision.



## SECTION 13 — Exercice au sol

---

### **ARTISTIQUE.**

#### **Performance artistique.**

Une performance artistique est celle pour laquelle une gymnaste démontre sa capacité à transformer son exercice au sol à partir d'une composition bien structurée en une représentation. Ainsi la gymnaste doit exécuter une chorégraphie fluide révélant beauté, expressivité, musicalité et technique parfaite.

L'objectif principal est de créer et présenter une composition de gymnastique artistique unique et bien équilibrée en combinant harmonieusement les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste avec le thème et le caractère de la musique.

#### **Composition et chorégraphie.**

La **composition** d'un exercice au sol est basée sur le vocabulaire gestuel de la gymnaste, ainsi que la **chorégraphie** des éléments et mouvements, c'est-à-dire la cartographie des mouvements du corps, (*gymnastique et artistique*), au-delà de l'espace et du temps, en relation avec la surface du sol et en harmonie avec la musique choisie.

La chorégraphie devrait être conçue de telle façon qu'un mouvement coule sans heurt avec le suivant, avec des contrastes dans la vitesse et l'intensité.

La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et est exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant de ce fait la copie et la monotonie.

La conception, la structure et la composition de l'exercice incluent :

- Une sélection riche et variée des éléments de différents groupes structurels du tableau des difficultés.
- Des changements de niveau (en haut et en bas)
- Des changements de direction (avant, arrière, latéral et courbes)
- Des mouvements, liaisons et transitions créatifs ou originaux.

C'est "**ce que**" la gymnaste exécute.

### **Expression**

L'expression peut être définie, de façon générale, comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec à la fois son visage et son corps. Ce qui inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à entrer en contact avec le jury et le public, tout comme son aptitude à gérer/contrôler son expression pendant l'exécution des mouvements les plus difficiles et les plus complexes. C'est également sa capacité à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant l'exécution. En plus de l'exécution technique, l'harmonie artistique et la grâce féminine doivent également être considérées.

C'est non seulement, "**ce que**" la gymnaste exécute mais également "**comment**" elle exécute son exercice.

### **Musique**

La musique doit être impeccable, sans aucune coupure brutale et doit contribuer à donner un sentiment d'unité à la composition et à l'exécution de l'exercice.

Elle doit être fluide et elle avoir un début et une fin bien définis. La musique choisie doit également aider à accentuer les caractéristiques et le style unique de la gymnaste. Le caractère de la musique devrait servir de guide pour l'idée/thème de composition.

- Il doit y avoir une corrélation directe entre les mouvements et la musique. L'accompagnement doit être personnalisé par rapport à la gymnaste et contribuer à la beauté et à la perfection de l'ensemble de sa performance.

### **Musicalité**

La musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence non seulement son rythme et sa vitesse, mais aussi sa fluidité, son volume son intensité et sa passion.

La musique doit soutenir l'exécution, et la gymnaste par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique à l'assistance et au jury.

### 13.1 Généralités.

#### a) Exigences pour les CD

- Les CD des exercices au sol doivent être remis aux organisateurs de la compétition. La durée de la musique de chaque CD sera chronométrée et le temps annoncé sera approuvé par l'organisation et l'entraîneur en chef de la délégation.
- Les informations suivantes doivent figurer sur le CD :
  - Le nom de la gymnaste et les 3 lettres (en capitale) du code du pays utilisé par la FIG.
  - Le nom du compositeur et le titre de la musique.
- L'accompagnement musical avec orchestre, piano ou autres instruments doit être enregistré.
  - Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut **pas** être prononcé.
  - La voix humaine sans parole/s peut être utilisée comme un instrument de musique
    - Exemples de "voix humaine" acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.
  - Absence de musique ou musique avec paroles - 1.00

*Remarque: déduction effectuée par le jury D sur la note finale.*

*En cas de doute la fédération/gymnaste peut soumettre la musique au CTF pour évaluation*

#### b) Chronométrage:

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes (90 sec).

- L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste de la gymnaste pour commencer son exercice.
- L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.
- Une déduction pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1:30 minutes (90 sec.) - 0.10
- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

#### c) Lignes :

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 X 12 m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- Un pas ou réception en dehors des lignes avec un pied ou une main - 0.10
- Pas en dehors des lignes avec les 2 pieds, les 2 mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds dehors de la ligne - 0.30

Le chronométreur et le juge de lignes concernés signalent par écrit le dépassement de temps et les sorties de praticable au jury D qui appliquera la déduction sur la note finale.

#### 13.2 Contenu de l'exercice.

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD.

- PAS DE SORTIE : 0.50 de la note finale ( Jury D )
- 

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- 3 gymniques
  - 3 Acro
- et 2 éléments au choix

La sortie est la dernière ligne acro prise en compte (la VD la plus élevée est prise en compte)

- Pas de sortie accordée si seulement une ligne acro est exécutée.

#### a) Lignes Acro.

- Le nombre maximum de lignes acrobatiques est de **4**.
- Aucune difficulté dans la/les ligne(s) acro supplémentaire(s) ne sera prise en compte pour la VD.
- Aucun élément acro exécuté après la dernière ligne acro prise en compte ne sera compté pour la VD.
- Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol, liés directement, dont un salto.
  - Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

### 13.3 Exigences de composition (EC) - Jury D 2.00 P.

- 1 – Un passage gymnique composé de deux sauts différents (*leaps ou hops*) du code, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts (hops-leaps) pas chassés, tours chaînés*) dont un avec un écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. 0.50 accordé  
(*L'objectif est de créer un grand déplacement fluide*)
- Les sauts appel deux pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (*1/2 tours sur les 2 pieds*) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
  - La réception des sauts (*leaps et hops*) doit se faire sur un pied si ils sont exécutés comme 1<sup>er</sup> élément dans le passage gymnique.
2. Salto avec rotation longitudinale (*min. 360°*) 0.50 accordé
3. Salto avec double rotation transversale 0.50 accordé
4. Salto ar et av (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acro 0.50 accordé

Note EC 2,3 et 4 doivent être exécutées dans une ligne acro.

### 13.4 Valeur de Liaison (VL) Jury D

La VL peut être obtenue pour des liaisons indirectes (acrobatiques) et directes. (acrobatiques, mixtes et tours)

Cette valeur est incluse dans la note D.

### Principes pour les liaisons acrobatiques indirectes et directes

ACRO INDIRECTES	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACRO DIRECTES	
A + D	A + E
C + C	C + D
MIXTES	
Salto D + B (gymnique) Salto E + A (gymnique) (dans cet ordre seulement)	
LIAISON de TOURS sur UNE JAMBE	
D + B B + B (sans pas)	<b>Remarque :</b> Les tours peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui (bref demi-plié sur jambe d'appui autorisé) ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (demi-plié PAS autorisé)

**Liaisons indirectes:** liaisons dans lesquelles entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (tels que rondade, flic-flac, etc. considérés comme éléments préparatoires).

**Remarque:** Pour la VL, seuls les éléments acrobatiques sans appui des mains peuvent être utilisés

### 13.5 Déductions pour artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Exécution artistique</b>			
– Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque d'expressivité,</li> <li>• Gestes ou expression du visage (mimiques) inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement</li> <li>• Ne pas retenir l'attention du public</li> </ul>	x		
– Inaptitude à retransmettre le thème musical, à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant tout l'exercice.	x		
– Exécution de tout l'exercice avec séries de mouvements & éléments discontinus.	x		
<b>Composition</b>			
– Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière. <i>Exemple : musique de Tango et mouvements de Polka</i>	x	x	
– Complexité ou créativité des mouvements insuffisante <i>(un mouvement complexe et créatif demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préalable)</i>	x		
– Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au min le buste, ou cuisses, ou genoux ou tête)	x		
<b>Musique et musicalité</b>			
– Montage de la musique (pas de début, fin, ou accents) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de structure musicale</li> </ul>	x		
– Musicalité <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice.</li> <li>• Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice.</li> <li>• Musique de fond <i>(l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice).</i></li> </ul>	x	x	x

### 13.6 Déductions spécifique à l'agrès (Jury- E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Préparation excessive <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause (appliqué à 2 sec)</li> <li>• Ajustement (pas inutiles)</li> <li>• Elan des bras excessifs avant les éléments gymniques</li> </ul>	x ch.f x ch.f x ch.f		
– Mauvaise position du corps/Amplitude (allongement max des mouvements) pendant tout l'exercice. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de la tête, des épaules et des bras</li> <li>• Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans/ pieds plats.</li> <li>• Amplitude insuffisante dans les élans de jambes</li> </ul>	x x x		
– Distribution des éléments <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique</li> <li>• Ligne acro exécutée à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale sans chorégraphie entre (longue ligne acro autorisée)</li> <li>• Plus d'1 ligne acro en suivant</li> <li>• L'exercice se termine avec un élément acro (pas de chorégraphie après la dernière acro)</li> <li>• Manque de variété chorégraphique vers les coins</li> </ul>	x x ch.f x ch.f x x		

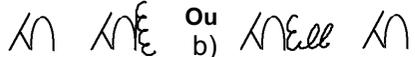
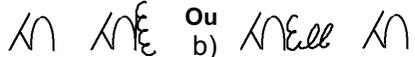
#### Lignes acro et sorties

##### Exemple 1

Seulement une ligne acro

#### Jugement

- Pas de VD – On compte au maximum 7 éléments (*jury D*)
- Pas de sortie - 0.50 (*jury D*)
- Déductions pour fautes de réception (*jury E*)

**Exemple n° 2** a  Ou  
b) 

Une ligne acro seulement

Jugement

- Pas de VD – On compte au maximum 7 éléments (*jury D*)
- Pas de sortie – 0.50 (*jury D*)
- Déductions pour fautes de réception (*jury E*)

**Exemple n° 3** 

Deux lignes acro

Jugement

- On attribue la sortie (*jury D*)

**Exemple n° 4** 

La gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans la 2<sup>ème</sup> ligne acro :

Jugement

- Pas de VD – On compte au maximum 7 éléments (*jury D*)
- Chute- 1.00 (*jury E*)

**Exemple n° 5** 

D + D + X (pas terminée)

Avec répétition du même élément

Jugement

- Pas de VD – On compte au maximum 7 éléments (*jury D*)
- Si nécessaire les déductions pour réception seront appliquées (*jury E*)

# YOUR PROJECTS OUR KNOW HOW

YOUR PARTNER IN YOUR PROJECTBUSINESS



Bänfer GmbH  
Industriestraße 11  
D-34537 Bad Wildungen  
Tel.: +49 (0) 5621/7878-0  
Fax: +49 (0) 5621/7878-32

# Bänfer®





## PARTIE IV

### TABLEAUX DES ELEMENTS

# Janssen-Fritsen presents:

Free Exercise Floor Apollo Antwerp

Springboard Kreon Gold

Springboard Iris Silver

The new Pegases



Official partner FIG

[www.janssen-fritsen.com](http://www.janssen-fritsen.com)

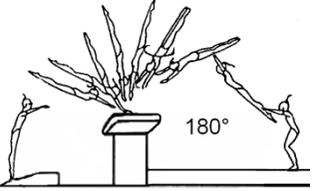
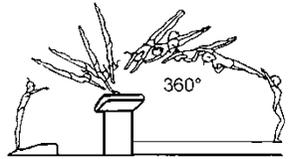
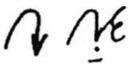
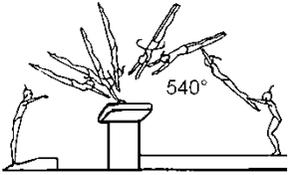
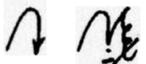
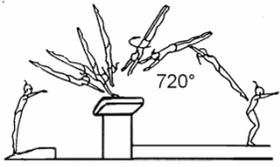
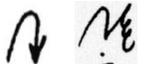
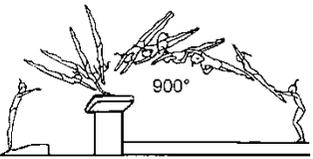
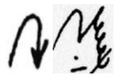
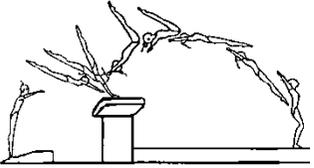
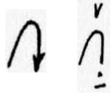
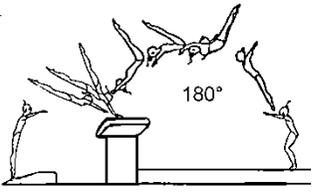
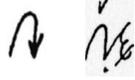
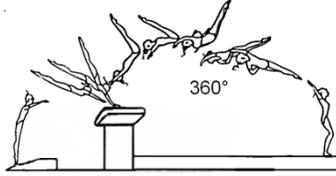
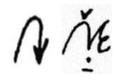


**janssen  
fritsen**

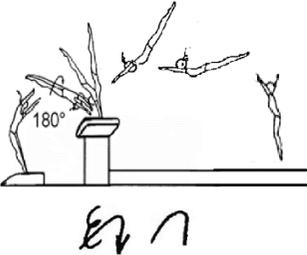
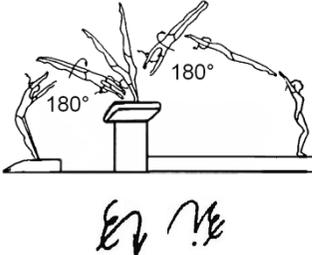
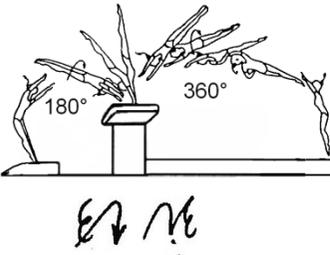
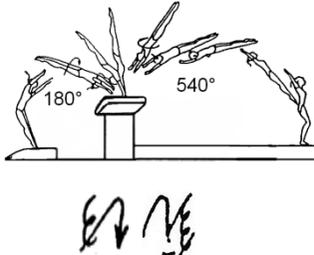
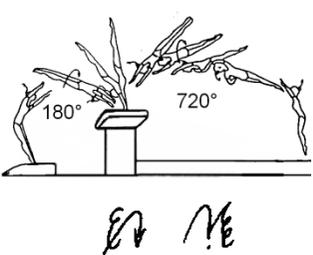
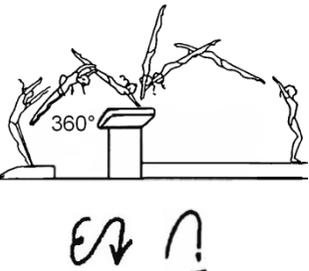
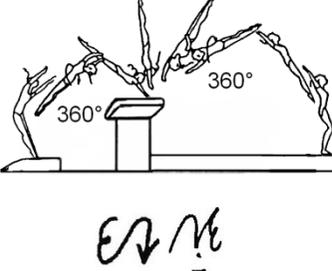


# **Table de Saut — Éléments**

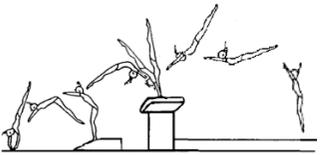
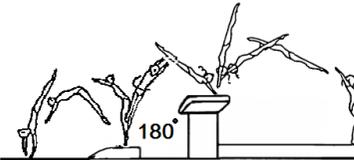
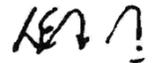
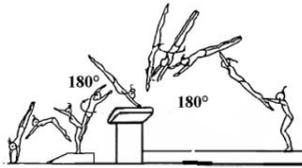
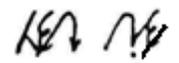
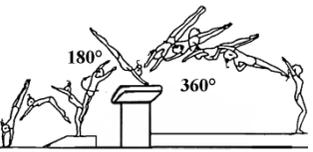
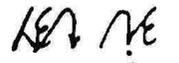
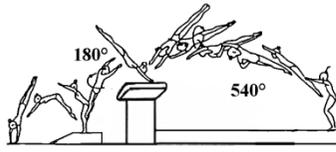
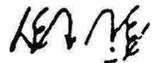
**GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.00</b> Renversement av. <i>Handspring fwd</i></p> <p align="right"><b>2.00 P.</b></p>  	<p><b>1.01</b> Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>2.40 P.</b></p>  	<p><b>1.02</b> Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.00 P.</b></p>  	<p><b>1.03</b> Renversement av. avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>1.04</b> Renversement av. avec 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p>  	<p><b>1.05</b> Renversement av. avec 2½ tours (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p align="right"><b>4.40 P.</b></p>  
<p><b>1.10</b> Yamashita <i>Yamashita</i></p> <p align="right"><b>2.40 P.</b></p>  	<p><b>1.11</b> Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>2.80 P.</b></p>  	<p><b>1.12</b> Yamashita avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p>  	<p><b>1.13</b></p>	<p><b>1.14</b></p>	<p><b>1.15</b></p>

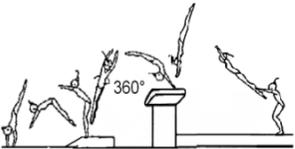
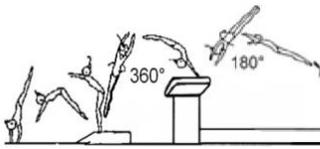
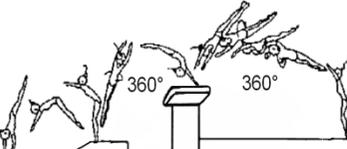
**GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.20</b>                  Renversement av avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol                  repulsion dans le 2<sup>eme</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</i></p> <p align="right"><b>2.00 P.</b></p> 	<p><b>1.21</b>                  Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol (dans les deux sens)  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</i></p> <p align="right"><b>2.80 P.</b></p> 	<p><b>1.22</b>                  Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.00 P.</b></p> 	<p><b>1.23</b>                  Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p> 	<p><b>1.24</b>                  Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p> 	<p align="right"><b>1.25</b></p>
<p><b>1.30</b>                  Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – renversement av. dans le 2<sup>eme</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - Handspring fwd off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p> 	<p><b>1.31</b>                  Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p> 	<p align="right"><b>1.32</b></p>	<p align="right"><b>1.33</b></p>	<p align="right"><b>1.34</b></p>	<p align="right"><b>1.35</b></p>

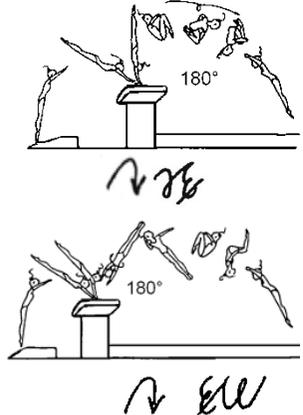
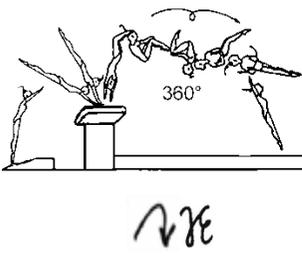
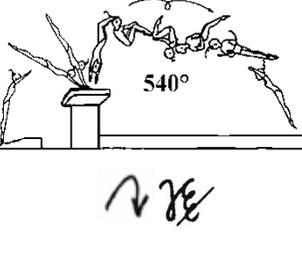
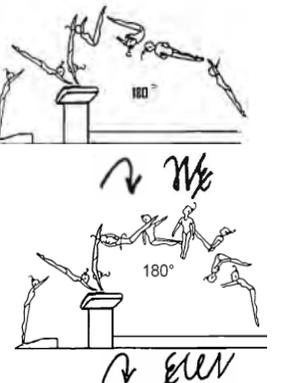
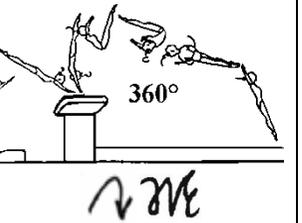
**GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.40</b>  Rondade – flic-flac dans le 1<sup>er</sup> envol. répulsion dans le 2<sup>ème</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – repulsion off</i></p> <p align="right"><b>2.40 P.</b></p>  	<p><b>1.41</b></p>	<p><b>1.42</b></p>	<p><b>1.43</b></p>	<p><b>1.44</b></p>	<p><b>1.45</b></p>
<p><b>1.50</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – Renversement av. dans le 2<sup>ème</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off</i></p> <p align="right"><b>2.60 P.</b></p>  	<p><b>1.51</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn(180°) off</i></p> <p align="right"><b>3.00 P.</b></p>  	<p><b>1.52</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.40 P.</b></p>  	<p><b>1.53</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>3.80 P.</b></p>  	<p><b>1.54</b></p>	<p><b>1.55</b></p>

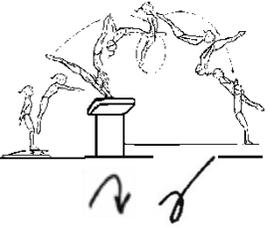
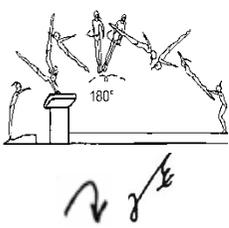
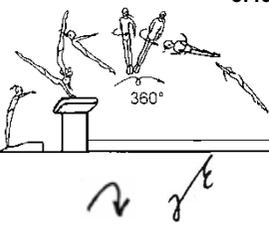
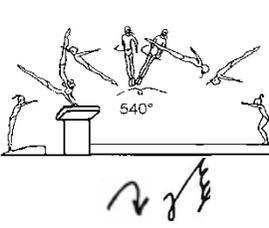
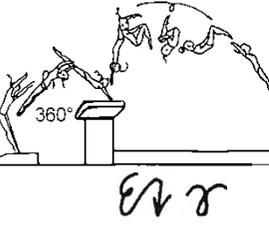
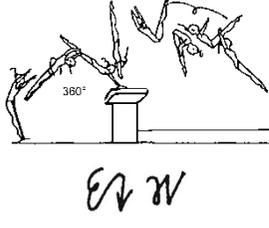
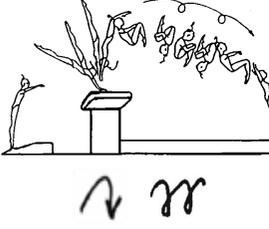
**GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.60</b>  Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – répulsion dans le 2<sup>ème</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – Repulsion off</i>  <b>2.80 P</b></p>  <p style="text-align: center;">1.60</p>	<p><b>1.61</b>  Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>ème</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/2 turn (180°) off</i>  <b>3.20 P</b></p>  <p style="text-align: center;">1.61</p>	<p><b>1.62</b>  Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>ème</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i>  <b>3.80 P</b></p>  <p style="text-align: center;">1.62</p>	<p><b>1.63</b></p>	<p><b>1.64</b></p>	<p><b>1.65</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------

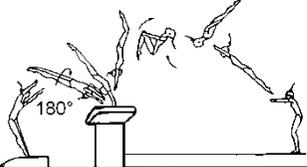
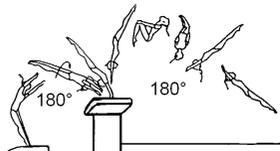
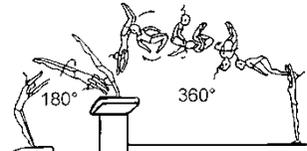
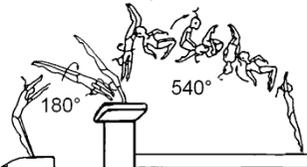
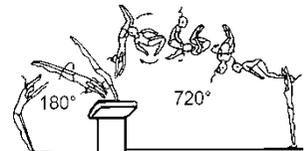
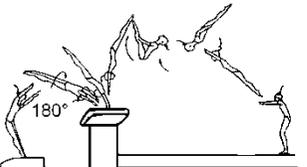
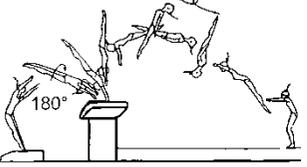
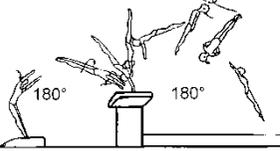
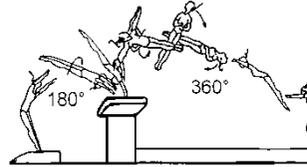
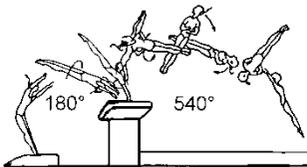
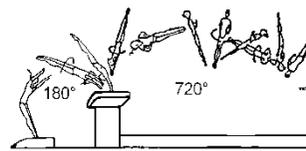
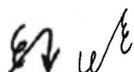
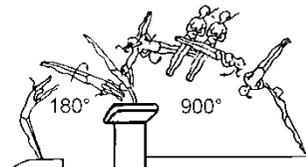
**GROUPE 2 — RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 (360°) TOUR DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>2.10</b>                      Renversement av. – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p> 	<p><b>2.11</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol - aussi ½ tour (180°) et salto arrière groupé dans le 2<sup>eme</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off – also ½ turn (180°) and tucked salto bwd off.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p> 	<p><b>2.12</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p> 	<p><b>2.13</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p> 	<p><b>2.14</b></p>	<p><b>2.15</b></p>
<p><b>2.20</b>                      Renversement av. – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p> 	<p><b>2.21</b>                      Renversement av. – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>eme</sup> envol.  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off – also ½ turn (180°) and piked salto bwd off.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p> 	<p><b>2.22</b>                      Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.00P.</b></p> 	<p><b>2.23</b></p>	<p><b>2.24</b></p>	<p><b>2.25</b></p>

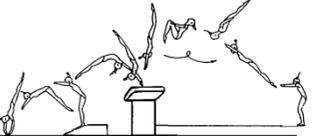
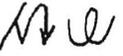
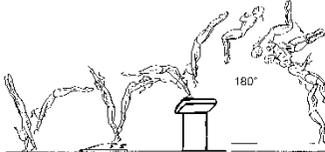
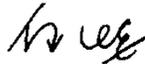
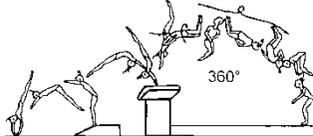
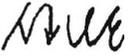
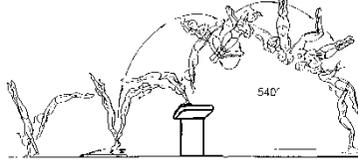
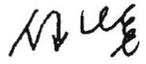
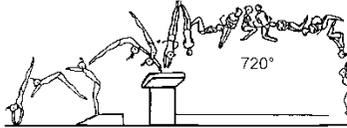
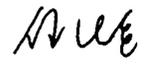
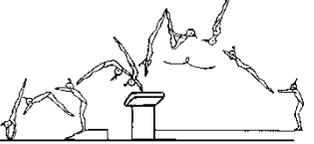
**GROUPE 2 — RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 (360°) TOUR DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>2.30</b>            Renversement av. – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p> 	<p><b>2.31</b>            Renversement av. – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.00 P.</b></p> 	<p><b>2.32</b>            Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.40 P.</b></p> 	<p><b>2.33</b>            Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.80 P.</b></p> 	<p style="text-align: right;"><b>2.34</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.35</b></p>
<p><b>2.40</b>            Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p> 	<p><b>2.41</b>            Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p> 	<p style="text-align: right;"><b>2.42</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.43</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.44</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.45</b></p>
<p><b>2.50</b>            Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>6.40 P.</b></p> 	<p style="text-align: right;"><b>2.51</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.52</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.53</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.54</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.55</b></p>

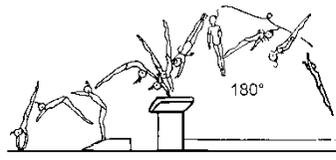
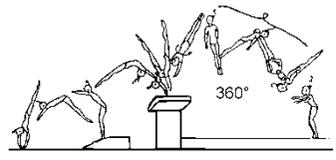
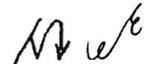
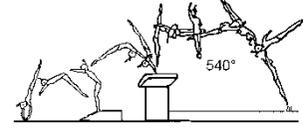
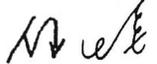
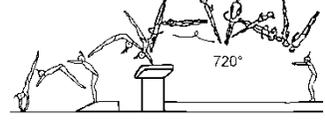
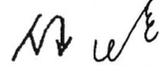
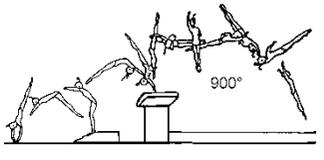
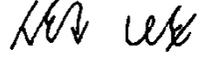
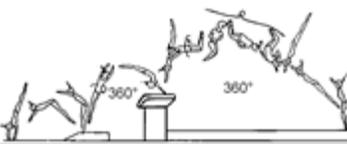
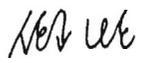
**GRUPE 3 — RENVERSEMENTS AVEC ¼ - ½ TOUR (90°-180°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL (TSUKAHARA) – SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 3 — HANDSPRING WITH ¼ - ½ TURN (90°-180°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BACKWARD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>3.10</b> Tsukahara groupé <i>Tsukahara tucked</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.50 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>3.11</b> Tsukahara groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2° envol <i>Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p><b>3.12</b> Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2° envol <i>Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.10 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p><b>3.13</b> Tsukahara groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2° envol <i>Tsukahara tucked with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p><b>3.14</b> Tsukahara groupé avec 2/1 tour (720°) dans le 2° envol <i>Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.90 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p><b>3.15</b></p>
<p><b>3.20</b> Tsukahara carpé <i>Tsukahara piked</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.70 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>3.21</b></p>	<p><b>3.22</b></p>	<p><b>3.23</b></p>	<p><b>3.24</b></p>	<p><b>3.25</b></p>
<p><b>3.30</b> Tsukahara tendu <i>Tsukahara stretched</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p><b>3.31</b> Tsukahara tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2° envol <i>Tsukahara stretched with 1/2 turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p><b>3.32</b> Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2° envol <i>Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p><b>3.33</b> Tsukahara tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2° envol <i>Tsukahara stretched with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p><b>3.34</b> Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2° envol <i>Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p><b>3.35</b> Tsukahara tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2° envol <i>Tsukahara stretched with 2½ turn (900°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>6.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180° 900°</p> 

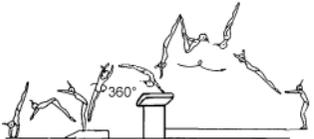
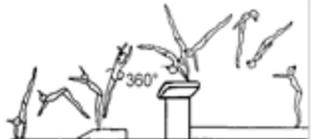
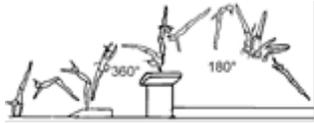
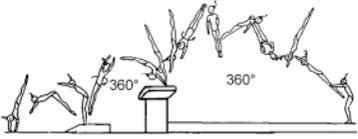
**GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE TOUR (270°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>4.10</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>3.30 P.</b></p>  	<p><b>4.11</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>4.12</b>  Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.90 P.</b></p>  	<p><b>4.13</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  	<p><b>4.14</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>4.70 P.</b></p>  	<p align="right"><b>4.15</b></p>
<p><b>4.20</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>3.50 P.</b></p>  	<p align="right"><b>4.21</b></p>	<p align="right"><b>4.22</b></p>	<p align="right"><b>4.23</b></p>	<p align="right"><b>4.24</b></p>	<p align="right"><b>4.25</b></p>

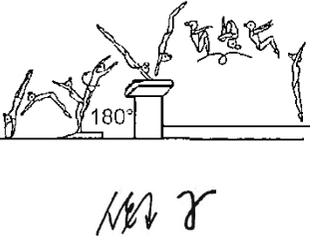
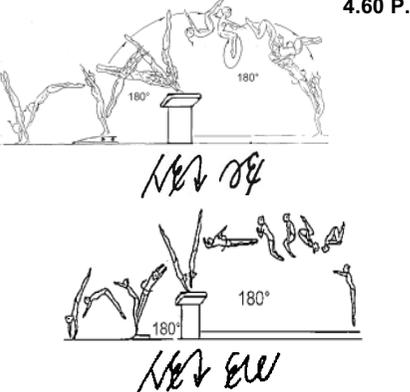
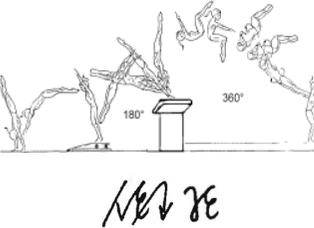
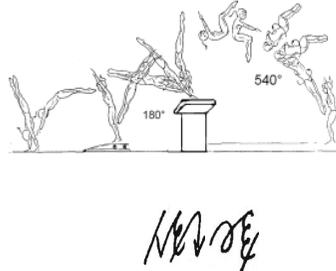
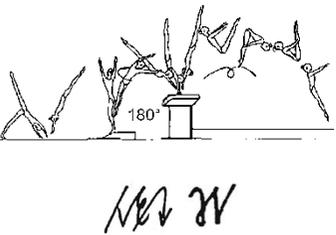
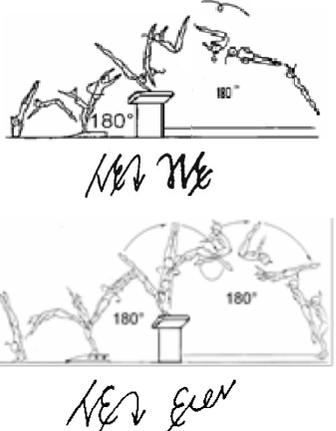
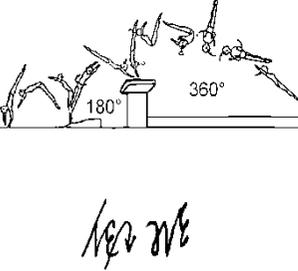
**GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE TOUR (270°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>4.30</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p>  	<p><b>4.31</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  	<p><b>4.32</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>4.60 P.</b></p>  	<p><b>4.33</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>5.00 P.</b></p>  	<p><b>4.34</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>5.40 P.</b></p>  	<p><b>4.35</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off</i></p> <p align="right"><b>5.80 P.</b></p>  
<p><b>4.40</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p>  	<p><b>4.41</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>4.40 P.</b></p>  	<p><b>4.42</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol. <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>4.60 P.</b></p>  	<p><b>4.43</b></p>	<p><b>4.44</b></p>	<p><b>4.45</b></p>

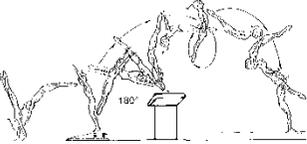
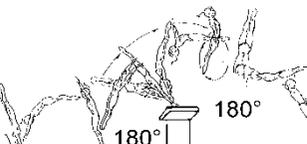
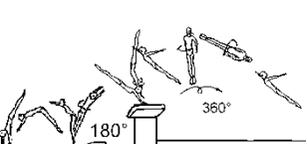
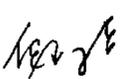
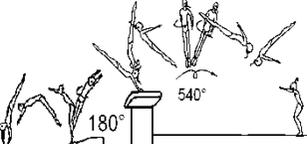
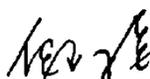
**GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¼ DE TOUR (270°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL — SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¼ LA TURN (270°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE — SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

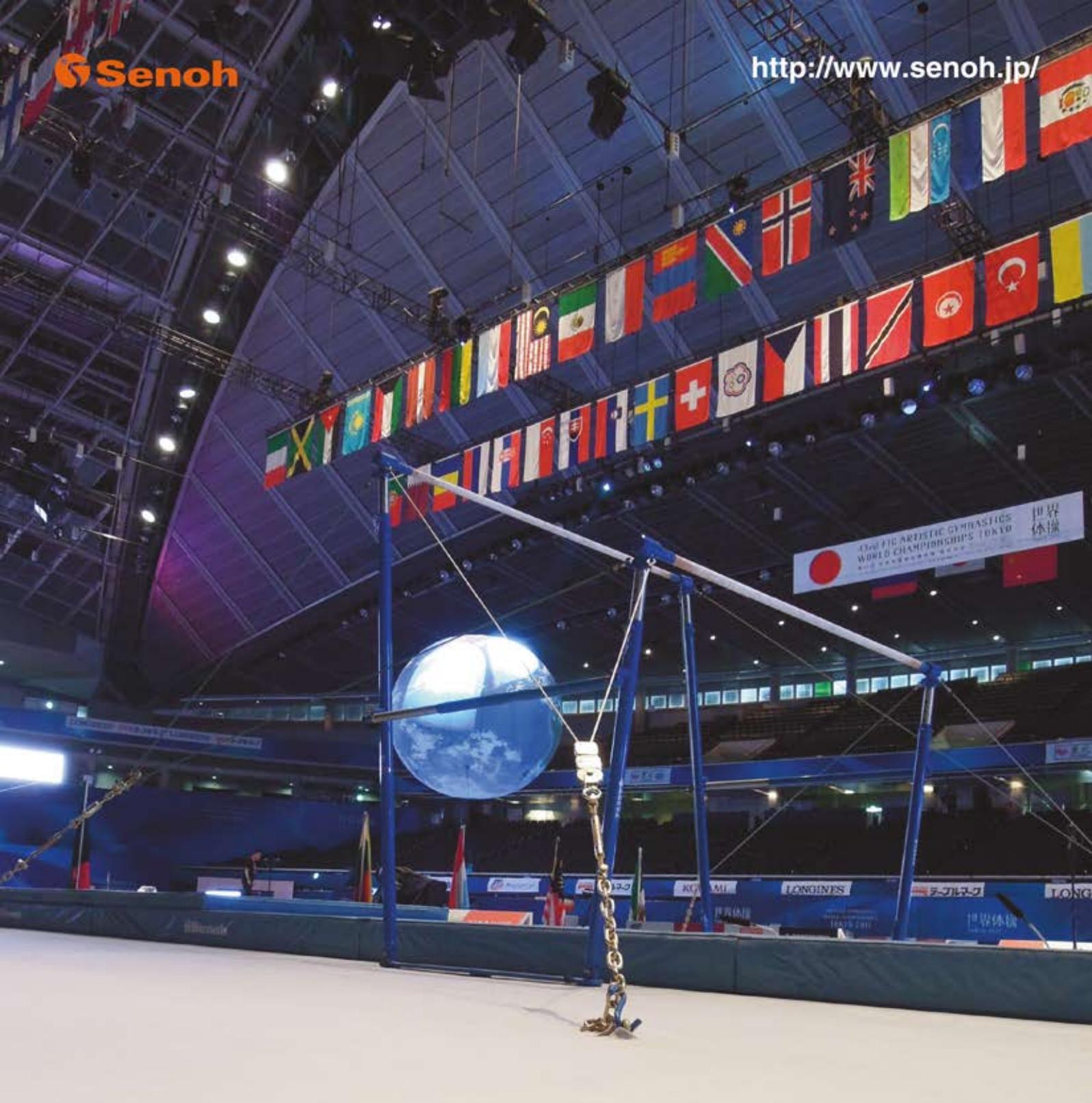
<p><b>4.50</b>  Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – piked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  <p align="center"><i>Handwritten notation: NER W</i></p>	<p><b>4.51</b>  Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>4.60 P.</b></p>  <p align="center"><i>Handwritten notation: NER W</i></p>	<p><b>4.52</b>  Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol — salto ar. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>5.00 P.</b></p>  <p align="center"><i>Handwritten notation: NER W 1/2</i></p>	<p><b>4.53</b>  Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol.  <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>5.40 P.</b></p>  <p align="center"><i>Handwritten notation: NER W 1</i></p>	<p><b>4.54</b></p>	<p><b>4.55</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--------------------

**GRUPE 5 – RONDADE AVEC ½ TOUR (180°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.10</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p> 	<p><b>5.11</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol.                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off – also ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p> 	<p><b>5.12</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>5.00 P.</b></p> 	<p><b>5.13</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>5.40 P.</b></p> 	<p><b>5.14</b></p>	<p><b>5.15</b></p>
<p><b>5.20</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p> 	<p><b>5.21</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off – also ½ turn (180°) and piked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p> 	<p><b>5.22</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol                      Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p> 	<p><b>5.23</b></p>	<p><b>5.24</b></p>	<p><b>5.25</b></p>

**GRUPE 5 – RONDADE AVEC ½ TOUR (180°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2<sup>EME</sup> ENVOL**  
**GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.30</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p>  	<p><b>5.31</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p>  	<p><b>5.32</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p>  	<p><b>5.33</b>                      Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1 ½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>6.00 P.</b></p>  	<p><b>5.34</b></p>	<p><b>5.35</b></p>



Innovation for Sports and Wellness.

スポーツと健康の未来を創る

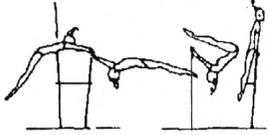
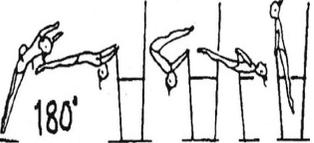
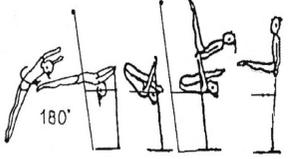
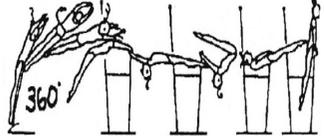
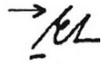
official FIG partner



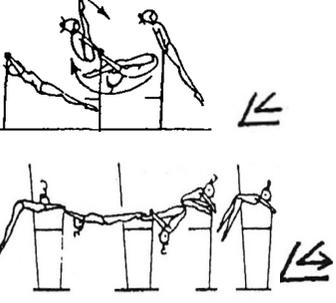
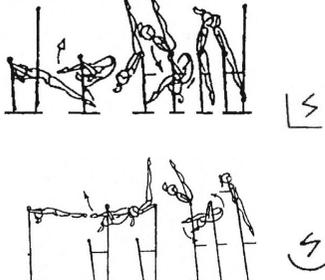
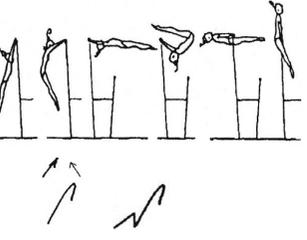
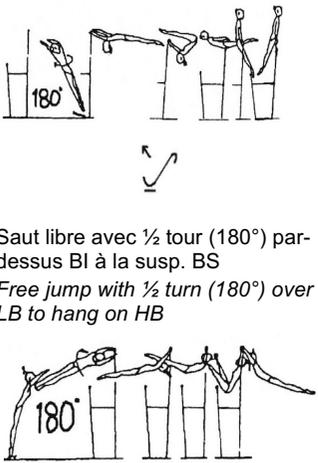
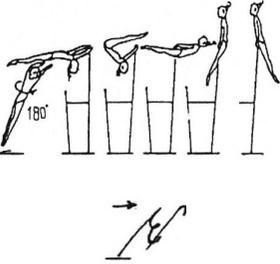


# **Barres Asymétriques — Éléments**

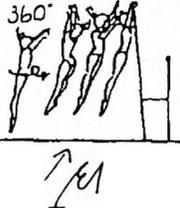
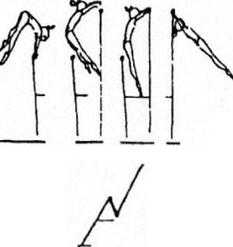
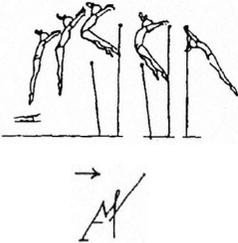
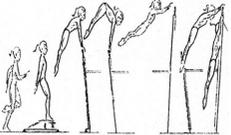
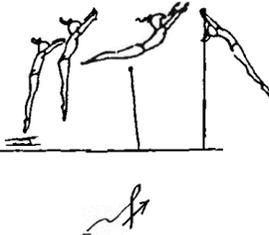
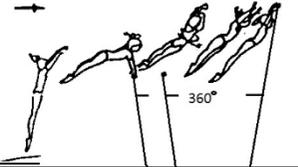
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b>                      Elan en av. bascule à l'appui fac. BI                      ou élan en av. avec ½ tour                      bascule à l'appui facial BI                      Glide Kip to support on LB, or Glide                      with ½ turn (180°) kip to support on                      LB</p>  	<p><b>1.201</b></p>	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401</b></p>	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>
<p><b>1.102</b>                      Saut avec ½ tour (180°) et bascule                      fac. à l'appui BI                      Jump with ½ turn (180°) kip to                      support on LB</p>   <p>Saut avec ½ tour (180°) et engager                      des jambes entre les prises, à                      l'appui dorsal BI (bascule dorsale)                      Jump with ½ turn (180°) stoop                      through to rear support on LB (back                      kip)</p>  	<p><b>1.202</b>                      Saut avec 1/1 tour (360°) élan en                      av. et bascule à l'appui facial BI                      Jump with 1/1 turn (360°) and                      Glide kip to support on LB</p>  	<p><b>1.302</b></p>	<p><b>1.402</b></p>	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>

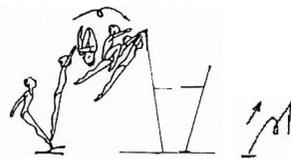
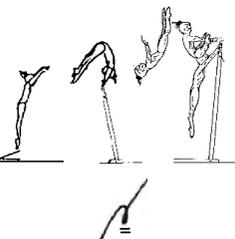
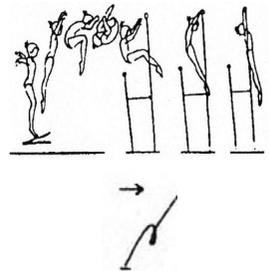
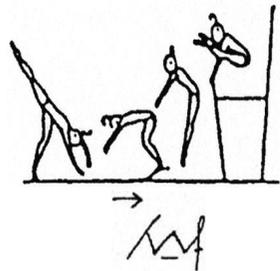
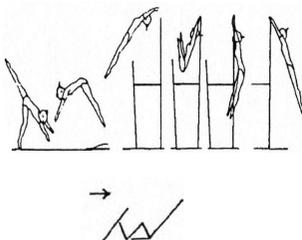
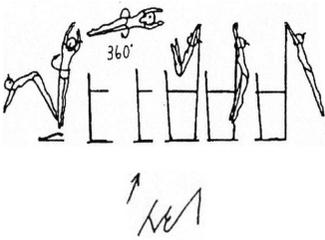
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b>                      Elan en av. BI ou BS – engager les jambes entre les prises, (bascule dorsale) ou coupé écart à la susp. à la même barre                      Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip) or straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p><b>1.203</b>                      Elan en av. BI ou BS: bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en ar. au siège dors.                      Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>
<p><b>1.104</b>                      Saut à la susp. BS – aussi en prises palm – bascule à l'appui fac.                      Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support,</p> 	<p><b>1.204</b>                      Face à BS, saut avec ½ tour (180°) et bascule. à l'appui fac. BS                      Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB</p>  <p>Saut libre avec ½ tour (180°) par-dessus BI à la susp. BS                      Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB</p>	<p><b>1.304</b>                      Saut avec ½ tour (180°) par-dessus BI – bascule à l'appui BS                      Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB</p> 	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>

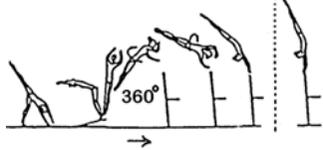
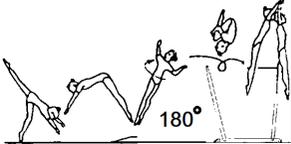
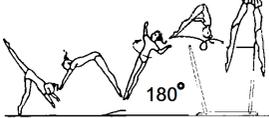
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.105</b> Face à BS saut avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS <i>Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305</b></p>	<p><b>1.405</b></p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>
<p><b>1.106</b> Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS <i>Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</i></p> 	<p><b>1.206</b> Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS <i>Free straddle jump over LB to hang on HB</i></p>  <p>Saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.306</b> Saut extension libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS <i>Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.406</b> Saut de poisson (jambes serrées) par-dessus BI, avec impulsion des mains et 1/1 tour (360°) à la suspension BS <i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>

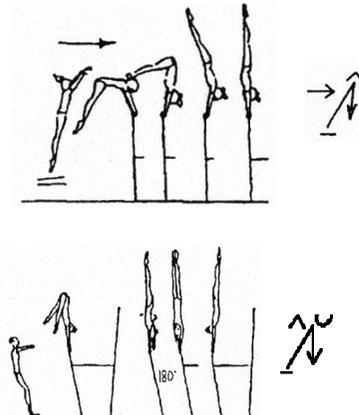
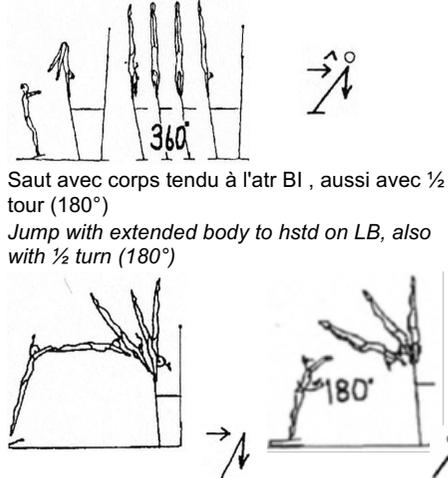
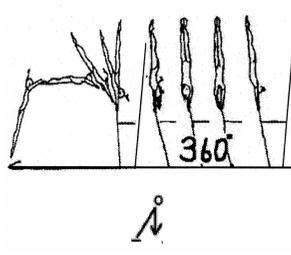
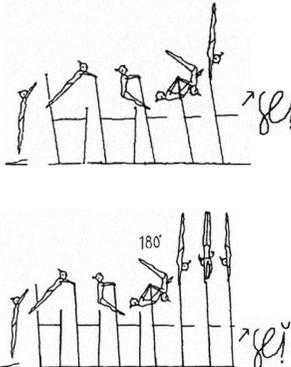
**1.000 — ENTREES — MOUNTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1. 107</b></p>	<p><b>1.207</b> Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI <i>Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</i></p> 	<p><b>1.307</b> <i>Face à BS – salto av. à la suspension BS</i> <i>Facing HB – salto fwd to hang on HB</i></p>  <p><i>Saut en av (corps carpé) - impulsion des mains et envol par dessus BI à la suspension BS</i> <i>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.407</b> Salto av. groupé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI <i>Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</i></p> 	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b></p>	<p><b>1.208</b> Rondade devant BI –envol en ar. (jambes écartées) à l'appui libre BI. jambes écartées <i>Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</i></p> 	<p><b>1.308</b> Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées lat. à la susp. BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.408</b> Rondade devant BI – envol en ar. avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

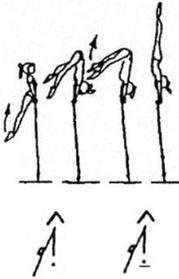
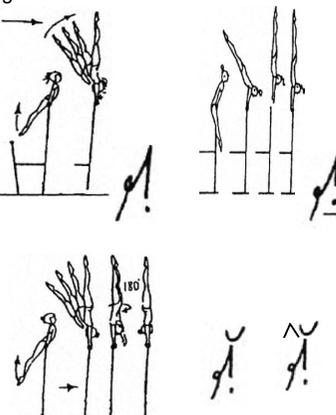
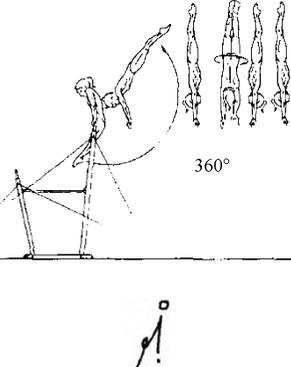
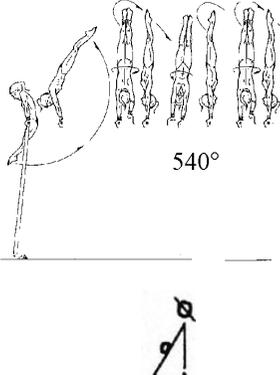
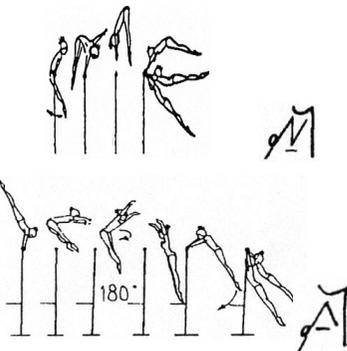
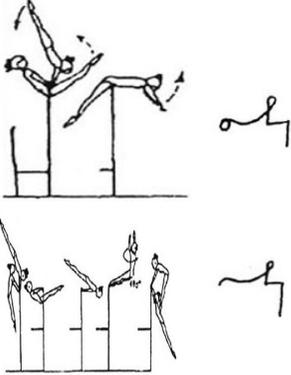
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.109</b></p>	<p><b>1.209</b></p>	<p><b>1.309</b></p>	<p><b>1.409</b>                      Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI  <i>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</i></p>   <p>Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr BI  <i>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</i></p>  	<p><b>1.509</b>                      Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par d'atr BI  <i>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB</i></p>   <p><b>1.609</b>                      Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI  <i>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>   <p><b>1.709</b>                      Rondade devant BI – Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI  <i>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  	

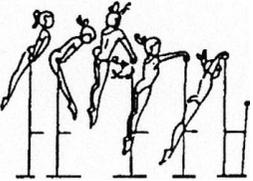
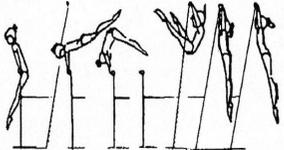
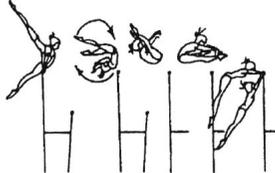
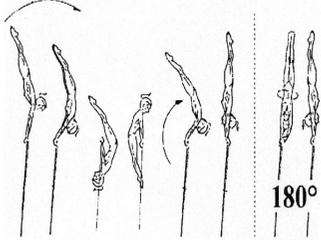
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b></p>	<p><b>1.210</b> Saut avec corps carapé puis tendues à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd. phase legs together or straddled</i></p> 	<p><b>1.310</b> Saut avec corps carapé puis tendu à l'atr BI (jambes serrées ou écartées) et 1/1 tour (360°) à dans la phase d'atr <i>Jump to hstd on with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase LB legs together or straddled</i></p>  <p>Saut avec corps tendu à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) <i>Jump with extended body to hstd on LB, also with ½ turn (180°)</i></p>	<p><b>1.410</b> Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr <i>Jump with extended body to hstd on LB, with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i></p> 	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>
<p><b>1.111</b></p>	<p><b>1.211</b></p>	<p><b>1.311</b></p>	<p><b>1.411</b> Saut à l'appui fac. Libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr. <i>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB</i></p> 	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

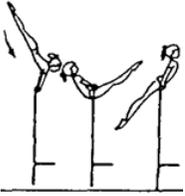
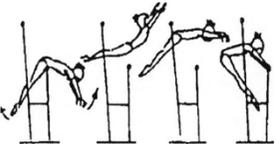
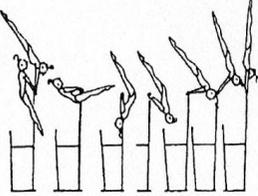
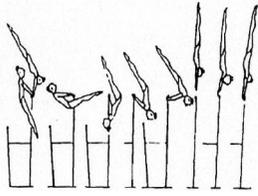
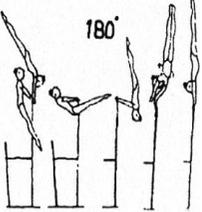
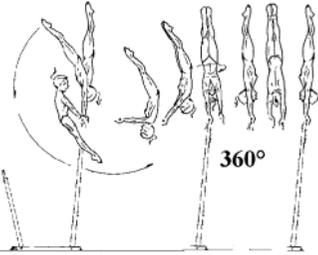
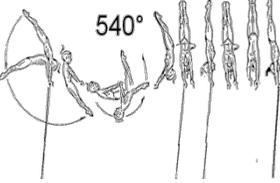
**2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b>                      Elan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises  <i>Cast to hstd with legs straddled or with hips bent, also with hop-grip change</i></p> 	<p><b>2.201</b>                      Elan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec ½ tour (180°) jambes serrées ou écartées  <i>Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop grip change, also with ½ turn (180°) legs together or straddled</i></p> 	<p><b>2.301</b>                      Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr  <i>Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>2.401</b>                      Elan en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr  <i>Cast with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b>                      Appui fac. BS –franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av. et ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS  <i>Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</i></p> 	<p><b>2.302</b>                      Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec ½ tour (180°) à la susp. à la même barre – aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.  <i>Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</i></p> 	<p><b>2.402</b></p>	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

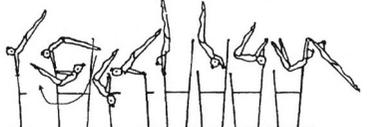
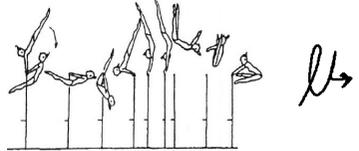
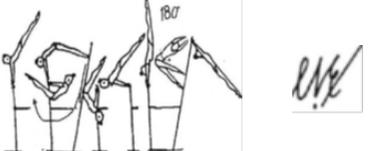
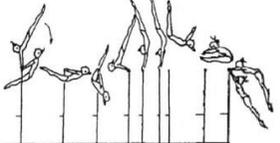
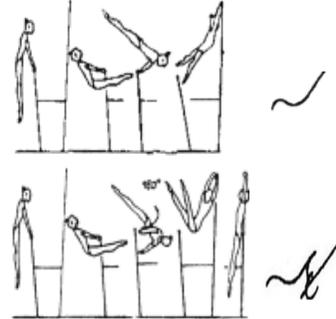
**2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203</b></p>	<p><b>2.303</b>                      De l'appui fac. BS – élan en ar., lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la susp. BS  <i>From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p>  <p align="center">B4</p>	<p><b>2.403</b>                      Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS (<i>Radochla</i>)  <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)</i></p>  <p align="center">B4</p>	<p><b>2.503</b>                      Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS (<i>Salto Comaneci</i>)  <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto)</i></p>  <p align="center">B4</p>	<p><b>2.603</b></p>
<p><b>2.104</b>                      Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre)  <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p>  <p align="center">B4</p>	<p><b>2.204</b></p>	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b>                      Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr (<i>Weiler-kip</i>)  <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase ((Weiler-kip)</i></p>  <p align="center">B4      B4</p>	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>

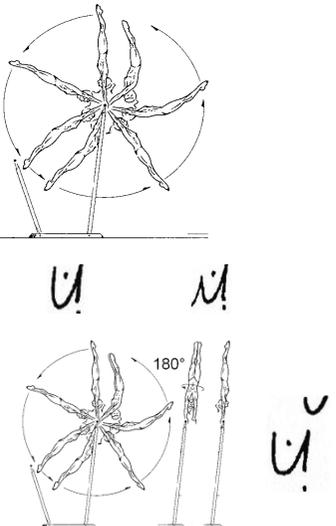
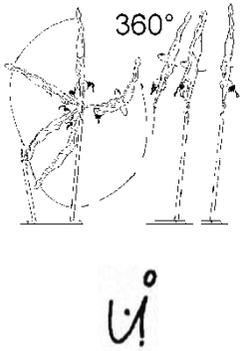
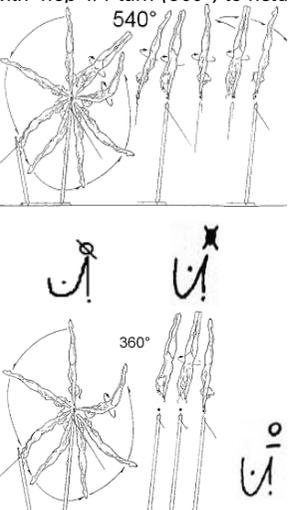
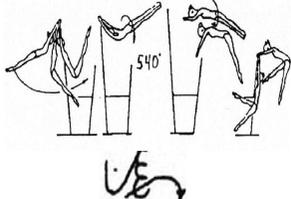
2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.105</b>                      Tour d'appui ar. (le bassin touche la barre)  <i>Hip circle bwd (hips touching bar)</i></p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur BI – impulsion des hanches – envol et reprendre BI ("false-pop")  <i>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")</i></p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b>                      Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec ½ (180°) tour à l'atr  <i>Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.405</b>                      Tour d'appui libre à l'atr avec 1/1 tour (360°) à l'atr  <i>Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.505</b>                      Tour d'appui libre avec 1½ tour (540°) à l'atr  <i>Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p><b>2.605</b></p>

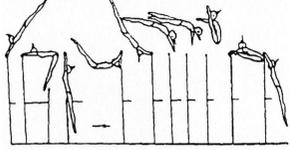
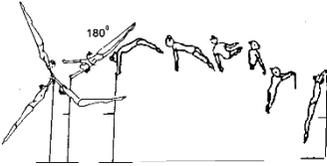
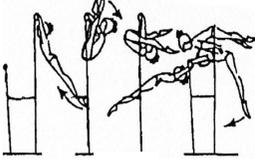
**2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b> De BI, élan libre par-dessous barre, contre mouvement avec envol à la susp. BS. <i>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</i></p>  <p align="center">W</p>	<p><b>2.306</b></p>	<p><b>2.406</b> Appui fac. BI, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS (<i>Schaposchnikova</i>) <i>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova),</i></p>  <p align="center">W</p>	<p><b>2.506</b> Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS <i>Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</i></p>  <p><i>Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) et envol pour saisir BS</i> <i>Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>2.606</b> Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carpé à la suspension BS <i>Clear hip circle on HB, counter pike to hang on HB</i></p>  <p align="center">W</p>
<p><b>2.107</b></p>	<p><b>2.207</b></p>	<p><b>2.307</b> Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. BI, , et poisson à la susp. BS, aussi avec ½ tour (180°) (jambes serrées ou écartées) <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with ½ turn (180°) (legs together or straddled)</i></p> 	<p><b>2.407</b></p>	<p><b>2.507</b></p>	<p><b>2.607</b></p>

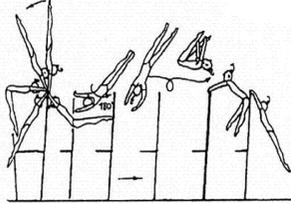
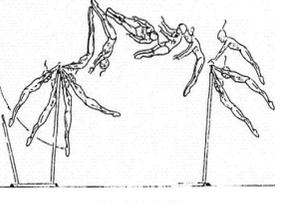
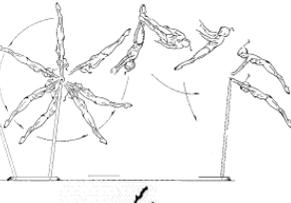
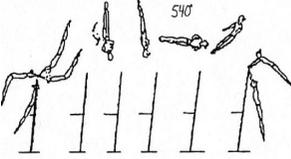
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b></p>	<p><b>3.201</b>  <i>Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</i>  <i>Giant circle bwd, in regular grip or on one arm also with 1/2 turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>3.301</b>  <i>Grand tour en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</i>  <i>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>3.401</b>  <i>Grand tour en ar. avec 1 1/2 ou 2/1 tours (540° ou 720°) à l'atr, aussi 1/1 tour sauté (360°) à l'atr.</i>  <i>Giant circle bwd with 1 1/2 or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>3.501</b></p>	<p><b>3.601</b></p>
<p><b>3.102</b></p>	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p>	<p><b>3.402</b>  <i>Susp.BS – élan en av. avec 1/2 tour (180°) et envol à l'atr à BI</i>  <i>Hang on HB – Swing fwd with 1/2 turn (180°) and flight to hstd</i></p> 	<p><b>3.502</b>  <i>Susp. BS – élan en av. avec 1 1/2 tour (540°) et envol par-dessus BI à la susp. BI</i>  <i>Hang on HB – Swing fwd with 1 1/2 turn (540°) and flight over LB to hang on LB</i></p> 	<p><b>3.602</b></p>

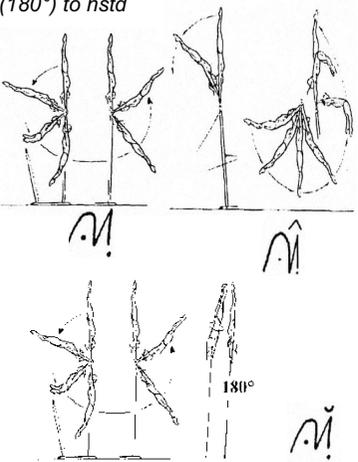
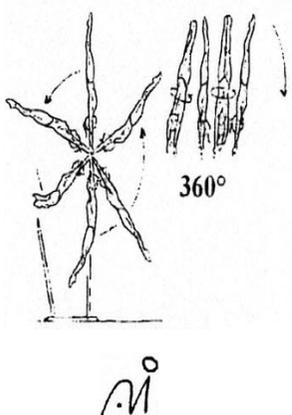
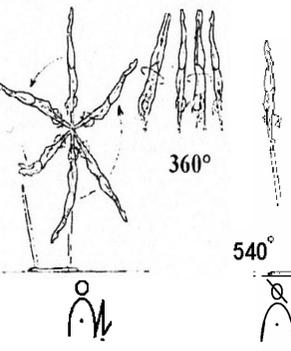
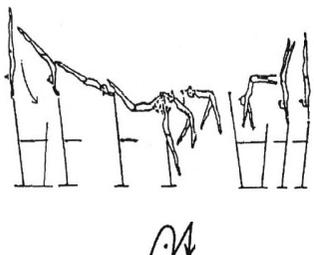
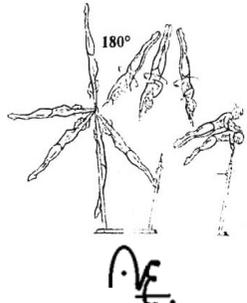
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.103</b></p>	<p><b>3.203</b></p>	<p><b>3.303</b></p>	<p><b>3.403</b>                      Elan en av., contre -mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la susp. (Tkatchev)                      Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</p>  <p style="text-align: center;">U →</p> <p>Elan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carpé par-dessus de BS à la suspension                      Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>	<p><b>3.503</b>                      Tkatchev carpé                      Tkatchev piked</p>  <p>Tkatchev avec ½ tour (180°)                      Tkatchev with ½ turn (180°)</p>  <p>Elan en av. avec ½ tour (180°) suivi d' ½ tour (180°) et contre-mouv. et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. (Schuschunova)                      Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Schuschunova)</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>	<p><b>3.603</b></p>
<p><b>3.104</b></p>	<p><b>3.204</b></p>	<p><b>3.304</b>                      Susp. BS, face à BI – élan en av. – et renversement en ar. (jambes écartées) à l'appui BI                      Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>	<p><b>3.404</b>                      Susp. BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI (salto Pak)                      Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>	<p><b>3.504</b>                      Salto Pak avec 1/1 tour (360°)                      Pak Salto with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>	<p><b>3.604</b>                      De l'extérieur de BS – élan av. contre mouvement et salto av. avec jambes écartées lat. à la susp. BS en prises palm.                      Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</p>  <p style="text-align: center;">U →</p>

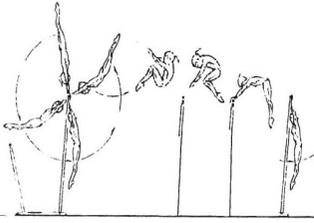
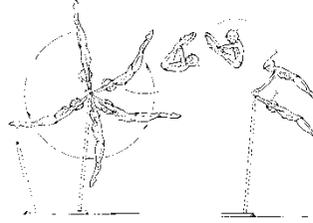
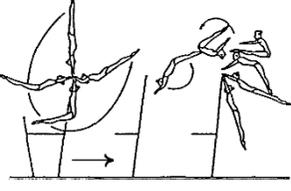
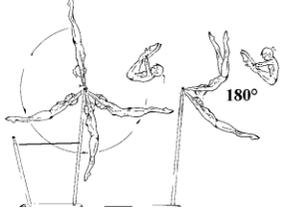
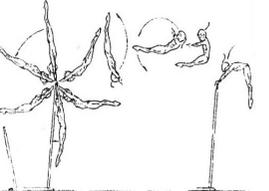
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p>	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p>	<p><b>3.405</b>                      Elan en av. et ½ tour (180°) – et salto av. écarté lat (salto Deltchev). ou élan en av. et salto ar. avec ½, tour (180°) carpé à la susp. BS (salto Gienger),  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev salto) or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked. (Gienger Salto) to hang on HB,</i></p>  <p align="center">U.09</p>  <p align="center">U.09E1</p>	<p><b>3.505</b>                      Elan en av. et salto ar. avec ½, tour (180°) tendu à la susp. BS (salto)  <i>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</i></p>  <p align="center">U.09E4</p>	<p><b>3.605</b></p> <p><b>3.705</b>                      Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la susp. à BS  <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB</i></p>  <p align="center">U.09E4</p>

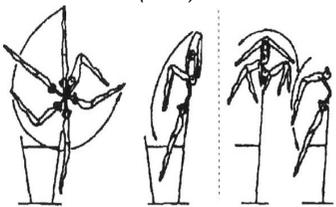
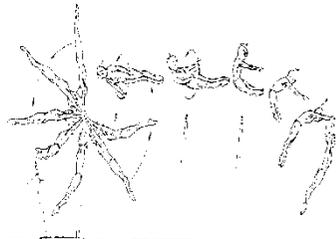
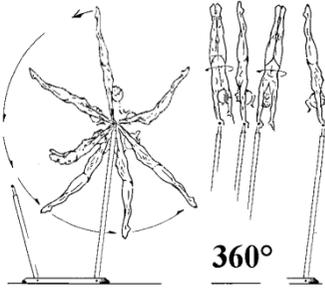
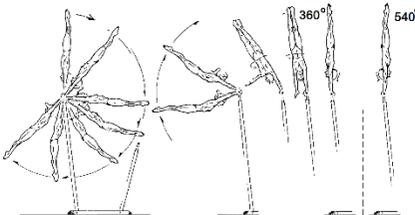
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b>                      Grand tour en av. en prises palm. dorsales ou mixte aussi avec les jambes écartées , ou corps carpé pendant l'élévation, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr                      Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p><b>3.306</b>                      Grand tour en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.                      Giant circle fwd, with 1/1 turn (360°) to hstd.</p> 	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b>                      Grand tour en av. en prises palmaires à l'atr. avec 1/1 tour (360°) sur un bras - début du tour av. la phase d'atr. ou grand tour en av. en prises palmaires avec 1½ tour (540°) à l'atr.                      Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd</p> 	<p><b>3.606</b></p>
<p><b>3.107</b></p>	<p><b>3.207</b></p>	<p><b>3.307</b>                      Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI                      Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</p> 	<p><b>3.407</b>                      Elan en ar.- envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension                      Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang</p> 	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>

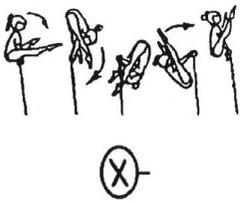
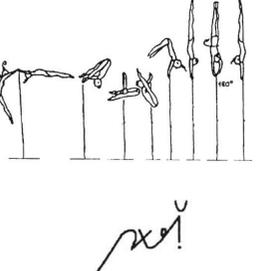
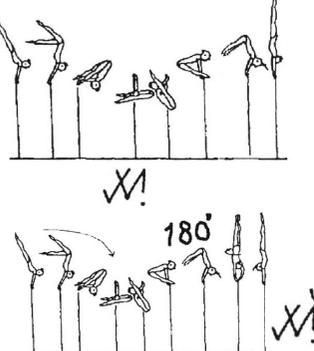
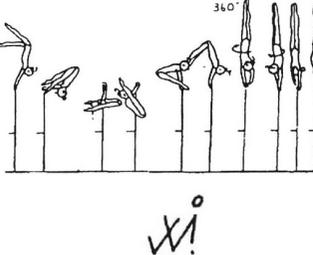
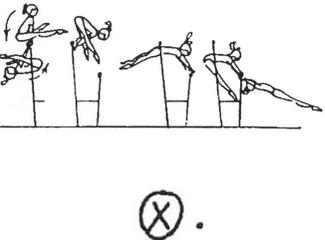
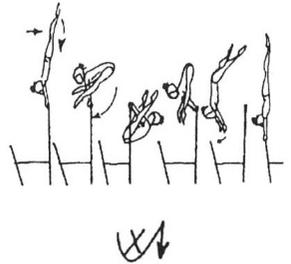
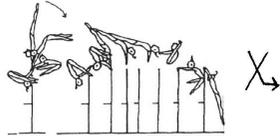
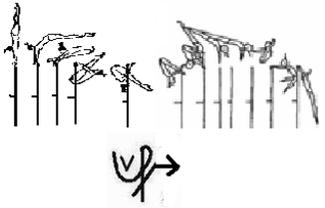
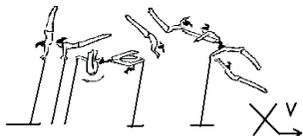
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208</b></p>	<p><b>3.308</b>                      Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS (<i>Salto Jaeger</i>)                      Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (<i>Jaeger-Salto</i>)</p>  <p align="center">m<sup>H</sup></p>	<p><b>3.408</b>                      Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS                      Jaeger Salto straddled to hang on HB</p>  <p align="center">m<sup>↑</sup></p>	<p><b>3.508</b>                      Salto Jaeger carpé à la susp. BS                      Jaeger Salto piked to hang on HB</p>  <p align="center">m<sup>o</sup></p> <p><i>Salto Jaeger écarté lat. avec ½ tour (180°) à la suspension BS</i>  <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang</i></p>  <p align="center">m<sup>o</sup>↑</p>	<p><b>3.608</b>                      Salto Jaeger tendu à la susp. BS                      Jaeger Salto stretched to hang on HB</p>  <p align="center">m<sup>o</sup>↑</p> <p><b>3.708</b>                      Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS                      Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</p>  <p align="center">m<sup>o</sup></p>

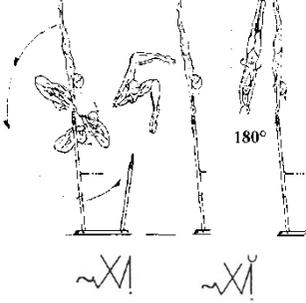
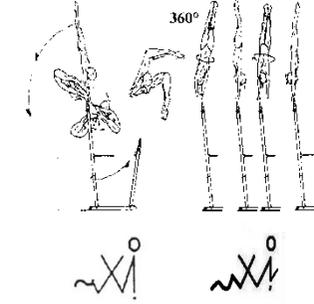
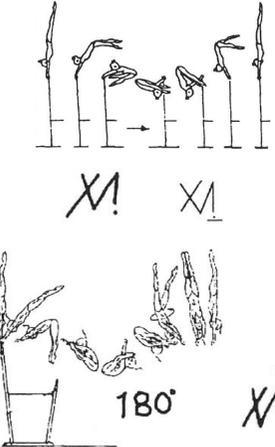
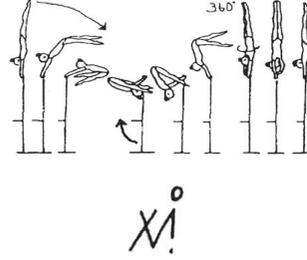
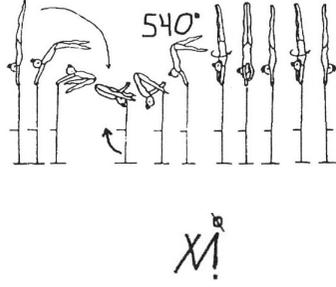
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.109</b></p>	<p><b>3.209</b></p>	<p><b>3.309</b>                      Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS  <i>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</i></p>  	<p><b>3.409</b>                      Elan en ar. avec ½ tour (180°) et envol ar. par-dessus (passé écarté) BS pour rattraper BS  <i>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</i></p>  	<p><b>3.509</b></p>	<p><b>3.609</b></p>
<p><b>3.110</b></p>	<p><b>3.210</b></p>	<p><b>3.310</b>                      Grand tour. en av. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°) à l'atr  <i>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  	<p><b>3.410</b>                      Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.  <i>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p align="center"><b>360°</b></p> 	<p><b>3.510</b>                      Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) sur un bras commencé avant l'atr et terminé à l'atr. ou grand tour en av en prises cub. avec 1½ tour (540°) à l'atr. (toute technique acceptée).  <i>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed in hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</i></p>  	<p><b>3.610</b></p>

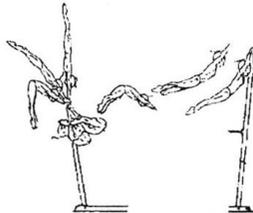
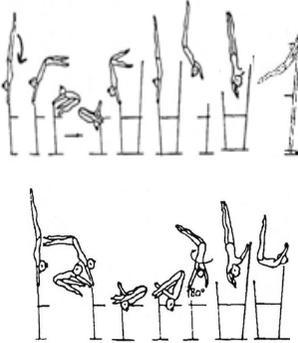
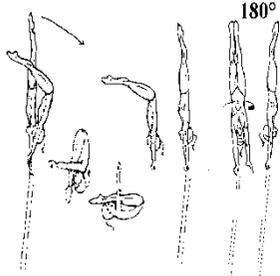
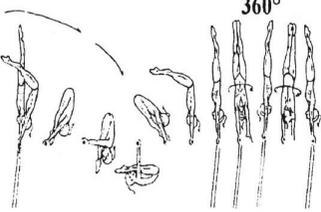
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Elan circ. libre en av. (jambes écartées) à l'appui libre <i>Clear straddle circle fwd to clear support</i></p> 	<p><b>4.201</b> Bascule BS – passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre – élan/élévation à l'atr et ½ tour (180°) dans la phase d'atr <i>Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p><b>4.301</b> Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.401</b> Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b> Elan circ. libre en ar. BS , jambes écartées, avec envol à la susp. BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight to hang on LB</i></p> 	<p><b>4.302</b></p>	<p><b>4.402</b> Elan circ. libre en ar. BS (jambes écartées) et envol en av. à l'atr BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</i></p> 	<p><b>4.502</b> Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. <i>Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang</i></p>  <p>Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées (hanches ouvertes avant l'envol) franchissement par-dessus BS à la suspension BS <i>Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</i></p> 	<p><b>4.602</b> Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp. <i>Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</i></p>  <p>Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement carpé franchissement par-dessus BS à la susp <i>Clear pike Circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang .</i></p> 

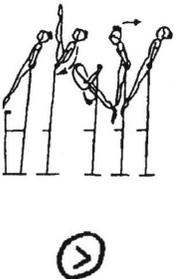
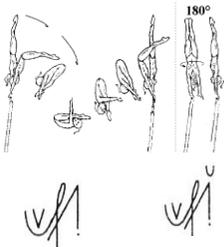
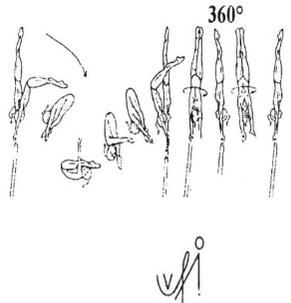
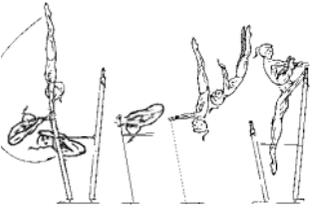
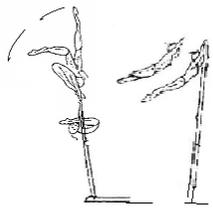
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.103</b> Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre (jambes écartées) <i>Clear straddle circle fwd in L grip to clear support</i></p> 	<p><b>4.203</b></p>	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b> Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.503</b> Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr (toute technique acceptée) <i>Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted)</i></p> 	<p><b>4.603</b></p>
<p><b>4.104</b> Elan circ. libre en ar. à l'appui libre (jambes écartées) <i>Clear straddle circle bwd to clear support</i></p> 	<p><b>4.204</b></p>	<p><b>4.304</b> Stalder en ar. à l'atr, aussi avec changement de prises en sautant dans la phase d'atr ou avec ½ tour (180°) à l'atr. <i>Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hst</i></p> 	<p><b>4.404</b> Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.504</b> Stalder en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr. <i>Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.604</b></p>

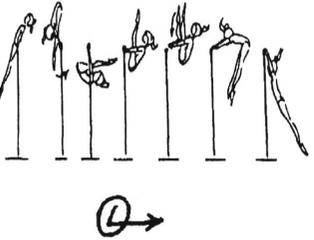
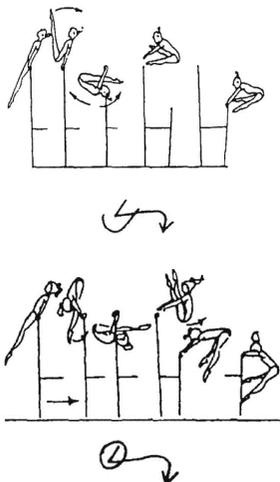
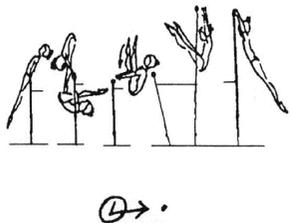
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.105</b></p>	<p><b>4.205</b>  <i>Face à l'intérieur. Stalder en ar. BI contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS</i>  <i>Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.305</b>  <i>Face à l'intérieur Stalder en ar. BI avec envol poisson à la susp. BS</i>  <i>Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.405</b>  <i>Face à l'extérieur – Stalder en ar. à BI en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</i>  <i>Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.505</b>  <i>Stalder en ar.en passant par l'atr envol avec ½ (180°) à la suspension BS</i>  <i>Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.605</b></p>
<p><b>4.106</b>  <i>Appui dorsal – tour d'appui dorsal en av.à l'appui dorsal</i>  <i>Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support</i></p>  	<p><b>4.206</b></p>	<p><b>4.306</b></p>	<p><b>4.406</b>  <i>Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p>   	<p><b>4.506</b>  <i>Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  	<p><b>4.606</b></p>

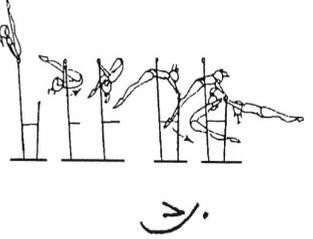
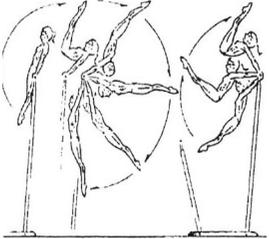
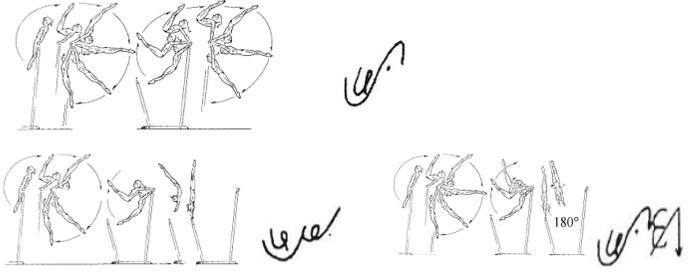
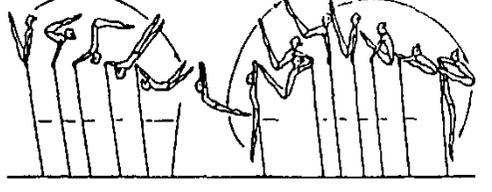
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b>  <i>Appui dorsal – tour d'appui dorsal en ar. à l'appui dorsal</i>  <i>Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</i></p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b></p>	<p><b>4.407</b>  <i>Elan circ. carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.507</b>  <i>Elan circ. carpé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b></p>	<p><b>4.208</b>  <i>Elan circ. carpé libre en ar. BI avec contre-mouvement et envol à la susp. BS</i>  <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.308</b>  <i>Elan circ. carpé libre en ar. BI avec envol poisson à la suspension BS</i>  <i>Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b>  <i>Elan circulaire carpé libre en ar. en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS</i>  <i>Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB.</i></p>  <p><i>Elan circulaire carpé libre en ar. en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS</i>  <i>Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB</i></p>  	<p><b>4.608</b></p>

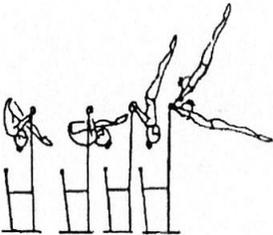
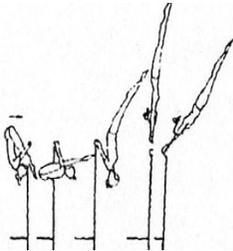
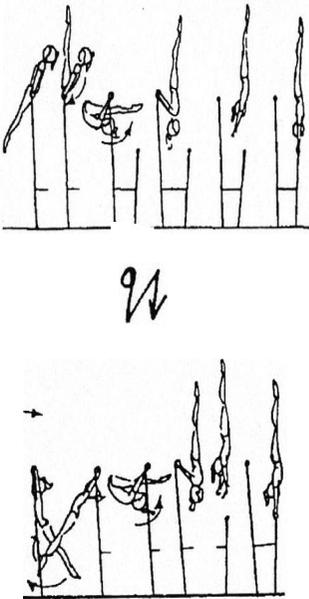
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b> Appui dors. BI ou BS – tour d'appui dors. en av. (carpé) avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre <i>Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</i></p> 	<p><b>5.201</b></p>	<p><b>5.301</b> Appui dors. BS, dos à BI – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. (carpé) en av. – coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus BI à la susp <i>Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</i></p>  <p>Appui dors. BI – tour d'appui dors.(carpé) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS <i>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</i></p> 	<p><b>5.401</b></p>	<p><b>5.501</b> Engager les jambes entre les prises, Adler- tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cub. (déviations jusqu'à 30° autorisée), aussi avec ½ tour (180°) <i>Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip. (deviation up to 30° allowed) also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>5.601</b></p>

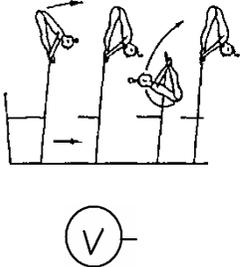
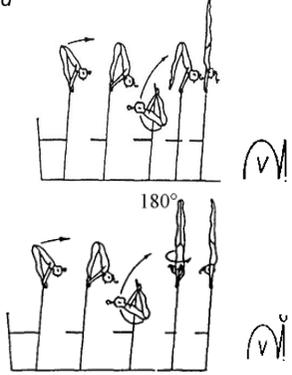
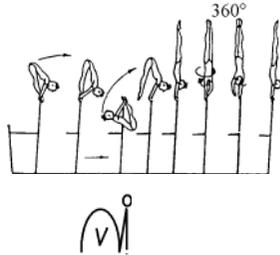
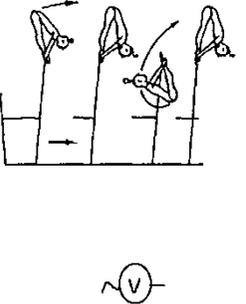
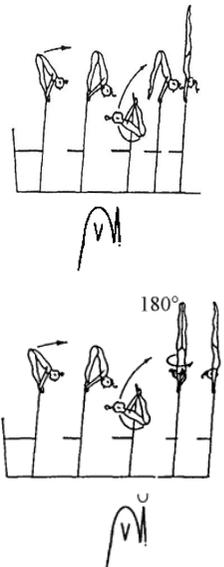
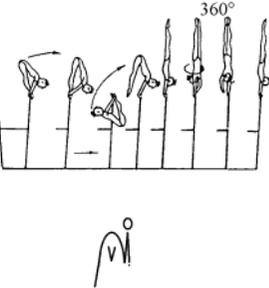
**5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b> Appui dors. BS – tour d'appui dors.en ar. en sautant à la susp. BI <i>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</i></p> 	<p><b>5.302</b> Appui dors libre BS (corps carpé, jambes serrées)– tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS (Tour Steinemann) <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</i></p> 	<p><b>5.402</b> Appui dors libre. BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dors. libre en ar. – continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp. – élan dors. en ar. à la susp. dors. – continuer avec salto ar. tendu (ou carpé) entre les barres à l'appui libre BI – élan dors. en ar. à la susp. dors. et ½ tour (180°) avec envol à l'atr BI <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</i></p>  <p><i>De l'ATR., élan circulaire carpé libre en ar à l'appui dorsal renversé, corps carpé</i> <i>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</i></p> 	<p><b>5.602</b></p>	<p><b>5.602</b></p>
<p><b>5.103</b></p>	<p><b>5.203</b></p>	<p><b>5.303</b> Appui dors. libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB</i></p> 	<p><b>5.403</b> Appui dors. libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled</i></p> 	<p><b>5.603</b></p>	<p><b>5.603</b></p>

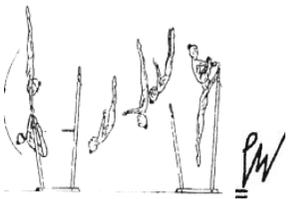
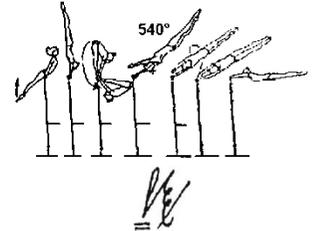
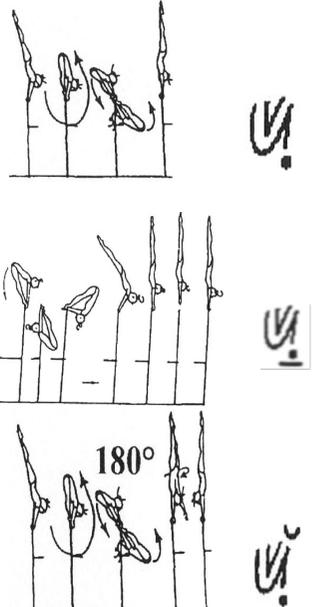
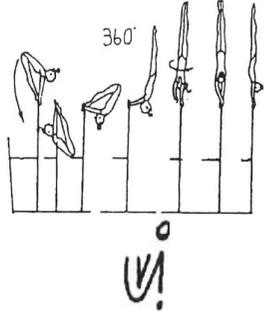
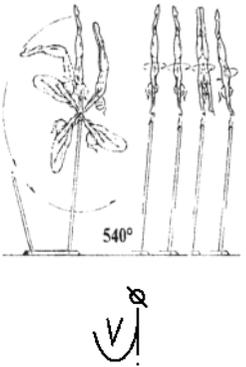
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.104</b>                      Elan en ar. par-dessous                      barre dislocation (propulsion)                      à la susp. BS  <i>Underswing bwd (inverted                      pike swing), dislocate                      (Schleudern) to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">9/1</p>	<p><b>5.204</b></p>	<p><b>5.304</b>                      Propulsion près de l'atr en sautant                      en prises dors. BS  <i>Schleudern to near hstd with hop-                      change to regular grip on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">9/1</p>	<p><b>5.404</b>                      Elan en ar. par-dessous BS et                      dislocation avec envol à l'atr BI                      (propulsion Zuchold) aussi de                      l'engagé de jambes etc.  <i>Underswing bwd (inverted pike                      swing) on HB – dislocate with                      flight to hstd on LB (Zuchold-                      Schleudern), also from stoop                      through etc.</i></p>  <p style="text-align: center;">9/2</p> <p style="text-align: center;">7/9/1</p>	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>

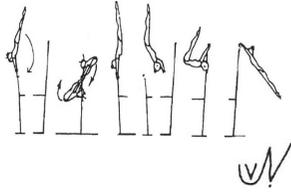
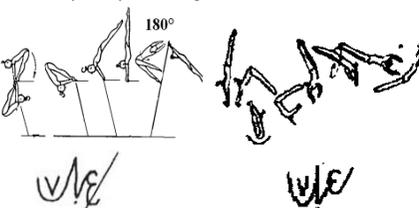
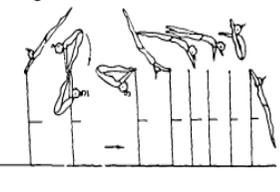
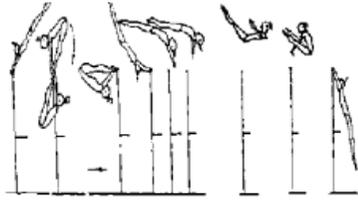
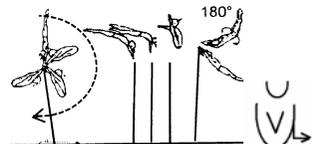
**5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.105</b>  <i>Elan circulaire av..</i>  <i>(carpé ou écarté)</i>  <i>Sole circle forward (piked or straddle)</i></p> 	<p><b>5.205</b></p>	<p><b>5.305</b>            Elan circ. carpé en av, à l'atr, en prise palm. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr  <i>Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>5.405</b>            Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.  <i>Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>5.505</b></p>	<p><b>5.605</b></p>
<p><b>5.106</b>  <i>Elan circulaire av. en prise cubitale (carpé ou écarté)</i>  <i>Sole circle forward in L-grip (piked or straddle)</i></p> 	<p><b>5.206</b></p>	<p><b>5.306</b>            Elan circ. carpé en av, à l'atr, en prise cub. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr  <i>Pike sole circle fwd L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°)</i></p> 	<p><b>5.406</b>            Elan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr  <i>Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>5.506</b></p>	<p><b>5.606 -</b></p>

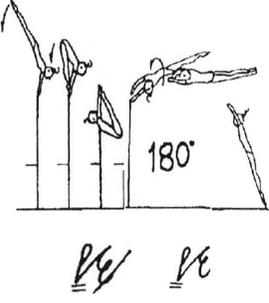
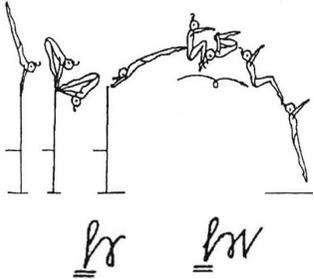
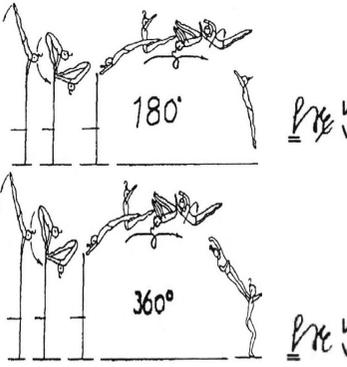
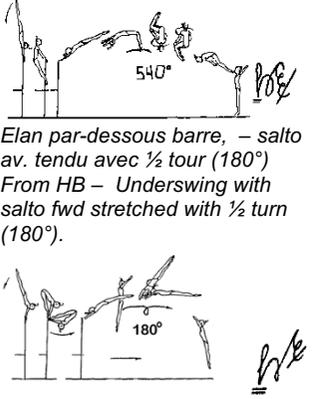
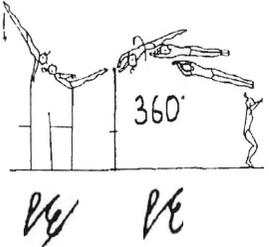
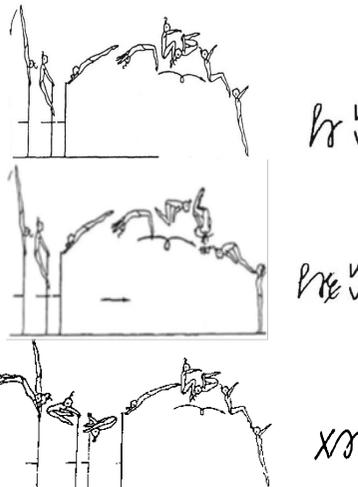
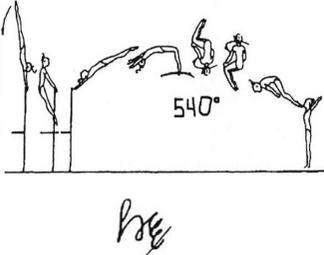
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 BI élan par-dessous barres (appui des pieds) avec contre mouvement av. avec envol à la suspension BS <i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p> 	<p>5.307 BS ou BI élan par-dessous barre avec 1½ tour (540°) à la susp <i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</i></p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 A l'extérieur de BS – élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS. <i>Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</i></p> 
<p>5.108 Elan circ en ar (carpé ou carpé-écarté) <i>Sole circle bwd (piked or straddle piked)</i></p>  	<p>5.208</p>	<p>5.308 Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec ½ tour (180°) <i>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>5.408 Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>5.508 Elan circ. carpé en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr. <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>5.608</p>

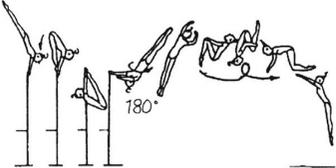
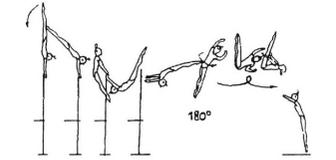
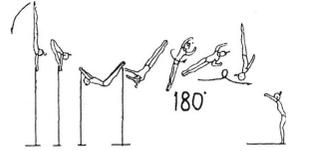
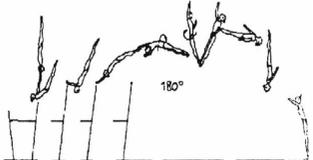
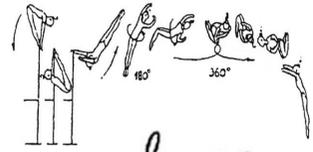
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p><b>5.409</b>                      A l'intérieur de BI — élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS  <i>Inner front support on LB — pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>5.509</b>                      A l'intérieur de BI — élan circulaire carpé ar.en passant par l'atr.avec envol et ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la suspension BS  <i>Facing outward on LB — pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), or 1/1 turn(360°) to hang on HB,</i></p> 	5.609
5.110	5.210	5.310	<p><b>5.410</b>                      Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension BI  <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse, hecht over HB to hang</i></p> 	<p><b>5.510</b>                      Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension  <i>pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i></p> 	<p><b>5.610</b>                      Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvt et franchismt écarté par-dessus BS avec ½ tr (180°) à la susp.en prises mixtes cubitales  <i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i></p>  <p><b>5.710</b>                      Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu par-dessus BS à la suspension  <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i></p> 

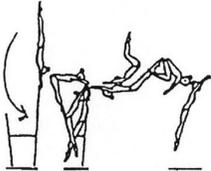
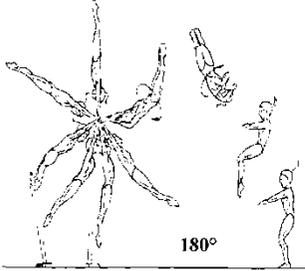
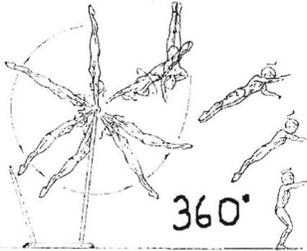
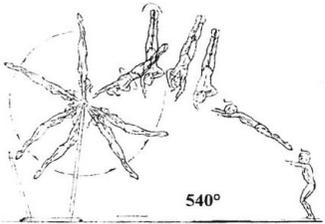
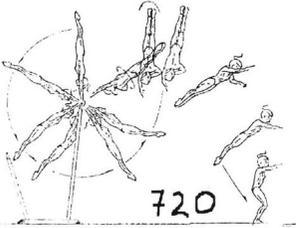
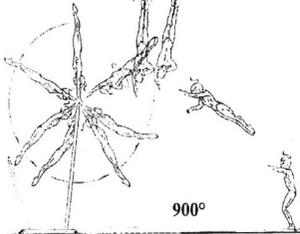
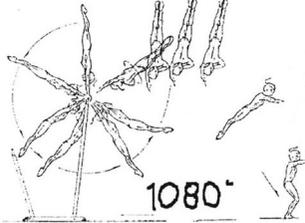
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station. From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> 	<p><b>6.201</b> De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</p> 	<p><b>6.301</b> De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p> 	<p><b>6.401</b> De BS – élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1½ tour (540°) From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</p>  <p>Elan par-dessous barre, – salto av. tendu avec ½ tour (180°) From HB – Underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°).</p>	<p><b>6.501</b></p>	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p> 	<p><b>6.202</b></p>	<p><b>6.302</b> De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé aussi avec ½ tour (180°) ou élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or Clear straddle circle with salto fwd tucked</p> 	<p><b>6.402</b> De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</p>  <p>Elan libre par-dessous barre.(corps carpé) et salto av. tendu avec ½ tour (180°) Clear Pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°)</p>	<p><b>6.502</b> De BS – élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1½ tour (540°) From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1 ½ turn (540°)</p> 	<p><b>6.602</b></p>

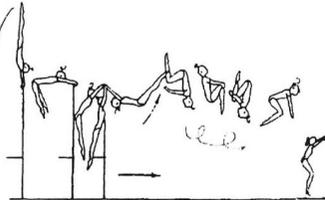
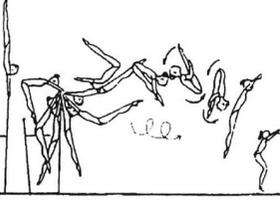
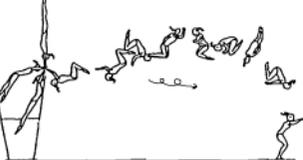
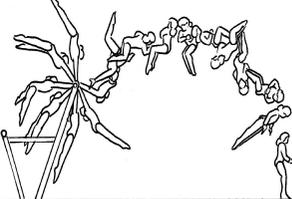
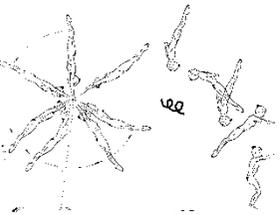
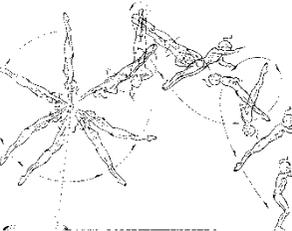
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p><b>6.303</b>                      De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé                      From HB – underswing with ½ turn (180°) or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked</p>  <p style="text-align: center;"><u>h e v<sup>u</sup></u></p>  <p style="text-align: center;"><u>h e v<sup>u</sup></u></p>	<p><b>6.403</b>                      De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar.tendu                      From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p style="text-align: center;"><u>h e v</u></p> <p>De BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto .ar tendu                      From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p style="text-align: center;"><u>h e v</u></p> <p>De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)                      From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><u>h e e</u></p>	6.503	6.603

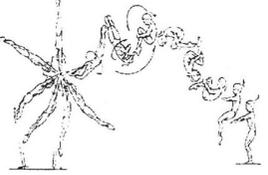
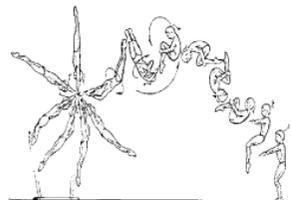
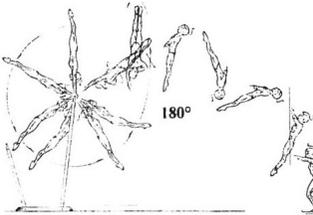
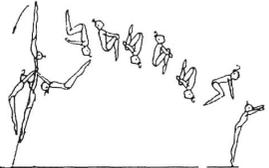
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.104</b> Elan en av. et salto ar. groupé, carpé ou tendu <i>Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)</i></p>  <p><i>UEH</i></p>	<p><b>6.204</b> Elan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) <i>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)</i></p>  <p>180°</p>  <p>360°</p>	<p><b>6.304</b> Elan en av. et salto ar. tendu avec 1½ (540°) ou 2/1 tours (720°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i></p>  <p>540°</p>  <p>720°</p>	<p><b>6.404</b> Elan en av. et salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)</i></p>  <p>900°</p>	<p><b>6.504</b> Elan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</i></p>  <p>1080°</p>	<p><b>6.604</b></p>

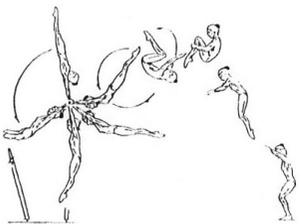
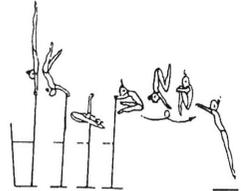
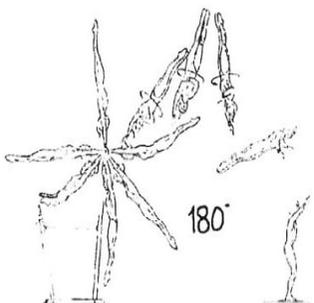
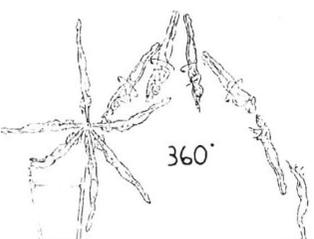
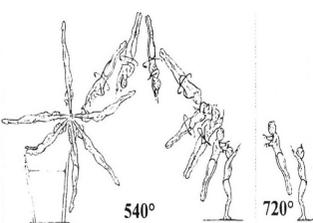
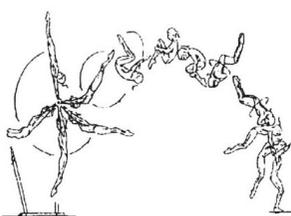
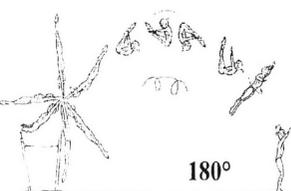
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b> Elan en av. et double salto ar. groupé <i>Swing fwd to double salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull</i></p>	<p><b>6.305</b> Elan en av. et double salto ar. carpé <i>Swing fwd to double salto bwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull</i></p>	<p><b>6.405</b> Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto <i>Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>n</sup></i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>n</sup></i></p>	<p><b>6.505</b> Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1½ tour (540°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>1.5</sup></i></p>	<p><b>6.605</b> Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>2</sup></i></p>
<p><b>6.106</b></p>	<p><b>6.206</b></p>	<p><b>6.306</b></p>	<p><b>6.406</b> Elan en av. et double salto ar. tendu <i>Swing fwd to double salto bwd stretched</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull</i></p>	<p><b>6.506</b> Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>n</sup></i>     <i>Ull<sup>n</sup></i></p>	<p><b>6.606</b></p> <p><b>6.706</b> Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°) <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull<sup>2</sup></i></p>

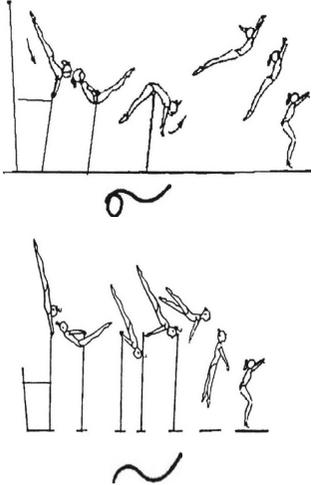
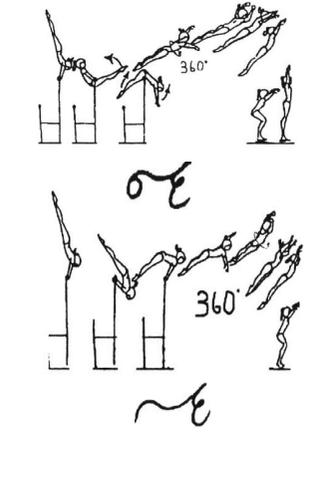
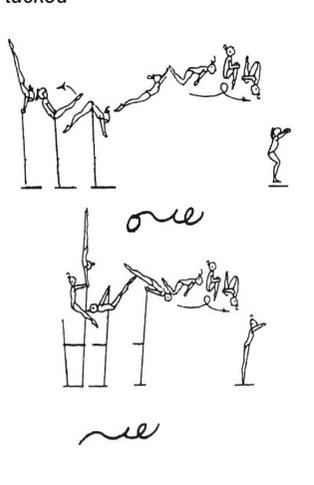
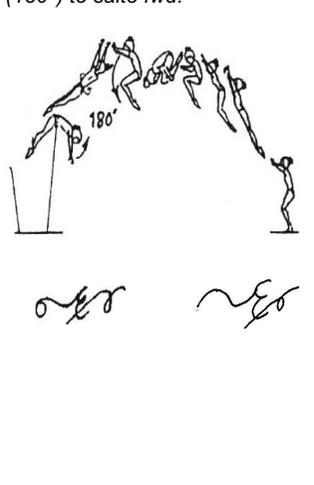
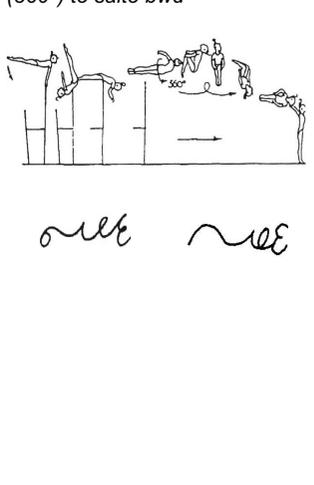
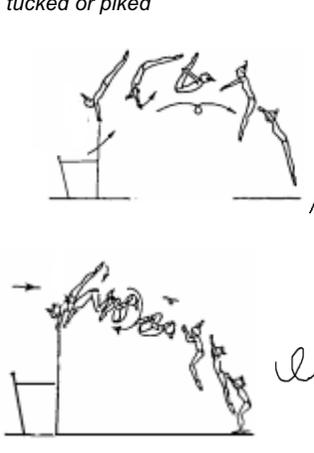
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p><b>6.407</b>                      Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour (180°) et salto av. groupé  <i>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uesr</i></p> <p>Elan en av. avec ½ tour (180°) au double salto av. groupé  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uesr</i></p>	<p><b>6.507</b>                      Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. tendu  <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uesr</i></p> <p>Elan en av. avec ½ tour et double salto av. carpé  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uesr</i></p>	<p><b>6.607</b>                      Elan en av. et triple salto ar.groupé  <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uell</i></p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.108</b> Elan en ar. salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé <i>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</i></p>  <p><i>Ar 1/2</i></p>  <p><i>Ar</i></p>	<p><b>6.208</b> Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec 1/2 tour (180°) ou 1/1 tour (360°) <i>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p>  <p>360°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p><b>6.308</b> Elan en ar.— salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) aussi avec 2/1 tour (720°) <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°), or with 2/1 turn (720°)</i></p>  <p>540° 720°</p> <p><i>Ar 1 1/2</i> <i>Ar 2 1</i></p>	<p><b>6.408</b> Elan en ar. et double salto av. groupé <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p>  <p><i>Ar</i></p>	<p><b>6.508</b> Elan en ar. et double salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) – aussi salto en av. avec 1/2 tour (180°) et salto ar. groupé <i>Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) – also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked</i></p>  <p><i>Ar 1/2</i> <i>Ar 1/2</i></p>	<p><b>6.608</b> Elan en ar. et double salto av. carpé avec 1/2 tour (180°) <i>Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.109</b></p>	<p><b>6.209</b>            Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson  <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</i></p> 	<p><b>6.309</b>            Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°)  <i>Hip circle bwd. (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>6.409</b>            Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec salto ar.groupé  <i>Hip circle bwd. (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd. tucked</i></p> 	<p><b>6.509</b>            Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec ½ tour (180°) et salto av.  <i>Hip circle bwd. (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd.</i></p> 	<p><b>6.609 - F</b>            Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar..  <i>Hip circle bwd. (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd</i></p> 
<p><b>6.110</b></p>	<p><b>6.210</b>            BS – salto av. groupé  <i>On HB - salto fwd tucked</i></p> 	<p><b>6.310</b>            BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé  <i>On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked</i></p> 	<p><b>6.410</b></p>	<p><b>6.510</b></p>	<p><b>6.610</b></p>



## **Poutre d'équilibre – Eléments**

# AAI®



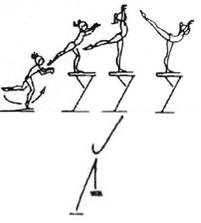
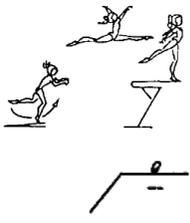
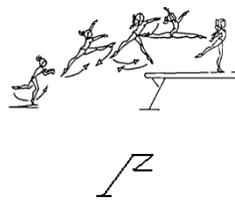
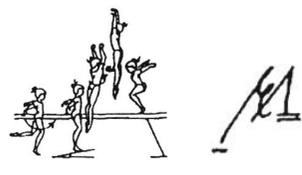
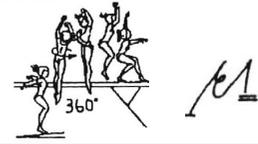
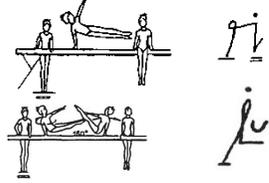
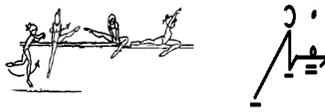
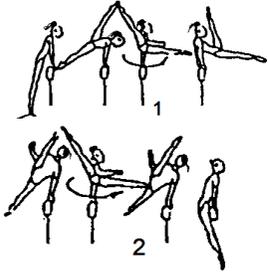
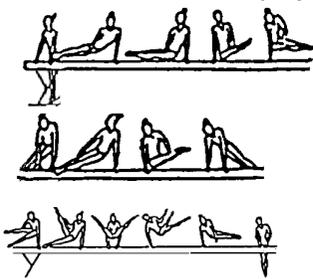
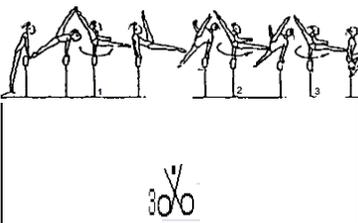
## BUILT FOR POWERFUL ATHLETES



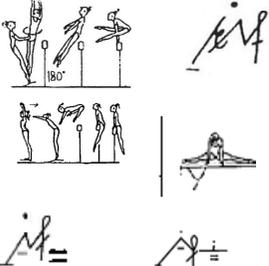
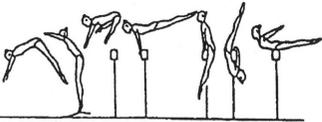
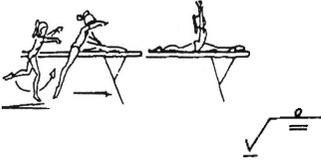
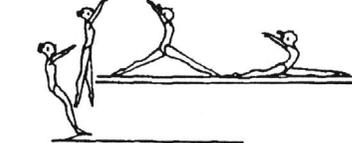
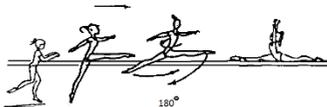
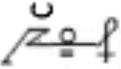
AAI® equipment can help meet the training needs of powerful elites to hard working beginners. AAI®'s quality can hold up to vigorous competitive routines or energetic training methods. We don't just meet high standards, we set the bar. Find out more about AAI® equipment at [americanathletic.com/equipment](http://americanathletic.com/equipment)

CONNECT WITH US   

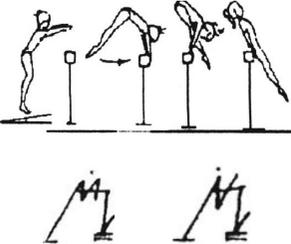
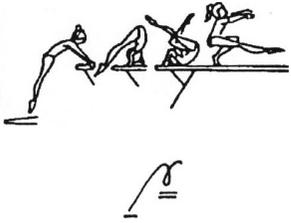
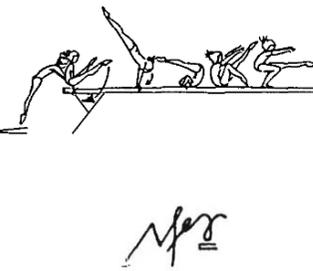
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (D)</b> Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale mini.) <i>Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</i></p> 	<p><b>1.201 (D)</b> <i>Saut au grand écart (180°)</i> <i>Split leap (180°)</i></p> 	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401 (D)</b> <i>Saut en av avec changement de jambe (jb libre 45°) au grand écart transversal</i> <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</i></p> 	<p>(D) = To be counted as Dance element (D) = Compté comme élément gymnique</p>	
<p><b>1.102 (D)</b> Saut de voleur - appel d'un pied franchissement libre, une jambe après l'autre, à l'appui dors. – élan à 90° par rapport à la poutre ou Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses . élan oblique par rapport à la poutre <i>Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam</i></p> 	<p><b>1.302 (D)</b> Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet</i></p> 	<p><b>1.402 (D)</b> Saut à la stat, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol, – élan au bout ou oblique par rapport à la poutre <i>Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam</i></p> 	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>	
<p><b>1.103</b> Stat. fac. – couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour (180°), <i>Flank to rear support also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Saut avec appui des mains, ¾ de tour (270°) au siège transversal en appui sur les cuisses <i>Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh</i></p> 	<p><b>1.203</b> <i>Deux cercles de jambes écartés</i> <i>Two flying flairs</i></p> 	<p><b>1.303</b> Deux cercles des jambes serrées suivis de cercle de jambes écartées <i>Two flank circles followed by leg "Flair"</i></p> 	<p><b>1.403</b> 3 cercles des jambes écartés <i>3 flying flairs</i></p> 	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

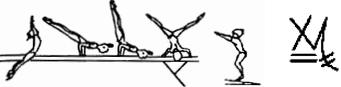
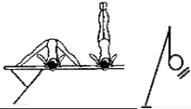
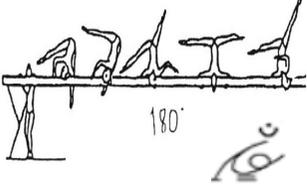
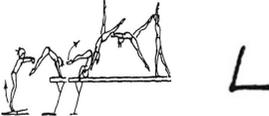
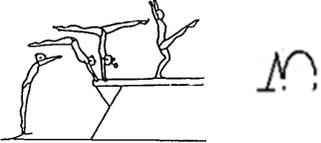
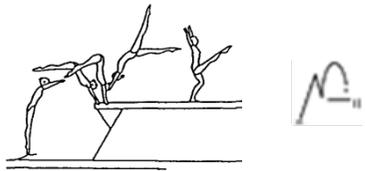
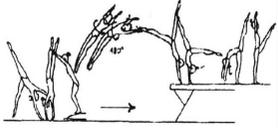
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104</b></p>	<p><b>1.204 (D)</b>            Saut avec ½ tour (180°) à l'appui libre jambes écartées lat. ou saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou en grand écart – élan 90° par rapport à la poutre  <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split– 90° approach to beam</i></p> 	<p><b>1.304 (D)</b>            Saut carpié écarté en ar. par-dessus la poutre, de la rondade, et immédiatement tour d'appui en ar. – élan 90° par rapport à la poutre  <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam</i></p>  	<p><b>1.404</b></p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(D) = To be counted as Dance element            (D) = Compté comme élément gymnique</p> </div>					
<p><b>1.105 (D)</b>            Saut (avec appui des mains) au grand écart lat. ou écartée latéral, (<b>position finale</b> doit montrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre- et en position écart lat. le buste doit toucher la poutre )  <i>Jump (with hand support) to side split sit or straddle position-(must show split without hands touching the beam as the final position (in straddle position the trunk must touch the beam)</i></p>  <p>appel 2 pds ou saut appel 1 pd -au grand-écart transv– élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains)  <i>take-off two feet or Leap to cross split sit from one foot take-off – diagonal approach to beam (with hand support )</i></p> 	<p><b>1.205</b></p>	<p><b>1.305 (D)</b>            Saut libre au grand-écart transv. aussi saut libre avec changement de jambe de l'appel des deux pieds – élan oblique par rapport à la poutre  <i>Free jump to cross split sit, also free jump with legs change – take-off from both legs – diagonal approach to beam</i></p>  	<p><b>1.405 (D)</b>            Saut changement de jambe avec ½ tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre – élan oblique par rapport à la poutre  <i>Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit – diagonal approach to beam</i></p>  	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

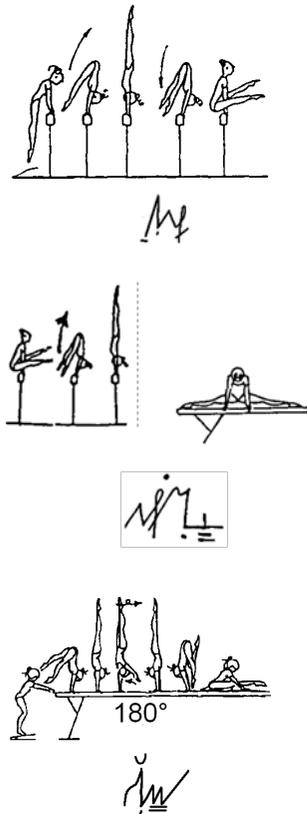
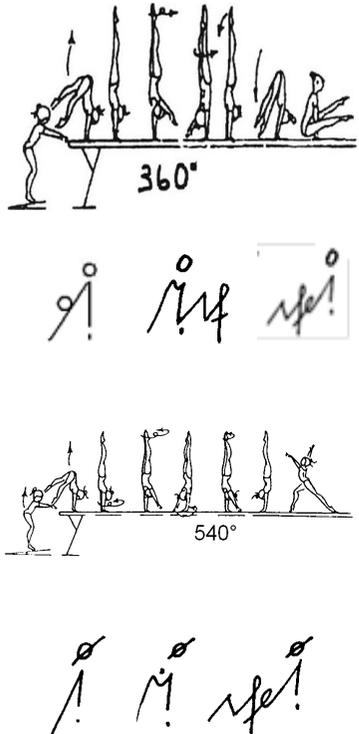
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Stat. fac. –franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors. <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p><b>1.206</b></p>	<p><b>1.306</b></p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107</b></p>	<p><b>1.207</b> Saut – roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, <i>Jump to roll fwd. at end or middle of beam,</i></p>  <p><i>Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre - élan en ar. roulade av.</i> <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i></p> 	<p><b>1.307</b></p>	<p><b>1.407</b></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>

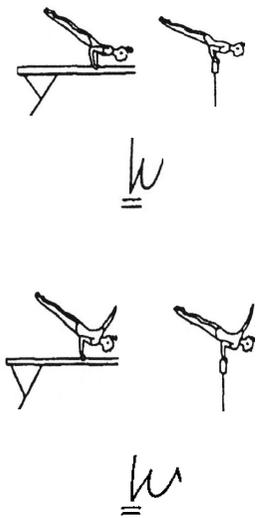
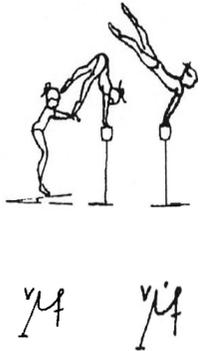
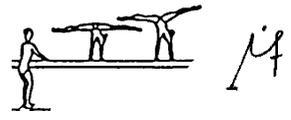
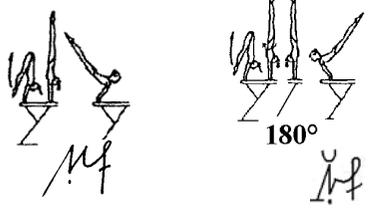
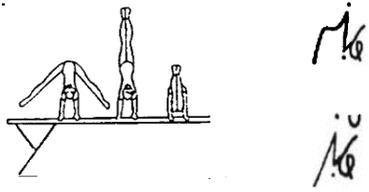
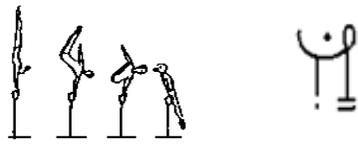
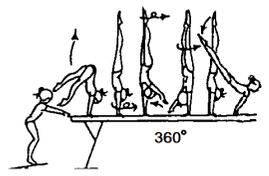
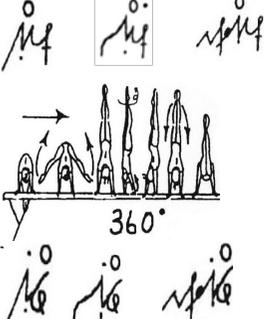
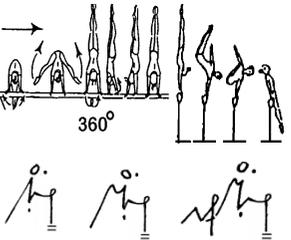
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.108</b> Renversement lat. les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine <i>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</i></p>  <p><i>Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, 2 bras fléchis</i> <i>Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent</i></p> 	<p><b>1.208</b> Saut avec ½ tour (180°) à la pos. mi-renv. sur la nuque – ½ tour (180°) sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la poitrine (Silivas) <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)</i></p> 	<p><b>1.308</b> Saut avec ½ tour (180°) à la pos. mi-renv. sur la nuque – 1/1 ou 1½ tour (360°- 540°) sur les épaules à la pos. mi-renv. sur la nuque <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand</i></p> 	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>
<p><b>1.109</b></p>	<p><b>1.209</b></p>	<p><b>1.309</b> Stat. transv. en bout de poutre – bascule de tête <i>From cross stand facing end of beam – head kip</i></p>  <p><i>Station transv. en bout de poutre – saut à l'atr corps carpé – renversement avant.</i> <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</i></p>  <p><i>Station transv. en bout de poutre – saut à l'atr corps carpé – renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds</i> <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</i></p> 	<p><b>1.409</b></p>	<p><b>1.509</b></p>	<p><b>1.609</b> Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ½ tour (180°) et renversement av. <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd.</i></p>  

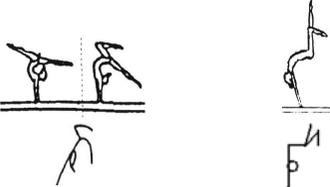
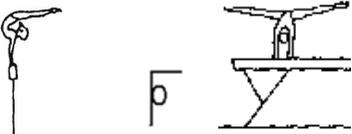
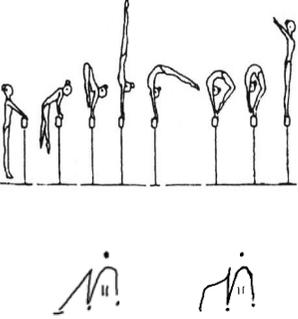
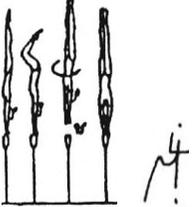
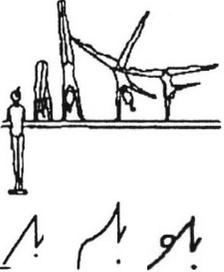
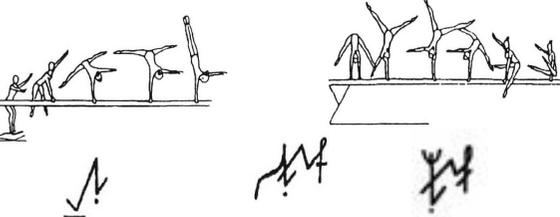
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. (2 sec) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam, or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd.</i></p> 	<p>1.310 Saut, élévation ou élan en ar. à l'atr – transv. ou lat. – 1/1- 1½ tour (360°- 540°) – s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat. <i>Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360°- 540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

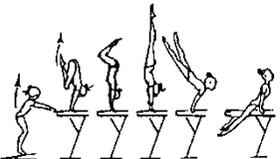
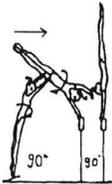
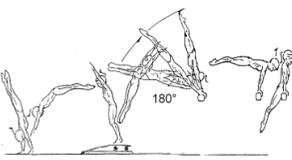
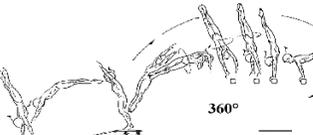
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.111</b>  <i>Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis (2 sec) aussi avec les jambes en position écarté transv. Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i></p> 	<p><b>1.211</b>  <i>De la station transversale ou latérale saut corps carpé à l'appui fac.libre au-dessus de l'horiz. à 45° mini (planche) (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre                      From cross or side stand jump with bent hips to clear front support above horizontal min at 45° (planche) (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p><b>1.311</b>  <i>Saut corps tendu à la planche (2sec) Jump with stretched hips to planche (2 sec.)</i></p>  <p><i>Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche (2 sec) aussi avec ½ tour (180°) à l'atr Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p><i>Saut, élévation ou élan à l'atr -s'abaisser à l'appui dorsal libre (2 sec) aussi avec ½ tour (180°) à l'atr. Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p><i>Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. (2 sec)- lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec un ½ tour (180°) à l'atr. Jump, press, or swing to cross or side hstd (2 sec.) release one hand to land on one foot, or with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd</i></p> 	<p><b>1.411</b>  <i>Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour (360°) à l'atr – s'abaisser à la planche (2 sec.) ou à l'appui dors. libre (2 sec.)                      Jump, press or swing to cross or side hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche (2sec) or to clear pike support (2 sec.)</i></p>   <p><i>Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour (360°) à l'atr – lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal. Jump, press or swing to cross or side hstd – 1/1 turn (360°) in hstd- release one hand with swing down swd</i></p> 	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

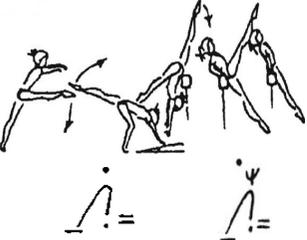
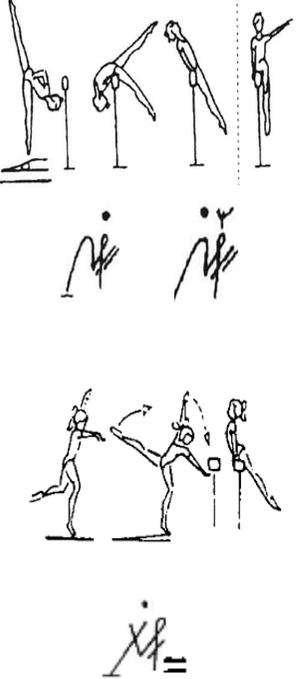
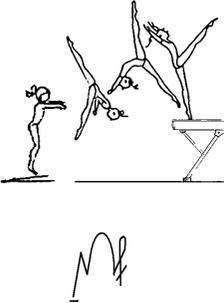
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre</p> <p><i>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.)</i></p> <p>- lower to optional end position</p>  <p>Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. (2 sec.) Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre</p> <p><i>Cross or side Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) - reverse planche in different variations - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.412</p> <p>Saut, élévation à l'atr lat. – renv. av. à la station lat. sur les deux jambes</p> <p><i>Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs</i></p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Elévation à l'atr lat. – flexion - extension des jambes en sautant avec ¼ de tour (90°) à l'atr transv.- s'abaisser à une position finale libre</p> <p><i>Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.313</p> <p>Saut, élévation ou élan à l'atr, changer le poids du corps à l'atr sur un bras (2 sec.) –s'abaisser à une pos. finale libre</p> <p><i>Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i></p> 	<p>1.413</p> <p>Saut ou élévation sur un bras à l'atr - s'abaisser à une position finale libre</p> <p>aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. – changement du poids du corps à l'atr lat. sur un bras (2 sec.), s'abaisser à l'appui libre jambes écartées lat sur un bras , aussi avec ¼ de tour (90°)</p> <p><i>Jump or press on one arm to hstd, lower to optional end position also jump, press or swing to cross or side hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm also with ¼ turn (90°)</i></p> 	<p>1.613</p>	<p>1.613</p>

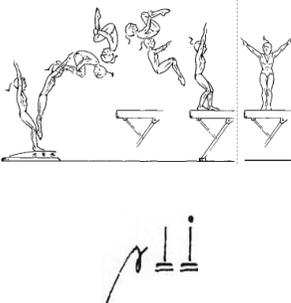
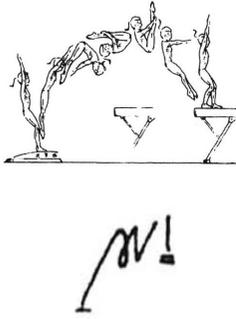
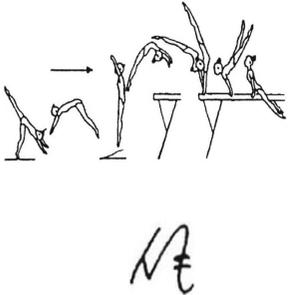
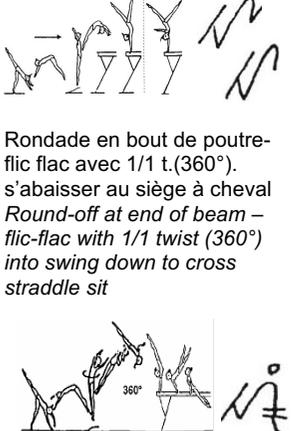
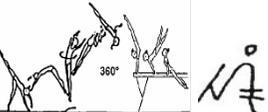
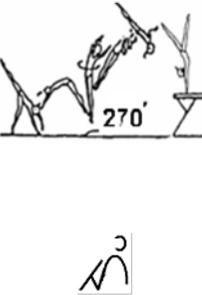
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b> Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</p>  <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	<p><b>1.214</b> Renversement lat sur un ou les deux bras Cartwheel on one or both arms</p>  	<p><b>1.314</b> Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec ¼ de tour (90°) et corps tendu à l'atr passager sur un bras et immédiatement ¼ de tour (90°) et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre 90° approach to beam – jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd - lower to optional end position</p>  	<p><b>1.414</b> De la station dos à la poutre flic flac par-dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'apui ar. From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle</p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i>      <i>n</i><u>o</u></p> <p>Rondade devant la poutre – saut avec ½ tour (180°) proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd lower to optional position</p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i><u>o</u></p>	<p><b>1.514</b> Rondade devant la poutre – Flic-flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac.en ar. Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd.</p>  <p style="text-align: center;"><i>n</i><u>o</u></p>	<p><b>1.614</b></p>

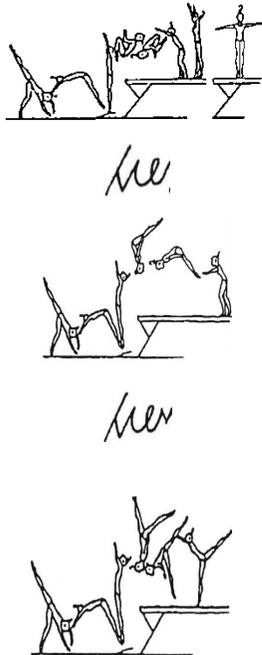
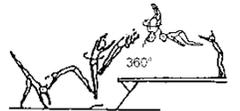
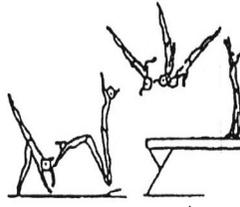
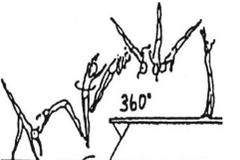
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215</p> <p>Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec ¼ de tour (90°) au siège transv. sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre</p> <p><i>Handspring fwd. with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.315</p> <p>Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec ¼ de tour (90°) au siège transv. sur les cuisses ou renversement lat. libre à l'appui facial- élan à 90° par rapport à la poutre</p> <p><i>Free (aerial) walkover fwd. to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh, or Free (aerial) cartwheel to front support – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Renv. av. libre à la stat. transv.- élan au bout de la poutre, appel des deux pieds</p> <p><i>Aerial walkover fwd. to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i></p> 

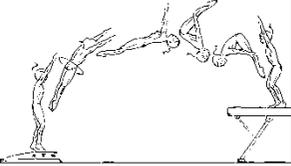
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416</p> <p>Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. – élan au bout de la poutre  <i>Salto fwd. tucked to cross or side stand – approach at end of beam</i></p> 	<p>1.516</p> <p>Salto av. carpé à la stat. – élan au bout de la poutre  <i>Salto fwd. piked to stand approach at end of beam</i></p> 	<p>1.616</p> <p>Salto av. groupé avec ½ tour (180°)  <i>Salto fwd tucked with ½ twist (180°)</i></p>  <p>1.716</p> <p>Rondade au bout de la poutre – appel ar. avec ½ tour (180°) salto av. groupé à la stat.  <i>Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand</i></p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l'atr s'abaisser au siege à cheval  <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>1.417</p> <p>Rondade au bout de la poutre – flic-flac en passant par l' atr – appui sur un ou deux bras – à la stat. transv. sur la poutre  <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam</i></p>  <p>Rondade en bout de poutre- flic flac avec 1/1 t.(360°). s'abaisser au siège à cheval  <i>Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>1.517</p> <p>Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec ¾ tour (270°) à la stat. transv. sur la poutre  <i>Round-at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam</i></p> 	<p>1.617</p>

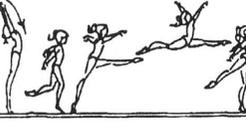
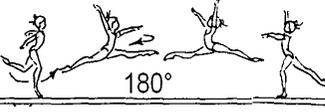
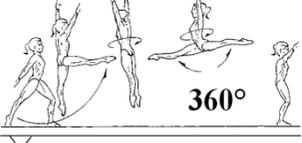
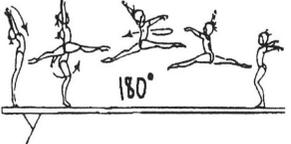
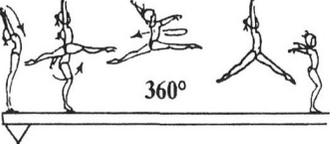
1.000 — MOUNTS — ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418</p>	<p><b>1.518</b>                      Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu-décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre  <i>Round-off at end of beam – salto bwd. tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam</i></p>  <p>he                      he                      he</p>	<p><b>1.618</b>                      Rondade au bout de la poutre – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv.  <i>Round-off at end of beam – salto bwd. tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand</i></p>  <p>he<sup>11</sup></p> <p>Rondade au bout de la poutre – salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre  <i>Round-off at end of beam – salto bwd. stretched to cross stand on beam</i></p>  <p>he<sup>11</sup></p> <p><b>1.718</b>                      Rondade au bout de la poutre – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv. sur la poutre  <i>Round-off at end of beam – salto bwd. stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam</i></p>  <p>he<sup>11</sup></p>

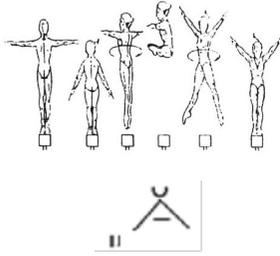
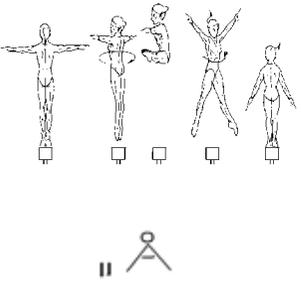
1.000 — MOUNTS — ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p data-bbox="1906 161 2152 284"> <b>1.619</b>  <i>Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. carpé</i>  <i>Jump fwd. with ½ twist (180°) – salto bwd. piked.</i> </p>  <p data-bbox="1995 475 2078 528"><i>pelv</i></p>

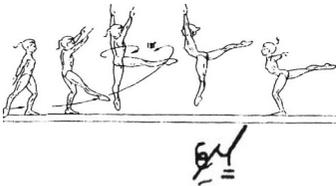
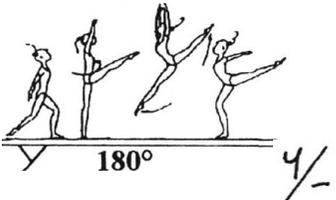
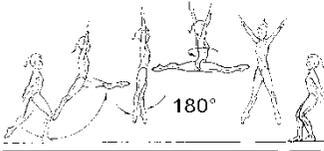
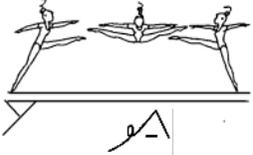
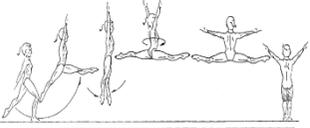
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> Saut de biche écart de jambes 180° <i>Stag Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>  	<p><b>2.201</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>  	<p><b>2.301</b> Saut grand jeté (avec ½ tour (180°) <i>Split leap fwd. with ½ turn (180°).</i></p>  	<p><b>2.401</b> Saut grand jeté pied-tête (d'écart de jambes 180°) <i>Split ring leap (180° separation of legs)</i></p>  	<p><b>2.501</b> Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. écart de jambes 180° <i>Split jump (leg separation 180°) from cross position</i></p>  	<p><b>2.302</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec ½ tour (180°) - <i>Split jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p>  	<p><b>2.402</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/1 tour (360°) <i>Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  	<p><b>2.502</b></p> <div data-bbox="1568 874 2145 1098" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)</p> </div>	<p><b>2.602</b></p>

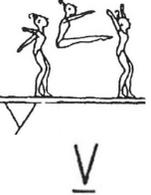
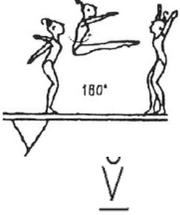
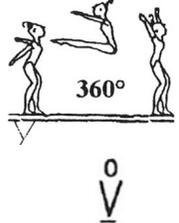
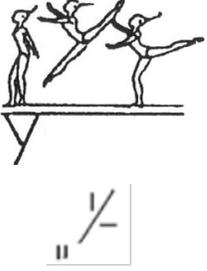
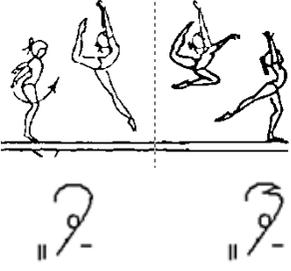
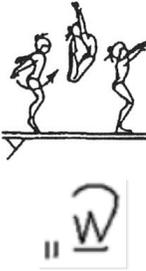
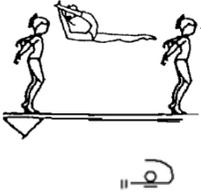
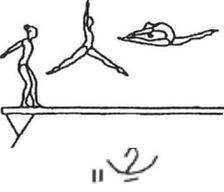
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203(*)</b>                      Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.) ou saut écart lat.(appel 2 pieds) de la pos. transv.  <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i></p> 	<p><b>2.303</b>                      Saut carpé-écarté avec ½ tour (180°) de la pos. transv.  <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.403</b>                      Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv.  <i>Straddle pike jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.503</b></p>	<p><b>2.603</b></p>
				<p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement– sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)</p>	

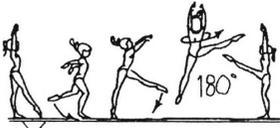
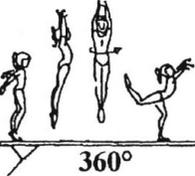
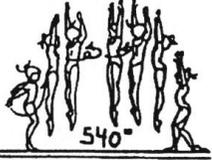
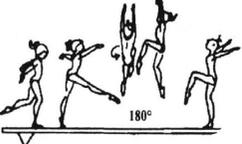
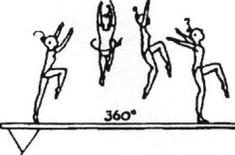
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b> Saut fouetté avec ½ tour (180°) à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horiz.) <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal);</i></p> 	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b> <i>Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. (écart de jambes 180°) (Tour jeté)</i> <i>Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</i></p> 	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b> Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle des hanches 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p> 	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b> Saut grand jeté avec changement de jambe (élan jambe libre à 45°) au grand écart transv. (angle d'écart 180° &lt; après le changement) (<i>grand jeté changement de jambe</i>) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch Leap)</i></p> 	<p><b>2.405</b> Saut grand jeté avec changement de jambe avec ½ tour (180°) <i>Switch Leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>2.505</b> Saut grand jeté changement de jambes pied-tête avec (écart de jambe 180°) <i>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</i></p> 	<p><b>2.605</b></p>
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b> Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) à la position carpé-écarté – (2 jambes au-dessus de l'horiz.) réception 1 ou 2 pieds <i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i></p> 	<p><b>2.306</b> Saut grand jeté avec changement de jambe et ¼ tour (90°) au grand-écart lat. (180°) ou pos. carpé-écartée (Johnson) <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p> 	<p><b>2.406</b></p>	<p><b>2.506</b> Johnson avec ½ tour supplémentaire (180°) <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>2.606</b></p>

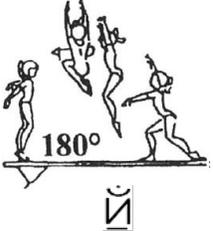
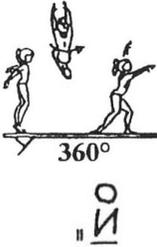
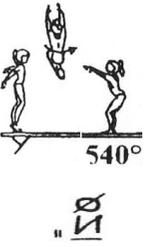
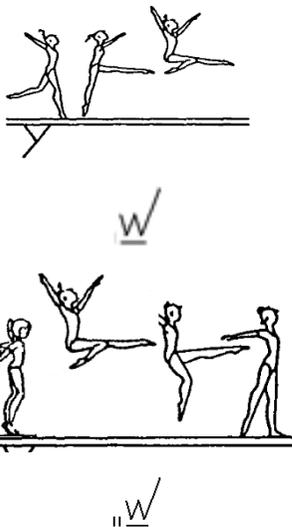
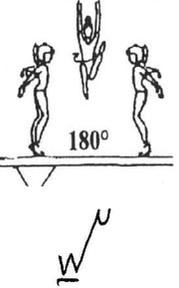
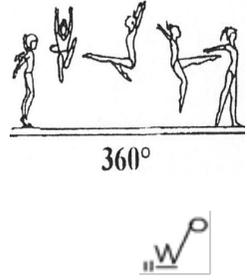
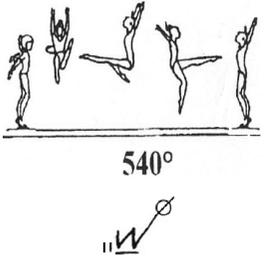
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. (angle des hanches &lt;90°) <i>Pike jump from cross position (hip &lt;90°)</i></p> 	<p><b>2.207</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. avec ½ tour (180°) <i>Pike jump from cross position with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour (360°) <i>Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>2.507</b></p>	<p><b>2.607</b></p>
<p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement– sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent )</p>					
<p><b>2.108</b> Sissone – (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur un pied) <i>Sissone, (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off from both feet, land on one foot)</i></p> 	<p><b>2.208(*)</b> Saut pied-tête appel 2 pieds, pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar (écart de jambes 180°). Ou saut de chamois <i>Ring jump (rear foot at head height body arched and head dropped bwd 180° separation of legs), or stag-ring jump</i></p> 	<p><b>2.308</b> Saut (appel 2 pieds) avec le haut du dos et la tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée (saut de mouton), <i>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</i></p> 	<p><b>2.408(*)</b> Saut grand jeté pied-tête (écart de jambes 180°) <i>Split jump to ring position (180° separation of legs)</i></p>  <p>Saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà du grand écart. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension – <i>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i></p> 	<p><b>2.508</b></p>	<p><b>2.608</b></p>

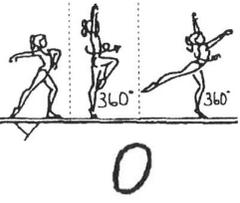
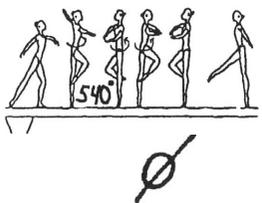
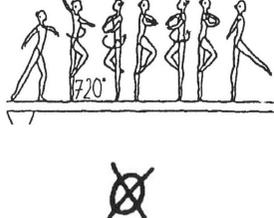
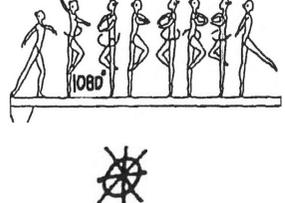
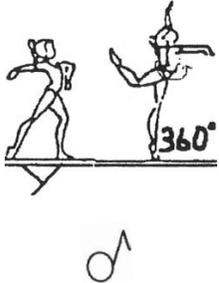
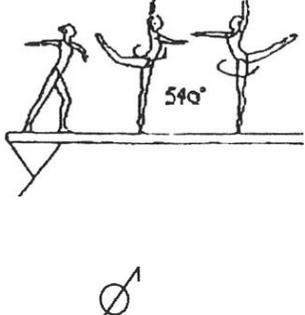
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.109</b></p>	<p><b>2.209</b> Saut (appel 1 pied) avec ½ tour (180°) Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</p>  <p align="center">Y</p>	<p><b>2.309</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv. Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position</p>  <p align="center">O</p>	<p><b>2.409</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1½ tour (540°), de la position transv. Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</p>  <p align="center">Ø</p>	<p><b>2.509</b></p>	<p><b>2.609</b></p>
<p><b>2.110</b> Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement) Cat leap (knees above horizontal alternately)</p>  <p align="center">M</p>	<p><b>2.210</b> Saut de chat avec ½ tour (180°) Cat leap with ½ turn (180°)</p>  <p align="center">M</p>	<p><b>2.310</b> Saut de chat avec 1/1 tour (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°)</p>  <p align="center">M</p>	<p><b>2.410</b></p>	<p><b>2.510</b></p>	<p><b>2.610</b></p>

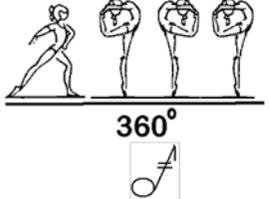
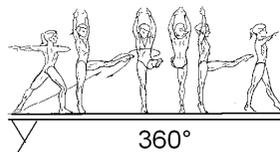
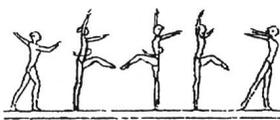
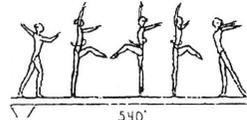
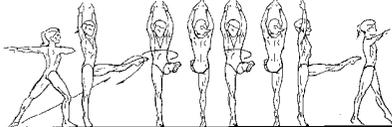
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.111</b></p>	<p><b>2.211</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) - de la position transv. (hanches &amp; genoux à 45°.) <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip &amp; knee angle at 45°)</i></p> 	<p><b>2.311</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds ) avec 1/1 tour (360°) - de la position transv <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.411</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 ½ tour (540°) - de la position transv <i>Tuck hop or jump with 1 ½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.511</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement— sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)</p> </div>	<p><b>2.611</b></p>
<p><b>2.112(*)</b> Saut cosaque ,(une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.) appel 1 ou 2 pieds- de la pos. transv. (angle des hanches 45° - genoux serrés) <i>Wolf hop or jump from cross (hip angle at 45°, knees together)</i></p> 	<p><b>2.212</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la pos. transv <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.</i></p> 	<p><b>2.312</b></p>	<p><b>2.412</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.512</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1½ tour (540°) de la pos. transv <i>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.612</b></p>

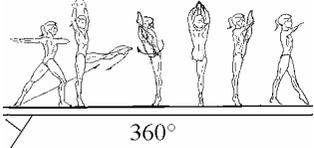
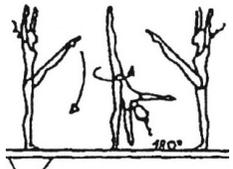
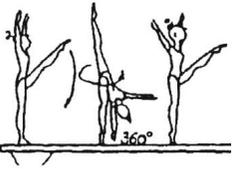
### 3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p><b>3.201</b>                      Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p><b>3.501</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p> 	<p><b>3.601</b></p>
<p><b>3.102</b></p>	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation  <i>1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</i></p> 	<p><b>3.402</b>                      Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe – cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation  <i>1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd. upward throughout turn</i></p> 	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>

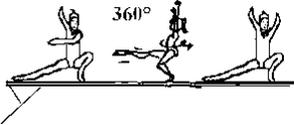
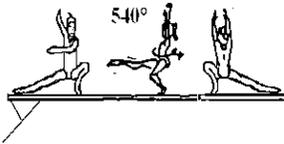
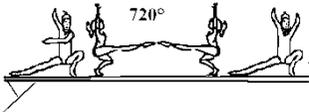
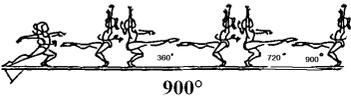
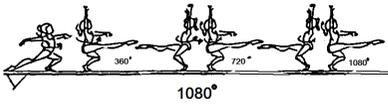
**3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p><b>3.403</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains  <i>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</i></p>  <p align="center">360°</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p><b>3.304 (*)</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)  <i>1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center">360°</p>  <p align="center">360°</p>  <p align="center">360°</p> 	<p><b>3.404 (*)</b>                      Pirouette 1½ tour (540°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – avec ou sans maintien de la jb libre avec les mains (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)  <i>1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center">540°</p>  <p align="center">540°</p>  <p align="center">540°</p> 	<p><b>3.504</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation – (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)  <i>2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center">720°</p> 	3.604

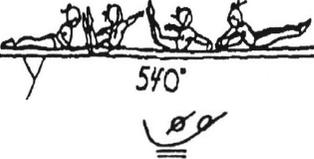
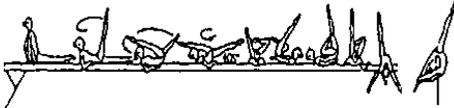
**3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p>	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation  <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p><b>3.405</b>                      Pirouette 1 ½ tour (540°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation  <i>1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  <p align="center">540°</p> 	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b>                      Pirouette plongée ½ tour (180°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main  <i>½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b>                      Pirouette plongée 1/1 tour (360°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main  <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

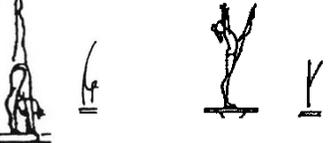
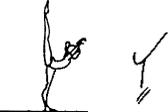
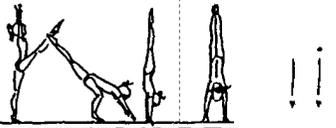
**3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b> 1/1 tour (360°), à l'arabesque sur 1 genou – appui des mains alternatif <i>1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>	<p><b>3.207</b> 1½ tour (540°) à l'arabesque sur 1 genou - appui des mains alternatif <i>1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>	<p><b>3.307</b> 2/1 tours (720°) à l'arabesque sur 1 genou – appui des mains alternatif <i>2/1 turn (720°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>90</u></p>	<p><b>3.407</b></p>	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208</b> 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p><b>3.308</b> 1½ tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté <i>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p><b>3.408 (*)</b> 2/1 tours (720°) ou 2½ tours (900°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté <i>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>   <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p><b>3.508</b> 3/1 tours (1080°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté. <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u> ③</p>	<p><b>3.608</b></p>

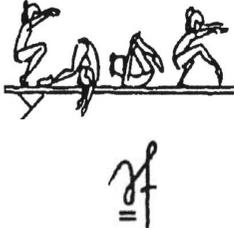
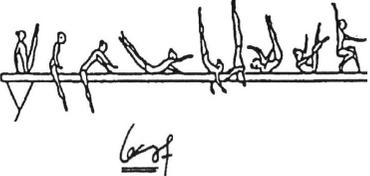
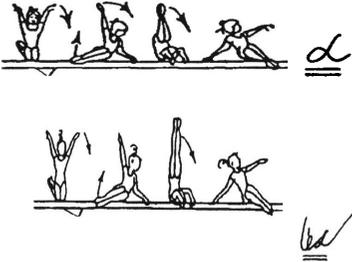
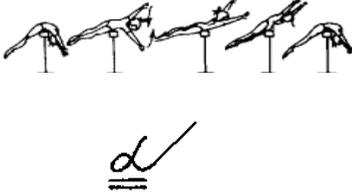
**3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS**

<p><b>3.109</b></p>	<p><b>3.209 (*)</b>          1/1 à 1½ tour (360° à 540°) en pos. ventrale – appui alternatif des mains autorisé  <i>1/1 turn to 1½ turn (360° to 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</i></p>  <p>360°</p>  <p>540°</p>	<p><b>3.309</b></p>	<p><b>3.409</b>          1¼ tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé)  <i>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</i></p>  <p>1 1/4</p>	<p><b>3.509</b></p>	<p><b>3.609</b></p>
---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------

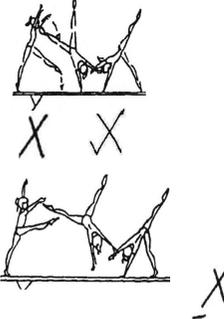
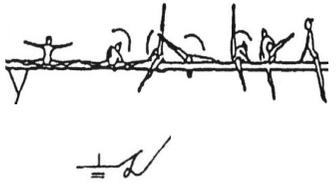
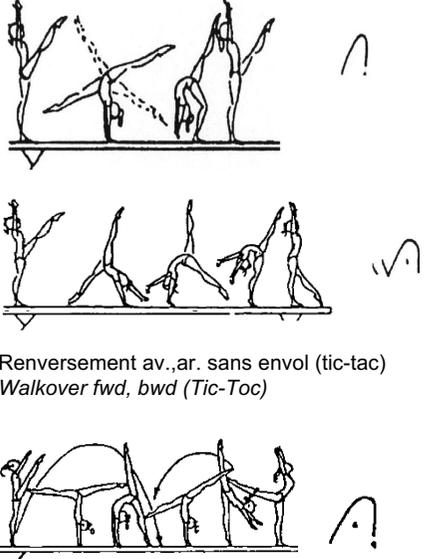
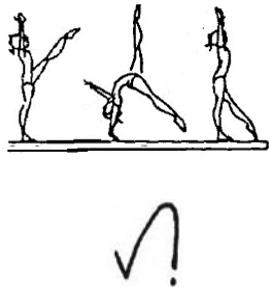
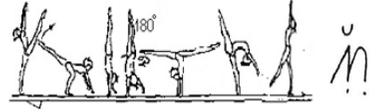
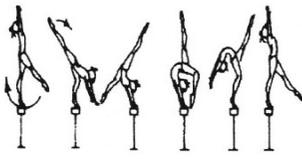
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101 (D)</b> De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps <b>en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds</b> <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave <b>through toe-balance stand</b></i></p> 	<p><b>4.201</b></p>	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b></p>	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p>(D) comptés comme éléments gymniques (D) To be counted as dance element</p>					
<p><b>4.102 (D) (*)</b> Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (écart 180°) (2 sec.) ou station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en av. au-dessus de la tête (2 sec.) <i>Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2sec)</i></p>  <p><i>Planche faciale, jambe d'appui tendue (écart de jambes 180°) 2sec Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) 2 sec.</i></p> 	<p><b>4.202</b> Appui libre corps carpé (2 sec) <i>Clear pike support (2 sec.)</i></p> 	<p><b>4.302</b></p>	<p><b>4.402</b></p>	<p><b>4.502</b></p>	<p><b>4.602</b></p>
<p><b>4.103</b> Elan à l'atr.lat ou transv. – ( 2sec.) <i>s'abaisser à une position finale touchant la poutre</i> <i>Kick to side or cross hstd (2 sec.),– lower to end position touching beam</i></p> 	<p><b>4.203</b> Elan à l'atr.transv.–roulade av.avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée <i>Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b></p>	<p><b>4.503</b></p>	<p><b>4.603</b></p>

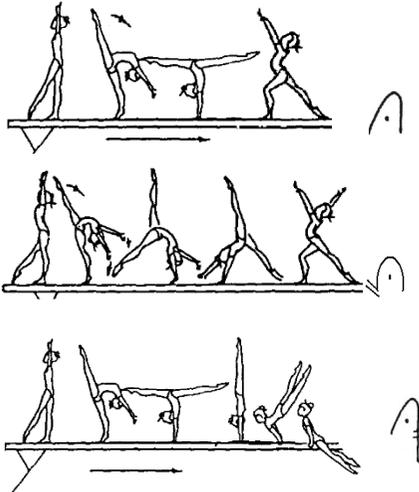
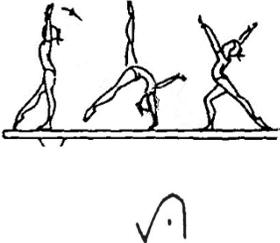
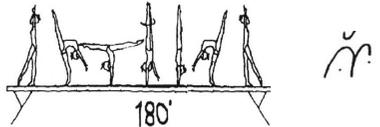
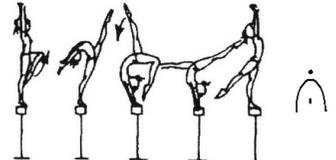
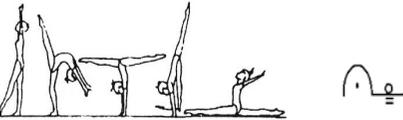
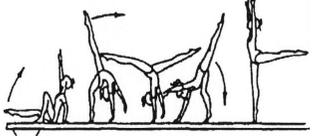
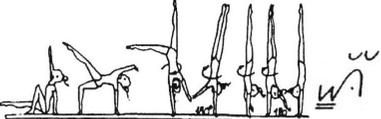
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.104</b></p>	<p><b>4.204</b> Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la station groupée <i>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</i></p> 	<p><b>4.304</b> Roulade av. libre sur une épaule corps en extension et sans appui des mains, au siège ou à la station groupée <i>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</i></p> 	<p><b>4.404</b></p>	<p><b>4.504</b></p>	<p><b>4.604</b></p>
<p><b>4.105</b></p>	<p><b>4.205</b> Roulade ar. à l'atr.s'abaisser à une position touchant la poutre <i>Roll bwd to hstd – lower to end position touching beam</i></p> 	<p><b>4.305</b></p>	<p><b>4.405</b></p>	<p><b>4.505</b></p>	<p><b>4.605</b></p>
<p><b>4.106</b></p>	<p><b>4.206</b> Roulé lat. – corps groupé - ou roulé lat. corps tendu sur la nuque aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule <i>Roll swd, body tucked – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i></p> 	<p><b>4.306</b> Roulé lat corps tendu <i>Roll swd, body stretched</i></p> 	<p><b>4.406</b></p>	<p><b>4.506</b></p>	<p><b>4.606</b></p>

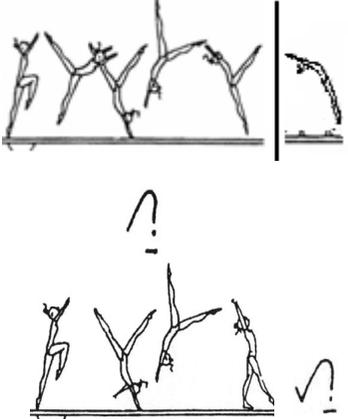
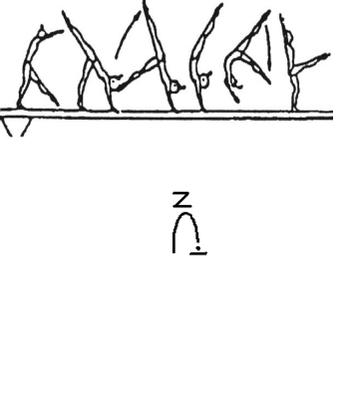
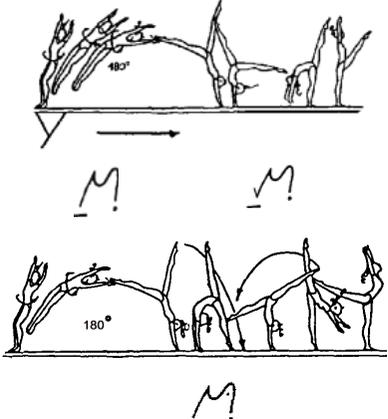
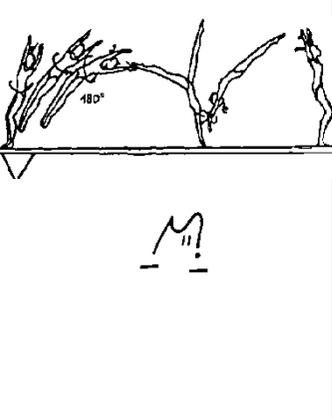
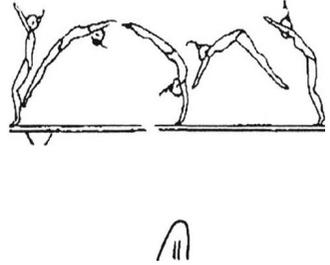
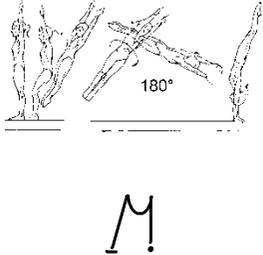
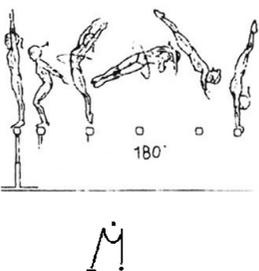
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b>  Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat avec envol avant ou après l'appui  <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i></p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b>  <i>Ecart lat.roulé lat tendu jambes écartées – position finale libre</i>  <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i></p> 	<p><b>4.407</b></p>	<p><b>4.507</b></p>	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b>  Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains (Tinsica)  <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</i></p>  <p>Renversement av.,ar. sans envol (tic-tac)  <i>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</i></p>	<p><b>4.208</b>  Renv. av avec appui d'un bras  <i>Walkover fwd, with support of one arm</i></p> 	<p><b>4.308</b>  <i>Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv av sans envol</i>  <i>Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>Renv.av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat.  <i>Walkover fwd in side position to Side stand</i></p> 	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b></p>	<p><b>4.608</b></p>

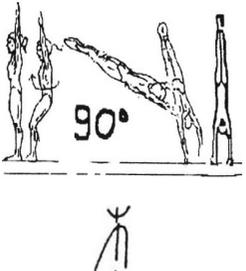
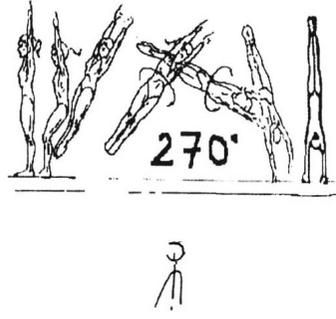
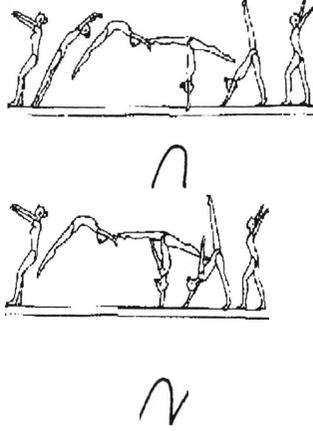
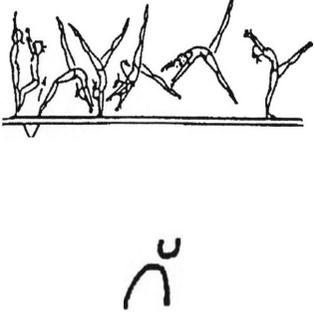
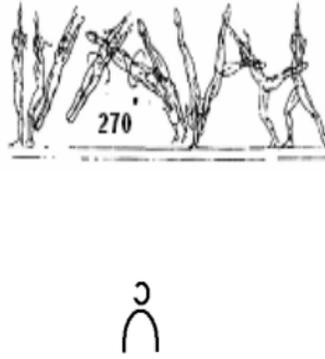
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b>  <i>Renv. ar sans envol avec/sans appui alternatif des mains aussi avec élan au siège</i>  <i>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</i></p> 	<p><b>4.209</b>  <i>Renv ar. sans envol avec appui sur un bras</i>  <i>Walkover bwd, with support of one arm</i></p> 	<p><b>4.309</b>  <i>Renv. ar. sans envol avec ½ tour (180°) au rev. av. sans envol</i>  <i>Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Renv. ar. sans envol en pos. lat. à la stat. lat</i>  <i>Walkover bwd in side position to side stand</i></p>  <p><i>Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv</i>  <i>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</i></p> 	<p><b>4.309</b></p>	<p><b>4.509</b></p>	<p><b>4.609</b></p>
<p><b>4.110</b></p>	<p><b>4.210</b>  <i>Du siège groupé une jambe tendue en av. – rev. ar. sans envol ((Valdez)</i>  <i>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</i></p> 	<p><b>4.310</b>  <i>Valdez avec 1/1 tour (360°) s'abaisser à une position touchant la poutre</i>  <i>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching a beam</i></p>  <p><i>élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras</i>  <i>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm</i></p> 	<p><b>4.410</b></p>	<p><b>4.510</b></p>	<p><b>4.610</b></p>

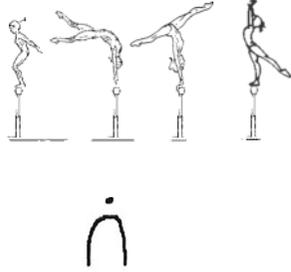
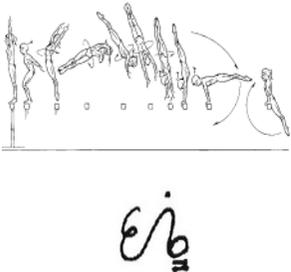
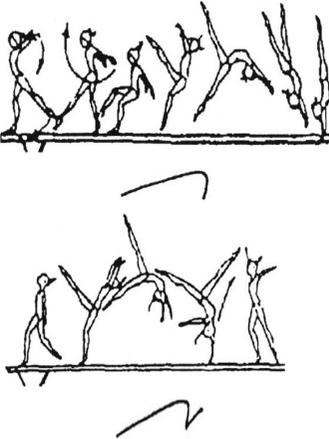
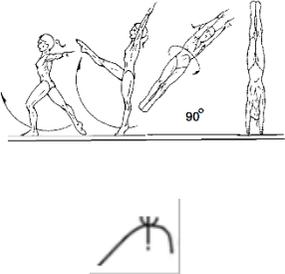
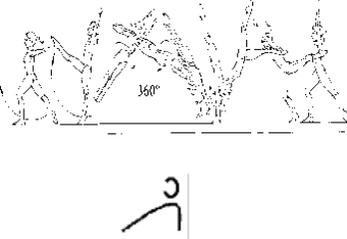
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes (même élément) aussi avec appui d'un bras <i>Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element) also with support on one arm</i></p> 	<p>5.301 Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol <i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i></p> 	<p>5.401 Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ tour (180°) en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd, also with support on one arm or to tic-toc</i></p> 	<p>5.501 Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet.</i></p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 <i>Flic-flac réception 2 pieds</i> <i>Flic-flac to land on both feet</i></p> 	<p>5.302 Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre <i>Flic-flac with ½ (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>5.402 <i>De la pos. lat Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre</i> <i>Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i></p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

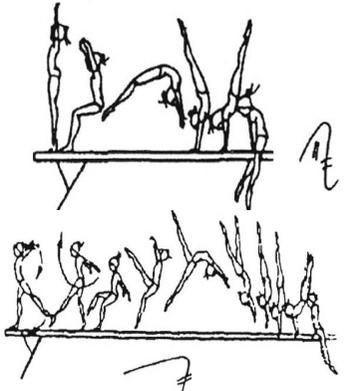
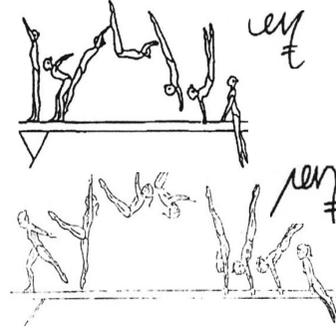
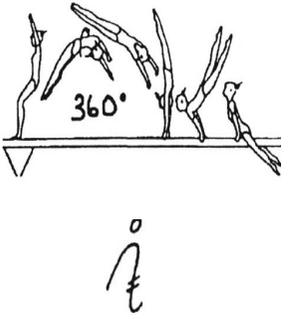
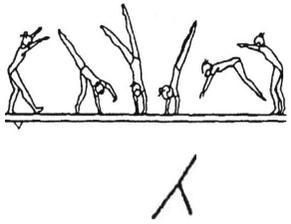
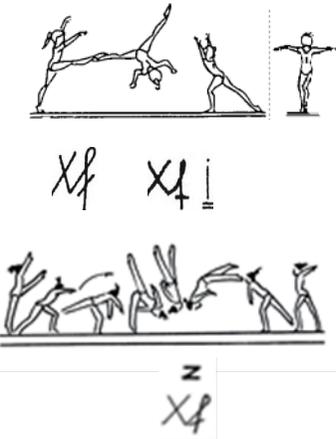
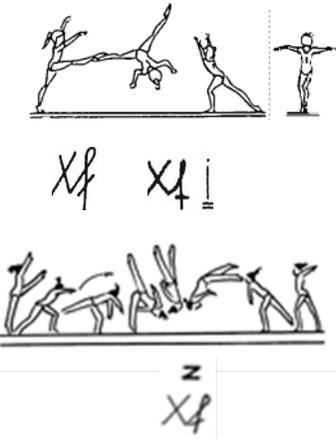
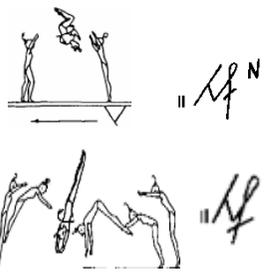
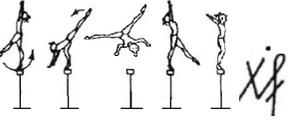
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.103</b></p>	<p><b>5.203</b></p>	<p><b>5.303</b>                      Flic-flac avec ¼ tour (90°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre  <i>Flic-flac with ¼ (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p><b>5.403</b>                      Flic-flac avec ¾ tour (270°) à l'atr lat (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre  <i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p><b>5.503</b></p>	<p><b>5.603</b></p>
<p><b>5.104</b></p>	<p><b>5.204</b>                      Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras  <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i></p> 	<p><b>5.304</b>                      Flic-flac avec ½ tour (180°) après l'appui des mains  <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i></p> 	<p><b>5.404</b>                      Flic-flac avec ¼ de tour mini. (270°) avant l'appui des mains  <i>Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</i></p> 	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>

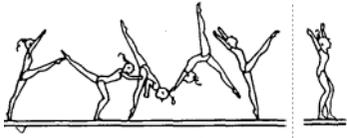
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305 Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar.. <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.405 Flic-flac jambes décalées de la pos. lat. <i>Flic-flac with step-out from side position</i></p> 	<p>5.505 Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar. <i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i></p> 	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206 Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras <i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i></p> 	<p>5.306 Flic-Flac Auerbach avec ¼ de tour (90°) à l'atr (2sec) s'abaisser à une position finale libre <i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>5.406 Flic-flac Auerbach avec ¾ tour mini. (270°) avant l'appui des mains <i>Gainer flic-flac with min.¾ twist (270°) before hand support</i></p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

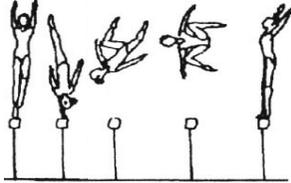
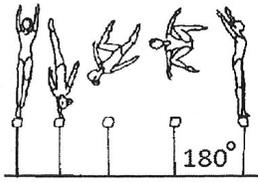
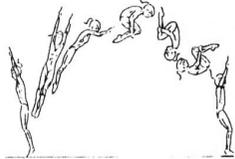
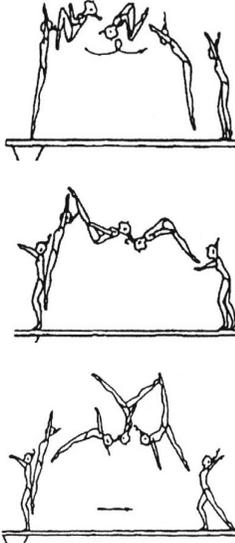
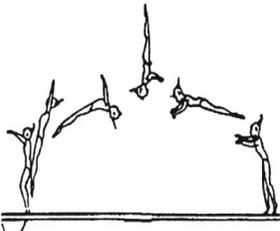
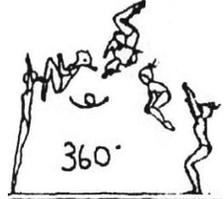
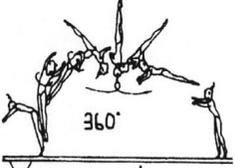
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.107</b></p>	<p><b>5.207</b>  <i>Flic Flac ou Fic flac Auerbach avec grande phase d'envol et s'abaisser au siège à cheval</i>  <i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p><b>5.307</b>  <i>Flic Flac ou Fic flac Auerbach en carpant et tendant le corps pendant l'envol s'abaisser au siège à cheval.</i>  <i>Flic-flac or Gainer flic-flac - with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p><b>5.407</b>  <i>Flic-flac avec 1/1 tour (360°) – s'abaisser au siège à cheval</i>  <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p><b>5.507</b></p>	<p><b>5.607</b></p>
<p><b>5.108</b></p>	<p><b>5.208</b>  <i>Rondade</i>  <i>Round-off</i></p> 	<p><b>5.308</b></p> 	<p><b>5.408</b>  <i>Renv. lat. libre – réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe</i>  <i>Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position. also with leg change</i></p> 	<p><b>5.508</b>  <i>Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds</i>  <i>Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet</i></p>  <p>Renv. lat. libre en position latérale  <i>Free (Aerial) Cartwheel in side position</i></p> 	<p><b>5.608</b></p>

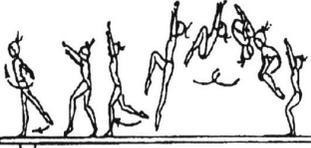
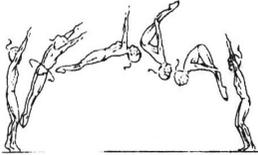
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p><b>5.409</b> Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds <i>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</i></p>  <p align="center">Nf      Nf II</p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p><b>5.310</b> Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds <i>Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</i></p>  <p align="center">Nf</p>	<p><b>5.410</b> Salto av. groupé à la stat. transv. <i>Salto fwd tucked to cross stand</i></p>  <p align="center">Nf II</p>	<p><b>5.510</b> Salto av. carpié à la stat. transv. <i>Salto fwd piked to cross stand</i></p>  <p align="center">Nf</p>	5.610

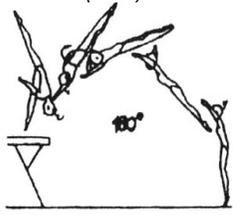
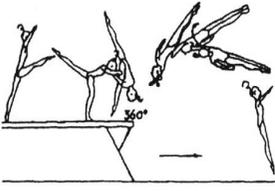
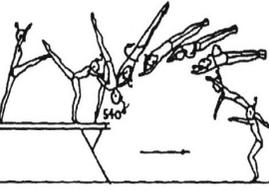
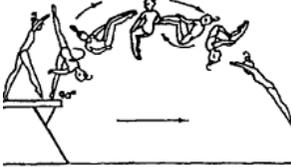
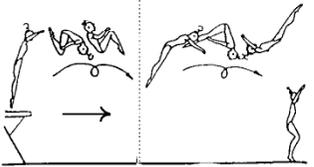
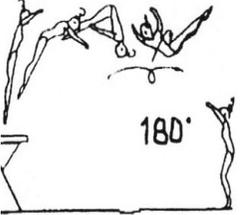
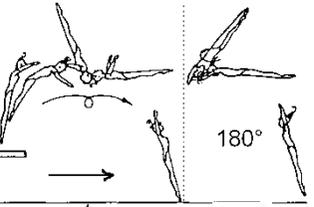
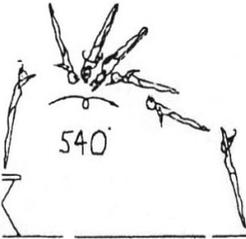
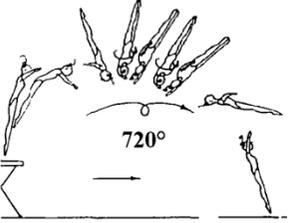
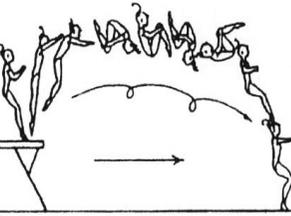
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411 Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat., Salto swd tucked take off from one leg to side stand</p>  <p style="text-align: center;">du</p>	<p>5.511 Salto lat. groupé avec ½ tour (180°) appel d'un pied à la stat. lat. Salto swd tucked with ½ turn (180°) take off from one leg to side stand</p>  <p style="text-align: center;">du</p>	<p>5.611 Twist groupé (appel en ar. avec ½ tour [180°] – salto av.) Arabian salto tucked (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd)</p>  <p style="text-align: center;">" / r</p>
5.112	5.212	<p>5.312 alto ar. groupé, carpé ou tendu décalé Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</p>  <p style="text-align: right;">u u u</p>	5.412	<p>5.512 Salto ar. tendu – jambes serrées Salto bwd stretched with legs together</p>  <p style="text-align: center;">u</p>	<p>5.612 Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">En 360°</p> <p>5.712 Salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">E 360°</p>

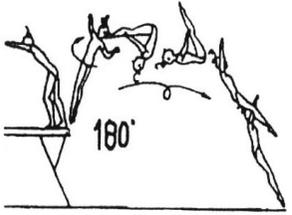
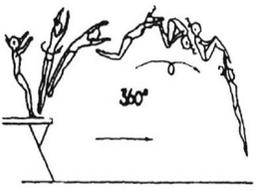
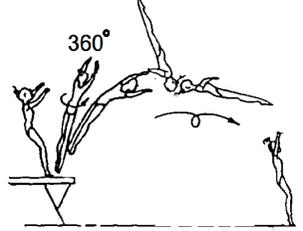
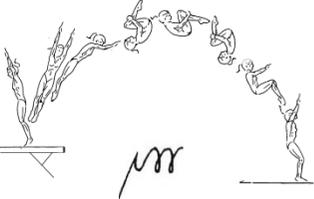
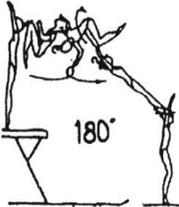
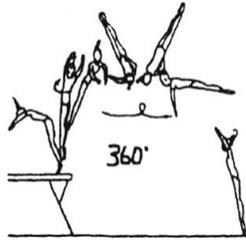
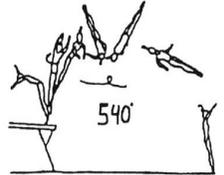
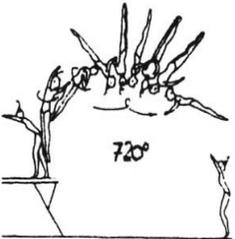
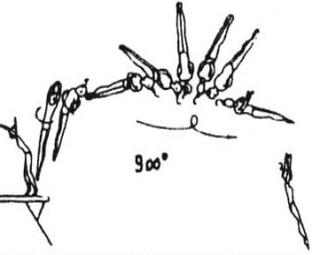
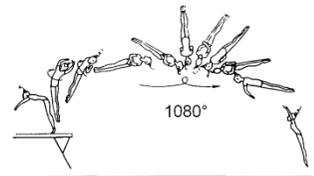
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p><b>5.313</b> Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé <i>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</i></p>  <p align="center"><i>re</i></p>  <p align="center"><i>rev re</i></p>	5.413	5.513	<p><b>5.613</b> Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. groupé ou carpé <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked or piked</i></p>  <p align="center"><i>re rev</i></p>
5.114	5.214	5.314	5.414	5.514	5.614

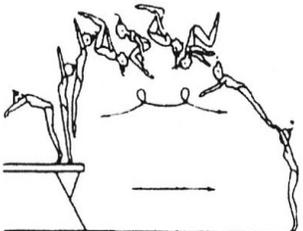
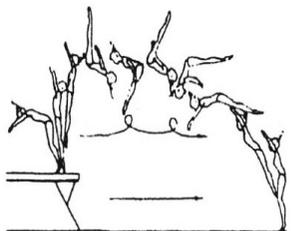
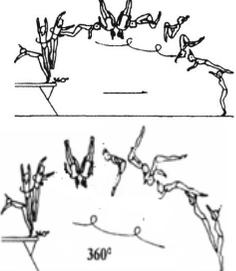
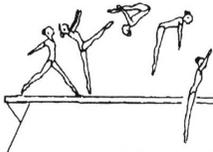
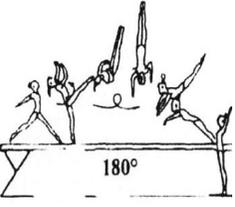
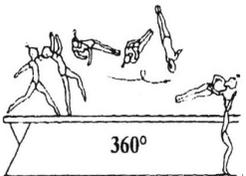
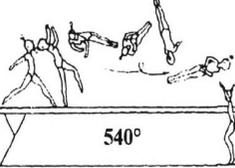
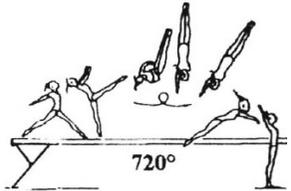
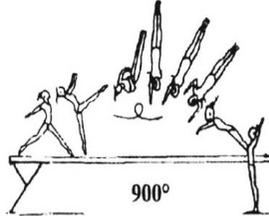
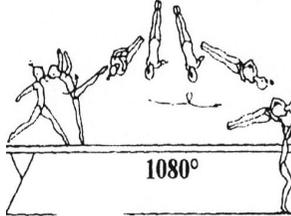
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.101</b> Renv. av. libre avec ½ tour (180°) Free (aerial) walkover fwd. with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.201</b> Renv. av. libre avec 1/1 tour (360°) Free (aerial) walkover fwd. with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.301</b> Renv. av. libre avec 1½ tour (540°) Free (aerial) walkover fwd. with 1½ twist (540°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.401</b></p>	<p><b>6.501</b> Renv. lat. Libre et salto ar. groupé Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked</p>  <p style="text-align: center;">X/E</p>	<p><b>6.601</b></p>
<p><b>6.102</b> Salto av. groupé ou carpé, aussi avec ½ tour (180°) Salto fwd. tucked or piked, also with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.202</b> Salto av. tendu, aussi avec ½ tour (180°) Salto fwd. stretched, also with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p> <p>Salto av. groupé avec 1/1 tour (360°). Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.302</b> Salto av tendu avec 1/1 tour (360°) ou 1½ tour (540°) Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.402</b> Salto av. tendu avec 2/1 tours (720°) Salto fwd. stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p><b>6.502</b></p>	<p><b>6.602</b> Double salto av. groupé Double salto fwd. tucked</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>

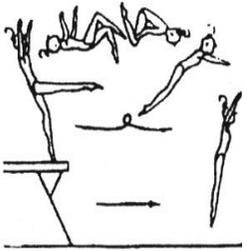
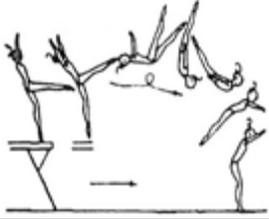
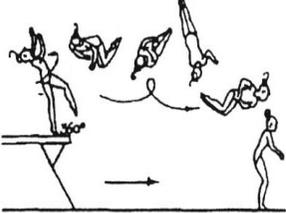
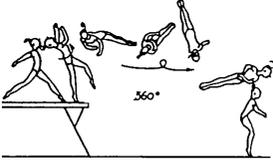
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

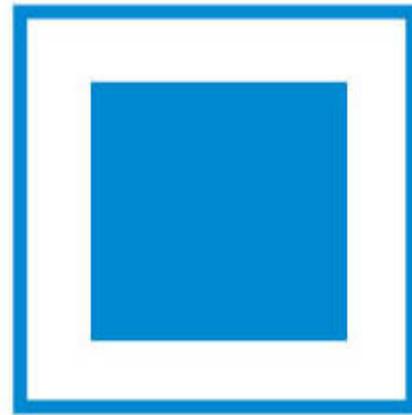
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.103</b></p>	<p><b>6.203</b> Saut en ar. avec ½ tour (180°), salto av. groupé ou carpé (Twist) Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</p>  <p>180°</p> 	<p><b>6.303</b> Saut, en av. corps tendu. avec 1/1 tour (360°) et salto av. groupé, carpé Stretched jump fwd. with 1/1 twist (360°) and salto fwd. tucked, piked,</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.403</b> Saut en av. corps tendu avec 1/1 tour (360°) et salto av. tendu Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.503</b></p>	<p><b>6.603</b> <b>6.703</b> Twist double salto av. groupé Arabian double salto fwd. tucked</p>  
<p><b>6.104</b> Salto ar. groupé, carpé ou tendu, aussi avec ½ tour (180°) Salto bwd. tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)</p>    <p>180°</p> 	<p><b>6.204</b> Salto ar. groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) Salto bwd. tucked or stretched with 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p><b>6.304</b> Salto ar. groupé ou tendu avec 1½ tour (540°) - Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</p>  <p>540°</p>  <p>Salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p>720°</p> 	<p><b>6.404</b> Salto ar. tendu avec 2 ½ tours (900°) - Salto bwd. stretched with 2½ twist (900°)</p>  <p>900°</p> 	<p><b>6.504</b></p>	<p><b>6.604</b> Salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) Salto bwd. stretched with 3/1 twist (1080°)</p>  <p>1080°</p> 

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b></p>	<p><b>6.305</b></p>	<p><b>6.405</b> Double salto ar. groupé Double salto bwd. tucked</p>  <p>ll</p>	<p><b>6.505</b> Double salto ar. carpé Double salto bwd. piked</p>  <p>llv</p>	<p><b>6.605</b> Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) Double salto bwd. tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>  <p>llv</p>
<p><b>6.106</b> Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec 1/2 tour (180°) groupé ou tendu Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with 1/2 twist (180°) (tucked, or stretched)</p>  <p>re rev re</p>  <p>180°</p>	<p><b>6.206</b> Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) sur le côté de la poutre Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam</p>  <p>360°</p> <p>re rev</p>	<p><b>6.306</b> Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 1/2 (540°) – ou 2/1 tours (720°) sur le côté de la poutre Gainer salto bwd. tucked or stretched with 1 1/2 (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</p>  <p>540°</p> <p>re rev</p>  <p>720°</p> <p>re rev</p>	<p><b>6.406</b> Salto Auerbach tendu avec 2 1/2 tours (900°) sur le côté de la poutre Gainer salto bwd. stretched with 2 1/2 twist (900°) to side of beam</p>  <p>900°</p> <p>re rev</p>	<p><b>6.506</b></p>	<p><b>6.606</b> Salto Auerbach tendu avec 3/1 tours (1080°) sur le côté de la poutre Gainer salto bwd. stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</p>  <p>1080°</p> <p>re rev</p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.107</b></p>	<p><b>6.207</b> Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre <i>Gainer salto tucked or piked at end of beam</i></p>    	<p><b>6.307</b> Salto Auerbach tendu jambes serées au bout de la poutre <i>Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</i></p>   <p><b>6.407</b> Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre <i>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam</i></p>  	<p><b>6.407</b> Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre <i>Gainer salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam</i></p>  	<p><b>6.507</b></p>	<p><b>6.607</b></p>



# Exercice au Sol – Éléments

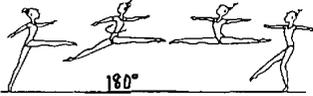
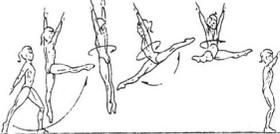
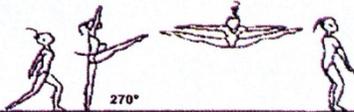
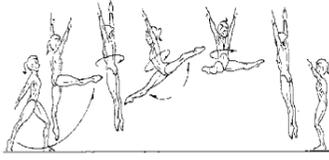


**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS

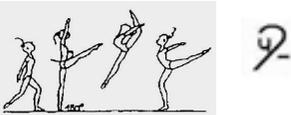
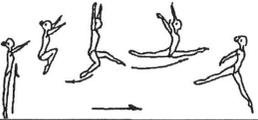
[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)

**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

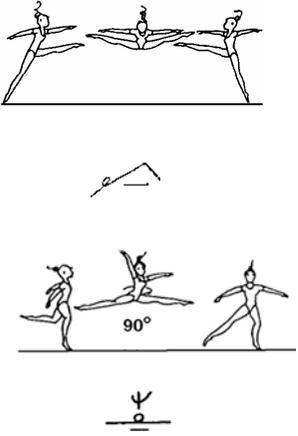
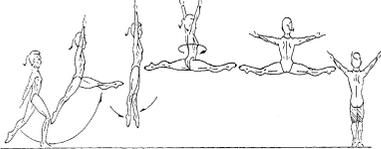
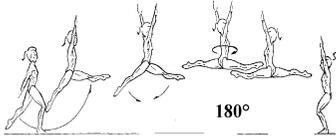
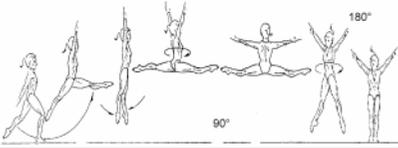
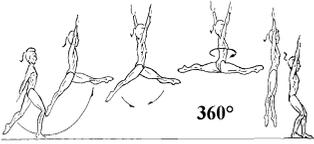
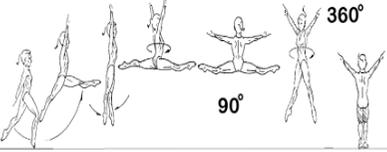
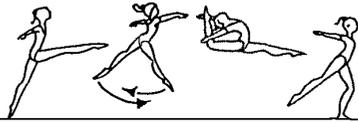
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>   	<p><b>1.201</b> Saut grand jeté avec ½ tour (180°) <i>Split leap with ½ turn (180°)</i></p>  	<p><b>1.301 (*)</b> Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>   <p>Saut grand jeté avec ¾ de tour (270°) à la position carpée écartée avec ¼ tour (90°) <i>Leap fwd with ¾ turn (270°) into straddle pike position with ¼ turn (90°)</i></p>  	<p><b>1.401</b> Saut grand jeté avec 1½ tour (540°) <i>Split leap with 1½ turn (540°)</i></p>  	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>

\*Les éléments dans la même case avec un astérisque(\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

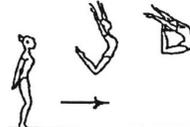
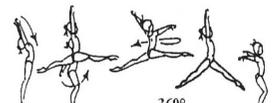
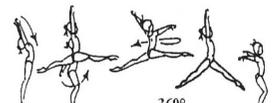
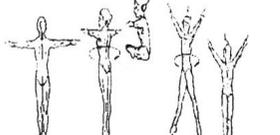
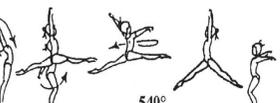
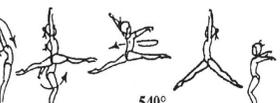
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.102</b></p>	<p><b>1.202 (*)</b>                      Saut fouetté avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) aussi en position pied tête (tour jeté)  <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jeté)</i></p>  	<p><b>1.302</b>                      Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) réception en grand écart au sol  <i>Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position</i></p>  	<p><b>1.402</b></p>	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>*Les éléments dans la même case avec un astérisque(*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p> </div>
<p><b>1.103</b>                      Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transv. (180°) pendant l'envol  <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i></p>  	<p><b>1.203 (*)</b>                      Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol  <i>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight.</i></p>  <p>Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la haut. des hanches pendant l'envol  <i>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.</i></p> 	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

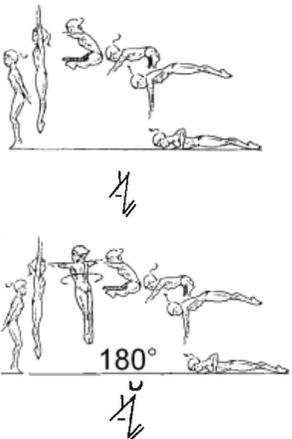
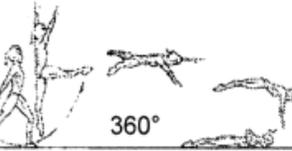
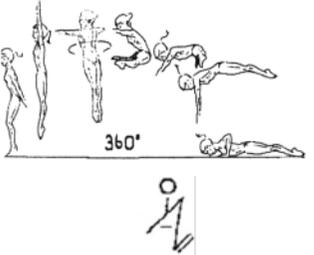
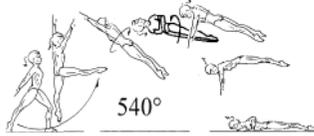
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104(*)</b> Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) à la position carpée-écartée (2 jbs au-dessus de l'horizontale) ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds. <i>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</i></p> 	<p><b>1.204</b> Saut changement de jambes avec ¼ de tour (90°) au grand-écart lat. ou à la pos. carpée-écartée (deux jambes au dessus de l'horizontale) (Johnson) <i>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</i></p>  <p align="center">ZΛ</p>	<p><b>1.304 (*)</b> Saut changement de jambes avec ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</i></p>  <p align="center">Z</p> <p>Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. (180°) <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">Z<sup>U</sup>Λ</p>	<p><b>1.404(*)</b> Saut changement de jambes avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol <i>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</i></p>  <p align="center">Z</p> <p>Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°) <i>Johnson with additional 1/1 Turn (360°)</i></p>  <p align="center">Z<sup>O</sup>Λ</p>	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<p>*Les éléments dans la même case avec un astérisque(*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronoloiaque</p>					
<p><b>1.105</b> Saut grand jeté changement de jambe à la position saut cosaque <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</i></p>  <p align="center">W</p>	<p><b>1.205</b> Saut grand jeté changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° &lt; après le changement) (saut changement de jambes) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch leap)</i></p>  <p align="center">Z</p>	<p><b>1.305</b> Saut grand jeté changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°) <i>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</i></p>  <p align="center">Z)</p>	<p><b>1.405</b> <i>Saut grand jeté changement de jambe pied tête avec 1/2 tour (180°)</i> <i>Switch leap to Ring position with ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">Z)</p>	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

## 1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

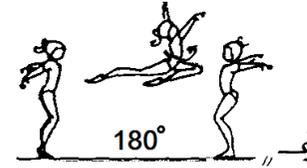
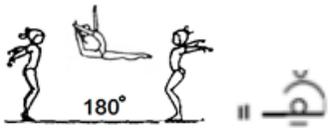
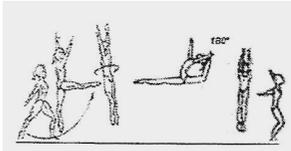
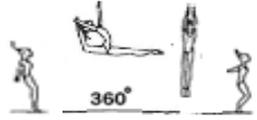
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Saut carapé (angle des hanches &lt; 90°) <i>Pike jump (hip &lt; 90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.206</b> Saut cambré (appel deux pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton) <i>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</i></p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p><b>1.306</b> Saut carapé (angle des hanches &lt; 90°) avec 1/1 tour (360°) <i>Pike jump (hip &lt; 90°) with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°) <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.207 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour (180°) <i>Straddle pike or side split jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Saut écart appel 2 pieds avec ½ tour <i>Split Jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.307 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour (360°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Sauté écart appel 2 pieds avec 1/1 tour (360°) <i>Split Jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.407 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec 1 ½ tour (540°) <i>Straddle pike or side split jump with 1 ½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Sauté carté appel 2 pieds avec 1 ½ tour (540°) <i>Split Jump with 1 ½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>

\*Les éléments dans la même case avec un astérisque(\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique

### 1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

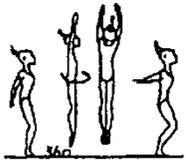
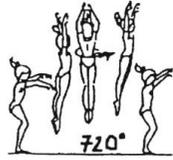
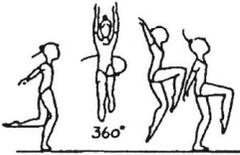
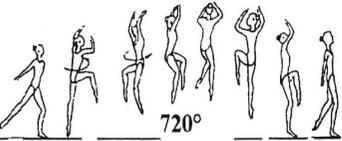
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.108 (*)</b>            Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec ½ tour (180°)  <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support also with 1/2 turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">↙</p> <p>Saut (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) à la position écartée et réception à l'appui couché facial  <i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i></p>  <p style="text-align: center;">↙</p>	<p><b>1.208 (*)</b>            Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, avec 1/1 tour (360°) réception en appui couché facial  <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  <p style="text-align: center;">↙</p> <p>Saut (appel 1 pied) avec 1 ½ tour (540°) à l'horiz., réception à l'appui couché fac.  <i>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i></p>  <p style="text-align: center;">↙</p>	<p><b>1.308</b></p>	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

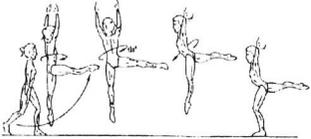
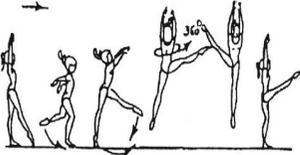
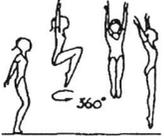
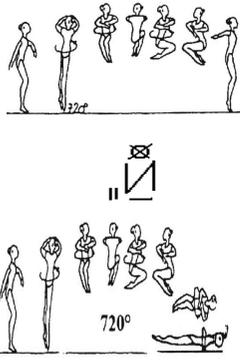
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.109 (*)</b> Saut écart (écart de jambes 180°) Split jump (leg separation 180°)</p>  <p>Saut de biche Stag jump</p>  <p>Saut de biche avec ½ tour (180°) Stag jump with 1/2 turn (180°)</p>  <p>Sissonne (écart de jambes 180° en diagonal -45° du sol impulsion 2 pieds, réception 1 pied) Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</p> 	<p><b>1.209 (*)</b> Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</p>  <p>Saut cambré (appel deux pieds) les deux jambes fléchies (pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.) Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</p>  <p>Saut écart pied tête appel 2 pieds (écart de jambes 180°) Split jump to ring position (180° separation of legs)</p>  <p>Saut écart pied tête avec ½ tour (180°) appel 2 pieds Split jump to ring position with ½ turn (180°)</p> 	<p><b>1.309</b> Saut grand jeté pied tête (écart jambes 180°) Split ring leap (180° separation of legs)</p>  	<p><b>1.409 (*)</b> Saut écart (appel 1 ou 2 pieds) au saut pied tête avec 1/1 tour (360°) Split leap, or split jump to ring position, with 1/1 (360°) turn</p>    	<p><b>1.509</b></p>	<p><b>1.609</b></p>

\*Les éléments dans la même case avec un astérisque(\*) ne sont comptés qu'une fois dans

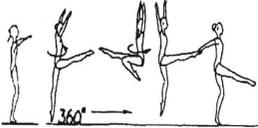
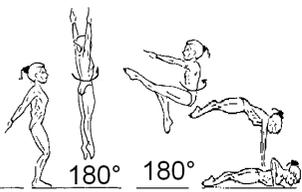
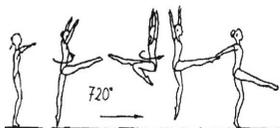
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b></p>	<p><b>1.210</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) <i>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p align="center">○</p>	<p><b>1.310</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) – <i>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°) –</i></p>  <p align="center">⊗</p>	<p><b>1.410</b></p>	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>
<p><b>1.111</b> <i>Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale)</i> <i>Leap with alternate leg change (knees above horizontal)</i></p>  <p align="center">M</p>	<p><b>1.211</b> Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale) avec 1/1 tour (360°) (Saut de chat) <i>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) with 1/1 turn (360°)</i> (Cat Leap)</p>  <p align="center">M</p>	<p><b>1.311</b> Saut de chat avec 2/1 tours (720°) <i>Cat leap with 2/1 turn (720°)</i></p>  <p align="center">M</p>	<p><b>1.411</b></p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

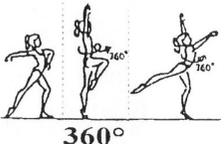
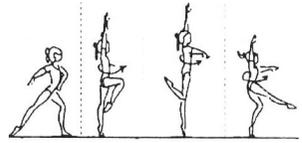
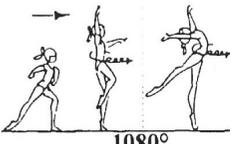
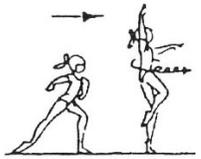
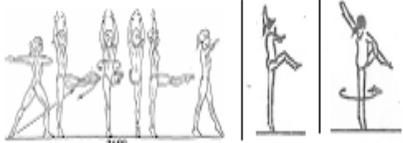
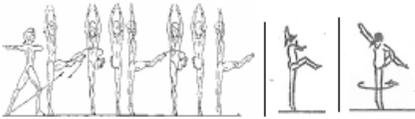
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.112</b> Saut (hop) avec ½ (180°) tour réception en arabesque avec jambe libre au -dessus de l'horizontale Saut fouetté <i>Hop with ½ (180°) turn to land in arabesque with free leg above horizontal</i> (Fouetté-hop)</p>  	<p><b>1.212</b> Saut (hop) avec ½ tour (180°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour <i>Hop with 1/2 turn (180°), free leg extended above horizontal throughout</i></p>  	<p><b>1.312</b> Saut (hop) avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour <i>Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout</i></p>  	<p><b>1.412</b></p>	<p><b>1.512</b></p>	<p><b>1.612</b></p>
<p><b>1.113</b></p>	<p><b>1.213</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  	<p><b>1.313 (*)</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours ( 720°) aussi avec réception à l'appui couché facial <i>Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°,) also landing in front lying support</i></p>   	<p><b>1.413</b></p>	<p><b>1.513</b></p>	<p><b>1.613</b></p>

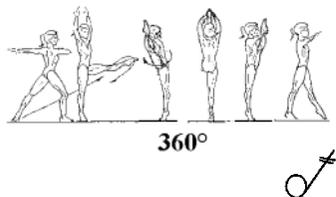
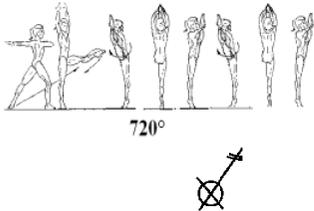
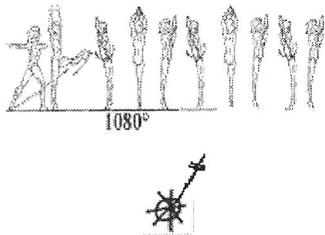
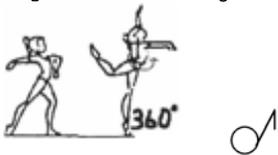
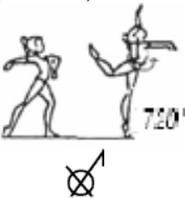
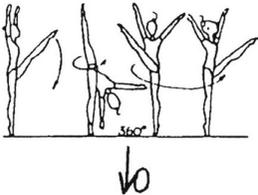
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNAS TIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b> Saut 1jambe fléchie – l'autre tendue en avant ,au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 1 ou 2 pieds (saut cosaque) <i>Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</i></p>  	<p><b>1.214 (*)</b> Saut cosaque appel 1ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>   <p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) – réception à l'appui couché fac. – <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  	<p><b>1.314</b></p>	<p><b>1.414</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour (720°) <i>Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p>  	<p><b>1.514</b></p>	<p><b>1.614</b></p>

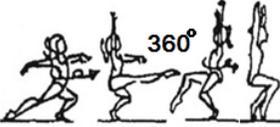
## 2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p><b>2.201</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;"><del>○</del></p>	<p><b>2.301</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> <p style="text-align: center;"><del>○</del></p>	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b>                      Pirouette 4/1 tours (1440°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.  <i>4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal</i></p>  <p style="text-align: center;">1440°</p> <p style="text-align: center;">④</p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202 (*)</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation, aussi avec jambe libre maintenue (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)  <i>1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p><b>2.302</b></p>	<p><b>2.402 (*)</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation aussi avec jambe libre maintenue (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)  <i>2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;"><del>○</del></p>	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

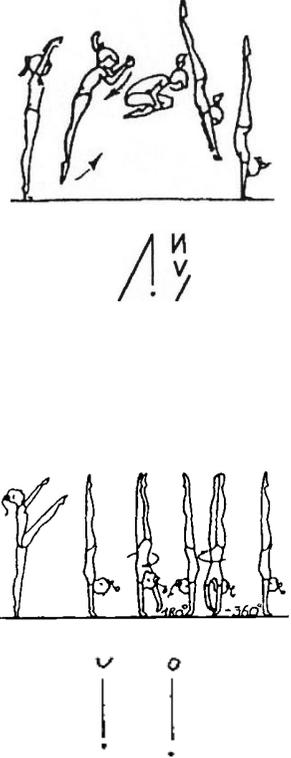
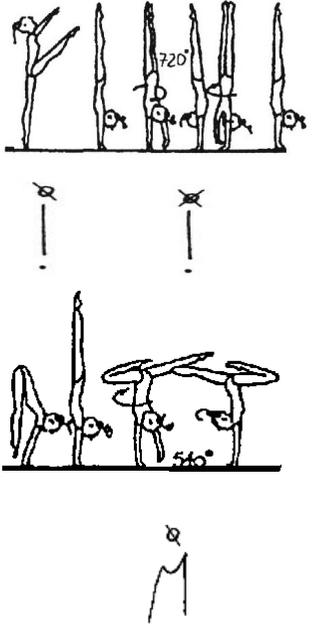
## 2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) en tenant la jambe libre en haut écartée à 180° pendant tout le tour  <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p> 	<p><b>2.303</b></p>	<p><b>2.403</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour  <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p> 	<p><b>2.503</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour  <i>3/1 turn (1080) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p> 	<p><b>2.603</b></p>
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)  <i>1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i></p> 	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)  <i>2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i></p> 	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b></p>	<p><b>2.205</b>                      Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en position de grand écart sans toucher le sol avec les mains  <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</i></p> 	<p><b>2.305</b></p>	<p><b>2.405</b></p>	<p><b>2.505</b></p>	<p><b>2.605</b></p>

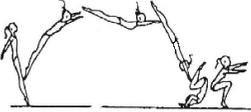
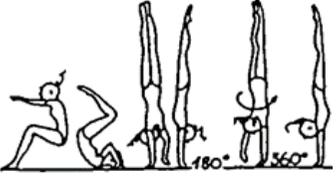
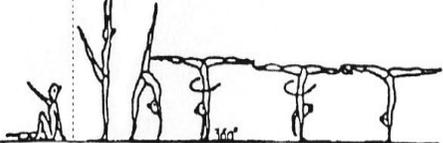
**2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.106 (*)</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté  <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>  	<p><b>2.206</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre fléchie  <i>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg bent</i></p> 	<p><b>2.306</b></p>	<p><b>2.406</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)  <i>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</i></p> 	<p><b>2.506</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)  <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</i></p> 	<p><b>2.606</b></p>
<p><b>2.107</b></p>	<p><b>2.207</b>                      2/1 tours ou plus (720°) sur le dos (angle tronc-jambes fermé)  <i>2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg &lt; closed)</i></p> 	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b></p>	<p><b>2.507</b></p>	<p><b>2.607</b></p>

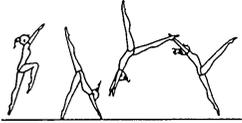
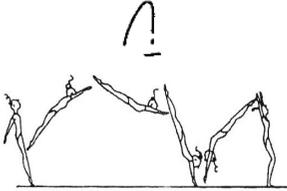
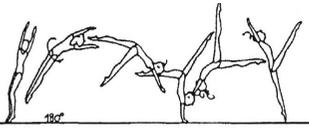
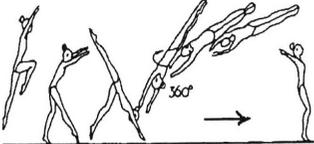
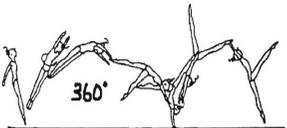
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b>                      Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour (180°- 360°) à l'atr.  <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</i></p> 	<p><b>3.201</b>                      Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 ½ à 2/1 tours (560°- 720°) à l'atr.                      - retour libre  <i>Jump kick or press to hstd with 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p>	<p><b>3.501</b></p>	<p><b>3.601</b></p>

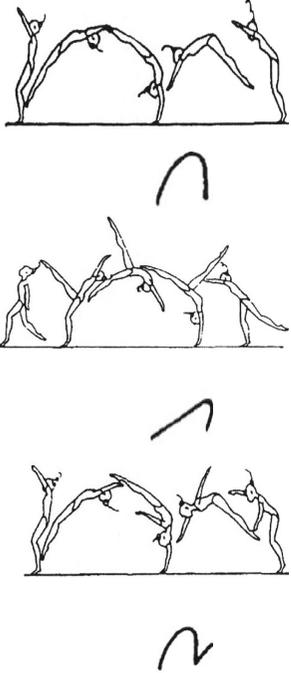
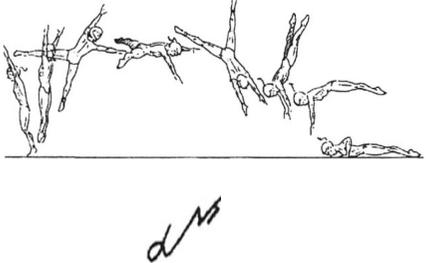
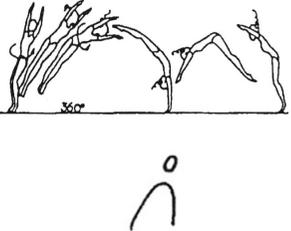
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.102</b> Saut de poisson, roulade avant <i>Hecht roll</i></p>  	<p><b>3.202</b></p>	<p><b>3.302</b></p>	<p><b>3.402</b></p>	<p><b>3.502</b></p>	<p><b>3.602</b></p>
<p><b>3.103</b> Roulade ar. à l'atr avec ½ ou 1/1 - (180° - 360°) à l'atr <i>Roll bwd to hstd with ½ or 1/1 turn (180° - 360°) in hstd</i></p>  	<p><b>3.203</b> Roulade ar. à l'atr avec 1 ½ - 2/1 tours (540° - 720°) à l'atr <i>Roll bwd to hstd with 1½ - 2/1 (540° 720°) turn in hstd</i></p>  	<p><b>3.303</b></p>	<p><b>3.403</b></p>	<p><b>3.503</b></p>	<p><b>3.603</b></p>
<p><b>3.104</b> Renv. ar. sans envol de la station ou du siège groupé, une jambe tendue en av. jusqu'à l'atr – 1/1 tour (360°) à l'atr – retour libre <i>Walkover bwd. from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional</i></p>  	<p><b>3.204</b></p>	<p><b>3.304</b></p>	<p><b>3.404</b></p>	<p><b>3.504</b></p>	<p><b>3.604</b></p>

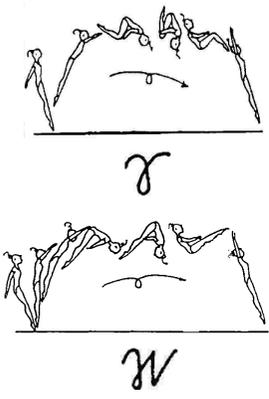
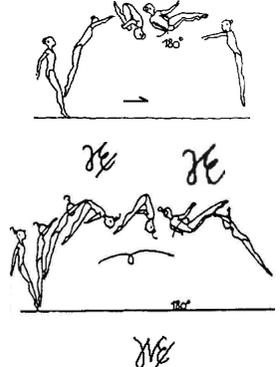
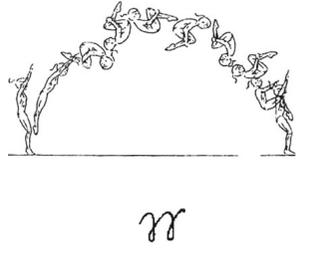
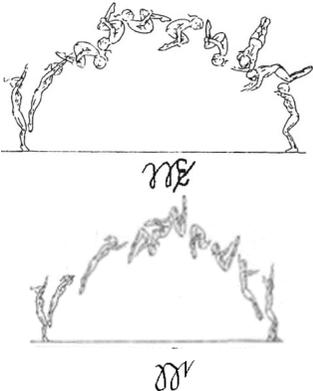
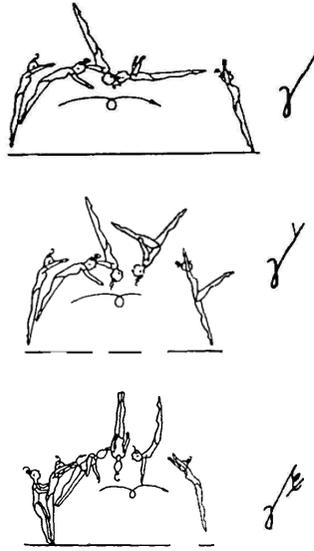
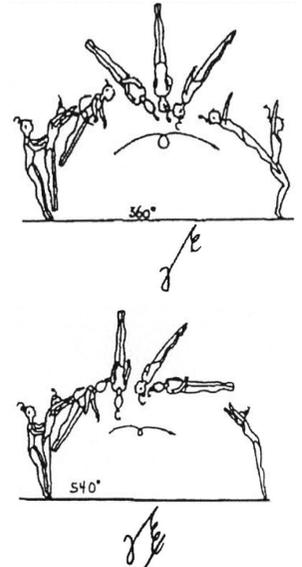
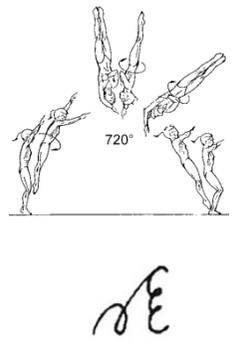
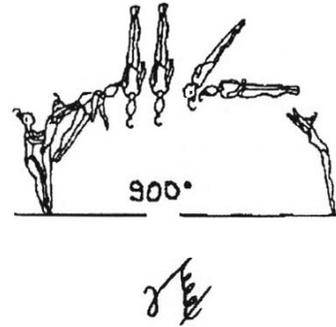
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b>                      Renv. av. avec envol – appel d'1 pied ou renversement                      av. avec envol appel des 2 pieds – avec ou sans                      phase de balance libre avant l'appui des mains –                      réception libre  <i>Handspring fwd., take-off from one leg or Flyspring                      fwd. take-off from both legs – with or without hecht                      phase before hand support – landing optional</i></p>    <p>Saut extension en ar. avec ½ tour (180°) et renv. av. avec                      envol – réception libre  <i>Jump bwd. with ½ twist (180°) to handspring fwd., landing                      optional</i></p>  	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b>                      Renv. av. avec envol et 1/1 tour                      (360°) après l'appui des mains ou                      avant  <i>Handspring fwd. with 1/1 twist                      (360°) after hand support or before</i></p>    	<p><b>3.405</b></p>	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b>                      Rondade                      Round-off</p>  	<p><b>3.206</b></p>	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

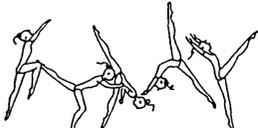
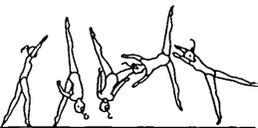
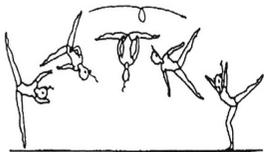
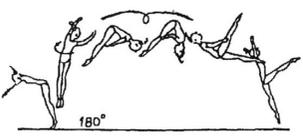
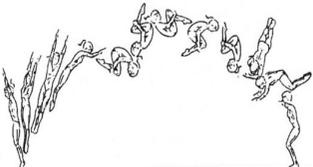
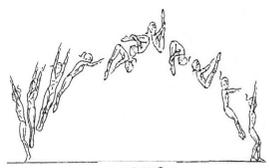
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b>                      Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras  <i>All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</i></p>  <p><b>Saut extension en ar. avec ¼ tour (90°) – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour (90°) à l'appui couché fac.</b>  <i>Arabian (bwd. take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</i></p> 	<p><b>3.207</b>                      Flic-flac avec 1/1 tour (360°) avant l'appui des mains  <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</i></p> 	<p><b>3.307</b></p>	<p><b>3.407</b></p>	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>

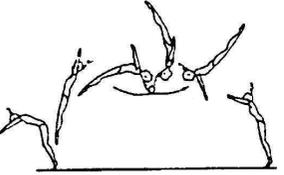
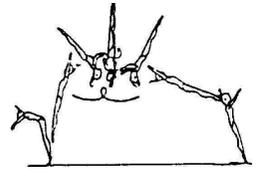
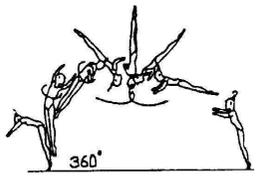
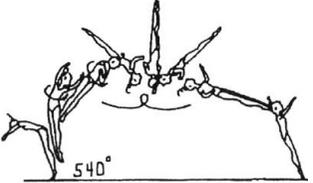
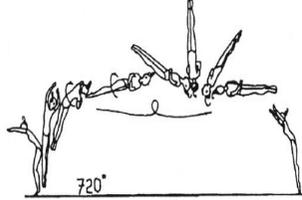
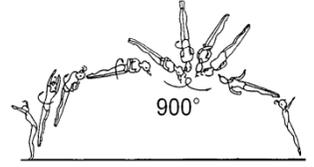
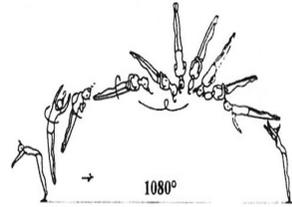
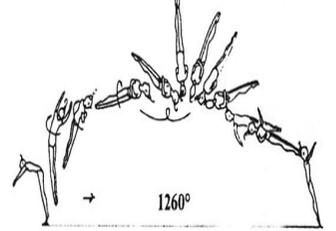
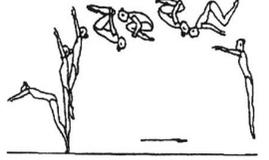
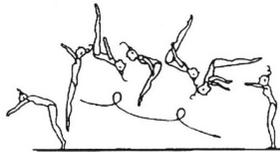
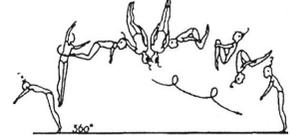
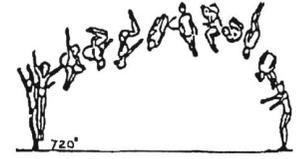
**4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX– SALTOS FWD. & SIDEWARD**

A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>4.101</b> Salto av. groupé,ou carpé <i>Salto fwd. tucked or piked</i></p> 	<p><b>4.201</b> Salto av. groupé avec ½ ou 1/1tour (180° ou 360°) aussi salto avant carpé avec ½ tour (180°) <i>Salto fwd. tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°) also salto fwd piked with ½ twist (180°)</i></p> 	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b></p>	<p><b>4.501</b> Double salto av.groupé <i>Double salto fwd tucked</i></p> 	<p><b>4.601</b> Double salto av.groupé avec ½ tour (180°) ou double salto av. carpé <i>Double salto fwd.tucked with ½ twist (180°) or double salto fwd piked</i></p> 
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b> Salto av. tendu, aussi avec ½ tour (180°) <i>Salto fwd. stretched, also with ½ twist (180°)</i></p> 	<p><b>4.302</b> Salto av. tendu avec 1/1,ou 1½ tour (360° - 540°) <i>Salto fwd. stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)</i></p> 	<p><b>4.402</b> Salto av. tendu avec 2/1 tours (720°) <i>Salto fwd. stretched with 2/1 twist (720°)</i></p> 	<p><b>4.502</b> Salto av. tendu avec 2½ tours (900°) <i>Salto fwd. stretched with 2½ twist (900°)</i></p> 	<p><b>4.602</b></p>

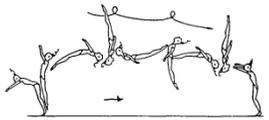
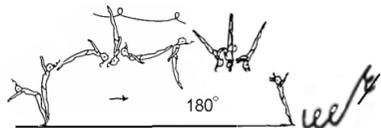
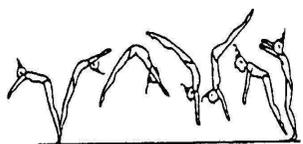
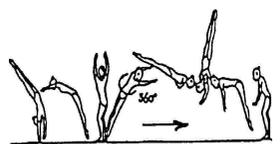
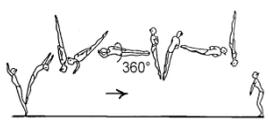
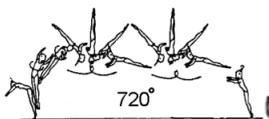
**4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX– SALTOS FWD. & SIDEWARD**

A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>4.103</b> Renv. av. libre <i>Free (aerial) walkover fwd.</i></p>  <p align="center">NF</p>	<p><b>4.203</b></p>	<p><b>4.303</b></p>	<p><b>4.403</b></p>	<p><b>4.503</b></p>	<p><b>4.603</b></p>
<p><b>4.104</b> Renv. lat. libre ou rondade libre <i>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</i></p>  <p align="center">XF</p>	 <p align="center">NF</p>	<p><b>4.304</b></p>	<p><b>4.404</b></p>	<p><b>4.504</b></p>	<p><b>4.604</b></p>
<p><b>4.105</b> Appel en av. d'1 ou des 2 pieds – salto lat. groupé ou carpé <i>From take-off fwd. from one or both legs – salto swd tucked or piked</i></p>  <p align="center">L L</p>	<p><b>4.205</b> Twist groupé ou carpé (appel en ar. avec ½ tour [180°] – salto av.) – réception libre <i>Arabian salto tucked, or piked, (take-off bwd. with ½ twist [180°], salto fwd.) – landing optional</i></p>  <p align="center">NF NF</p>	<p><b>4.305</b></p>	<p><b>4.405</b></p>	<p><b>4.505</b> Twist double av. groupé, aussi avec ½ tour (180°) <i>Arabian double salto tucked, also with ½ twist (180°)</i></p>  <p align="center">NF</p>  <p align="center">NF</p>	<p><b>4.605</b> Twist double av. carpé <i>Arabian double salto piked</i></p>  <p align="center">NF</p> <p><b>4.805</b> Twist double av. tendu. <i>Arabian double salto stretched</i></p>  <p align="center">NF</p>

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p><b>5.101</b> Salto ar. groupé, carpé, ou tendu <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched</i></p>  <p>u u u u</p>	<p><b>5.201</b> Salto ar. tendu avec ½ tour ou salto ar. groupé ou tendu avec 1/1 tour (180°, 360°) <i>Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</i></p>  <p>E</p>  <p>360°</p> <p>E<sup>1/1</sup></p>	<p><b>5.301</b> Salto ar. tendu avec 1½ tour ou 2/1 tours (540° ou 720°) <i>Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)</i></p>  <p>540°</p> <p>E</p>  <p>720°</p> <p>E</p>	<p><b>5.401</b> Salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) <i>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</i></p>  <p>900°</p> <p>E</p>	<p><b>5.501</b> Salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p>  <p>1080°</p> <p>E</p>	<p><b>5.601</b> Salto ar. tendu avec 3½ tours (1260°) <i>Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)</i></p>  <p>1260°</p> <p>E</p>
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p>	<p><b>5.302</b></p>	<p><b>5.402</b> Double salto ar. groupé <i>Double salto bwd tucked</i></p>  <p>u u</p> <p>Double salto ar. carpé <i>Double salto bwd piked</i></p>  <p>u u u</p>	<p><b>5.502</b> Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>360°</p> <p>E u u E u u</p>	<p><b>5.602 / 5.702</b></p> <p><b>5.802</b> Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</i></p>  <p>720°</p> <p>E u u</p>

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

A	B	C	D	E	F/G/H/I
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Double salto ar. tendu Double salto bwd stretched</p>  <p>5.703 Double salto ar .tendu avec ½ tour (180°) Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°)</p> 
<p>5.104 Salto tempo Whip salto bwd</p>  	<p>5.204 Salto tempo avec ½ tour (180°) Whip salto bwd. with ½ twist (180°)</p>  	<p>5.304 Salto tempo avec 1/1 tour (360°) Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)</p>  	<p>5.404</p>	<p>5.504 / 5.604</p>	<p>5.803 Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</p>  <p>5.903 Double salto ar.tendu avec 2/1tours (720°) Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</p> 



## PARTIE V

### Annexes

### Tableau des Sauts - FIG - 2017

GROUPE I	GROUPE II	GROUPE III	GROUPE IV	GROUPE V
1.00  2.00	Qualifications : Un saut doit être exécuté. La note de ce saut compte pour le total de l'équipe et du concours multiple individuel. Si la gymnaste est inscrite sur la liste des engagées pour la qualification à la finale par agrès elle doit effectuer un deuxième saut. Note finale = moyenne des deux sauts Finale équipes et concours multiple individuel: Un saut doit être exécuté . Finale par agrès: Les 2 sauts doivent être de groupe différent et avec une deuxième phase d'envol différente.			
1.01  2.40				
1.02  3.00				
1.03  3.60				
1.04  4.00				
1.05  4.40				
1.10  2.40	2.10  4.00	3.10  3.50	4.10  3.30	5.10  4.20
1.11  2.80	2.11  4.40	3.11  3.80	4.11  3.60	5.11  4.60
1.12  3.20	4.80	3.12  4.10	4.12  3.90	5.00
	2.12  4.80	3.13  4.40	4.13  4.20	5.12  5.00
	2.13  5.20	3.14  4.90	4.14  4.70	5.13  5.40
1.20  2.00	2.20  4.20	3.20  3.70	4.20  3.50	5.20  4.40
1.21  2.80	2.21  4.60			5.21  4.80
1.22  3.00	5.00			5.20
1.23  3.60	2.22  5.00			5.22  5.20
1.24  4.00				
1.30  3.60	2.30  4.60	3.30  4.20	4.30  4.00	5.30  4.80
1.31  4.00	2.31  5.00	3.31  4.40	4.31  4.20	5.31  5.20
	2.32  5.40	3.32  4.80	4.32  4.60	5.32  5.60
1.40  2.40	2.33  5.80	3.33  5.20	4.33  5.00	5.33  6.00
		3.34  5.60	4.34  5.40	
		3.35  6.00	4.35  5.80	
1.50  2.60	2.40  5.20		4.40  4.00	
1.51  3.00	2.41  5.60		4.41  4.40	
1.52  3.40			4.42  4.60	
1.53  3.80	2.50  6.40		4.50  4.20	
1.60  2.80			4.51  4.60	
1.61  3.20			4.52  5.00	
1.62  3.80			4.53  5.40	

VL	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700
1. ↑	01	L L					
	02	U UL	TEL				
	03	L L	L L				
	04	T T	T TEL	TE			
	05	TEL					
	06	N	AV T	T	M		
	07		ZOH	T T	T		
	08		T	T	T		
	09				he h	h	h
	10		T T	T T	T		
	11				se se		
2. o! el	01	o	o o o	o	o		
	02		o o	o o			
	03			o	o		
	04	o			el el		
	05	o o		o o	o	o	
	06		o		o	o o	o
	07			o			
3. u u	01		u u u	u	u u u		
	02			u	u		
	03			u	u u u		
	04			u	u	u	
	05				u u u		u u u
	06		u u	u		u u u	
	07			u	u		
	08			u	u	u u u	u
	09			u u u	u		
	10			u u	u	u u	

VL	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700
4. X	01	⊗	X X	X X			
	02		⊗		⊗	X X	X X
	03	⊗			~X X	~X X	
	04	⊗		X X	X X	X X	
	05		X X	X X	X X	X X	
	06	⊗			u u	u u	
	07	⊗			u u	u u	
	08		u u	u u		u u	
5. u	01	⊗		⊗ ⊗ ⊗		⊗ ⊗	
	02		u	u u	u u u u		
	03			u u	u		
	04	u		u	u u		
	05	⊗		u u	u		
	06	⊗		u u	u		
	07		u u	u u			u u
	08	⊗		u u	u	u	
	09				u	u u	
	10				u	u u	u
6. ↓	01	u u	u u	u u u	u u		
	02	u u		u u u	u u u	u u	
	03			u u u	u u u		
	04	u u	u u	u u	u	u	
	05		u u	u u u	u u u	u u	u u
	06				u u	u u	u u
	07				u u u	u u u	u u
	08	u u u	u u u	u u u	u u	u u u	u u u
	09		u u	u u u	u u	u u	u u
	10		u	u u			

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
1.01	1	2		3			
1.02	1 2		3	4			
03	1 2 3	2 3 4	3 4 5	4 5 6			
04		1 2 3	4 5 6				
05	1 2 3		4 5 6	7 8 9			
06	1 2 3						
07		1 2 3					
08	1 2	3	4				
09			1 2 3			4	
10		1 2 3 4	5 6 7 8				
11	1 2	3	4 5 6 7 8	9 10 11 12			
12			1 2 3	4 5			
13		1	2 3 4	5 6 7 8			
14	1 2	3 4	5	6 7 8	9 10		
15		1 2	3 4			5	
16				1 2	3 4	5 6	7
17			1 2	3 4 5 6	7		
18					1 2 3	4 5 6	7 8
19					1 2 3	4 5 6	7 8

WAG COP 2017 - 2020 v2  
(February 2017)

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
2.01	1	2	3	4	5
02	1	2	3	4	5
03	1	2	3	4	5
04		1 2		3 4	
05	1		2	3 4	5
06		1	2 3		4 5
07	1	2		3	4 5
08	1 2	3 4	5	6 7	
09		1	2	3	
10	1	2	3		
11		1	2	3	
12	1	2 3		4 5	6
3.01	1	2		3 4	5
02			1	2	
03			1	2	3
04			1	2	3 4
05			1	2	3
06		1		2	3
07	1	2	3	4	5
08		1	2	3 4	5
09		1 2		3 4	
4.01	1 2				
02	1 2 3	4			
03	1 1	2			
04		1	2		
05		1			
06		1 2	3		
07	1 2 3		4 5		
08	1 2 3	4	5 6		
09	1 2 3	4	5 6 7		
10		1	2 3		

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
5.01		1 2	3	4 5 6	7		
02		1	2	3			
03			1	2			
04		1 2	3	4			
05			1 2	3	4		
06		1 2	3	4			
07		1 2 3	4 5 6	7			
08		1		2 3 4	5 6 7		
09				1	2		
10			1	2	3		
11				1	2	3	4
12			1 2 3 4		5	6	7
13			1 2 3 4		5	6 7	8
6.01	1 2	3	4		5 6		
02	1 2 3 4	5 6 7	8 9	10	11	12	
03		1 2 3	4 5	6		7	8
04	1 2 3	4	5 6	7	8		
05				1 2	3 4		5 6 7
06	1 2 3 4	5 6	7 8 9	10	11		12
07		1 2	3 4 5	6	7		

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
1. □	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
2. ○	01					④
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F-600	G-700	H-800	I-900
3. □	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4. □	01									
	02									
	0.3									
	04									
	05									
5. □	01									
	02									
	03									
	04									

Qualifications  C. Multiple  Finale agrès  Finale équipe

<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							





To be filled out by the D Panel/A remplir conjointement par le Jury D

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Panel Judge's Slip**  
*Gymnastique Artistique Féminine - Jury D Feuille de Juge*

Date: \_\_\_\_\_

Competition/Concours: \_\_\_\_\_

Qualifications  Multiple  Finale agrès  Finale équipes

Gymnast No./Gymnaste No. \_\_\_\_\_

Country/Pays \_\_\_\_\_



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Signature of D1/Signature du D1 \_\_\_\_\_

Signature of D2/Signature du D2 \_\_\_\_\_

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste \_\_\_\_\_

D.V / V.D

C.R. / E.C

C.V / V.L

TOTAL

Neutral Deductions

*Déductions neutres*

Time/Temps

Line/Ligne



To be filled out by each judge on the E Panel/A remplir par chaque Juge E

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - E Panel Judge's Slip**  
*Gymnastique Artistique Féminine - Jury E Feuille de Juge*

Date: \_\_\_\_\_

Competition/Concours: \_\_\_\_\_

Qualifications  Multiple  Finale agrès  Finale équipes

Gymnast No./Gymnaste No. \_\_\_\_\_

Country/Pays \_\_\_\_\_



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Judge's Position & Signature  
Position et Signature du Juge \_\_\_\_\_

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste \_\_\_\_\_

Execution  
*Exécution*

Artistry BB & FX  
*Artistique poutre et sol*

TOTAL

# FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## LIGNE - GAF

Gym #	Nom de la gymnaste	NAT	0.10	0.30	Déductions Totales	Commentaires
<b>Qualifications</b>	<b>Sub #</b>	<b>Agrès</b>			<b>Signature du juge de ligne</b>	
<b>Concours multiple</b>						
<b>Finale agrès</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<b>Finale équipe</b>						

# FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## TEMPS - GAF

Gym #	Nom de la Gymnaste	NAT	Temps de chute	Temps de l'exercice	Autres Dédutions Temps	Total Dédutions Temps	Commentaires
<b>Qualifications</b>	<b>Sub #</b>	<b>Agrès</b>			<b>Signature du chronomètreur</b>		
<b>Concours multiple</b>							
<b>Finale agrès</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<b>Finale équipe</b>							

## Code de pointage GAF- Modifications pour les compétitions juniors.

Le **CODE de pointage 2017** est destiné à:

- Etre utilisé lors de toutes les compétitions internationales sous la juridiction officielle de la FIG, par ses Fédérations membres et les Unions Continentales. A savoir : Jeux Olympiques de la jeunesse et autres Jeux multisports, compétitions internationales et tournois, ainsi que les événements spéciaux créés par la FIG.
- Uniformiser le jugement lors des quatre phases des compétitions officielles de la FIG: Qualifications, finale par équipe, concours multiple individuel et épreuves finales individuelles.

Pour les compétitions juniors le code de pointage 2017 doit être utilisé avec quelques modifications.

### 2.1 Droits de la gymnaste

#### 2.1.2 Echauffements

- **Pour le concours de qualification, la finale par équipe, le concours multiple individuel & la finale par agrès** chaque gymnaste en compétition (y compris la remplaçante de gymnaste blessée) dispose d'un temps d'échauffement sur le podium immédiatement avant la compétition. Le temps d'échauffement maximum est précisé dans le RT FIG. 4.11.8
- **Finale par agrès: échauffement en 2 groupes**

#### Remarque

- *Pour le concours de qualification et la finale par équipe la totalité du temps d'échauffement (30 sec. par gymnaste à la poutre et 50 sec. aux barres) appartient à l'équipe. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon à ce que la dernière gymnaste puisse s'échauffer. Pour les groupes mixtes le temps d'échauffement appartient personnellement à chaque gymnaste.*

### 7.2 Valeur de Difficulté (VD)

Restrictions pour la VD: si un élément "F" "G", "H" ou "I" est exécuté, la valeur attribuée à chaque élément sera de 0.50 maximum.

### 7.3 Exigences de composition (EC) 2.00 P.

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2.00 P est possible.

- Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

### 7.4 Valeurs de liaison

Le principe de calcul de la VL est précisé dans la partie 3 relative à chaque agrès: sections 11,12 et 13. (Les restrictions pour la VD seront prises en considération)

### 10.4 Exigences

- Le numéro du saut que la gymnaste à **l'intention** d'exécuter doit être affiché (manuellement ou électroniquement) avant son exécution.
- Lors du concours de **qualification, de la finale par équipe, et du concours multiple individuel:** Un saut doit être exécuté.

- Lors du concours de **qualification** la note du 1<sup>er</sup> saut compte pour le total de **l'équipe** et/ou du **concours multiple**.
- La gymnaste qui souhaite se qualifier pour **la finale par agrès** doit exécuter deux sauts selon la règle de la **finale par agrès** énoncée ci-dessous.

### **Finale par agrès**

La gymnaste doit exécuter deux sauts différents, (ils peuvent être du même groupe mais avec un numéro différent). La note finale sera obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.

#### **10.4.2 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)**

Tous les sauts possèdent un numéro.

Il n'y a pas de pénalisations si un saut différent du saut affiché est exécuté.

– Appui sur 1 main (déduit de la note finale) 2.00 P.

Pour la **qualification à la finale par agrès** et pour la **finale par agrès**

- si seulement un saut est exécuté
- si un des deux sauts reçoit "0"points (10.4.3)

**Jugement:** note du saut exécuté divisée par 2 = Note finale.

## **SECTION 14 – TABLEAUX DES ELEMENTS**

Les éléments suivants ne sont pas autorisés:

1. Saut – sauts avec appel ou réception latérale.
2. Barres – salti et sorties avec impulsion des deux pieds.
3. Poutre – éléments gymniques avec réception au siège transversal sur la poutre.
4. Sol – éléments acrobatiques avec impulsion latérale et/ou réception avec roulade.

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics  
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen  
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine  
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina  
Escritura simbólica**

**Женская спортивная гимнастика  
Буклет с символами**

**2017 Edition**

## TABLE DES MATIERES

### Pages

**Préface**  
**Remerciements**

- 1.        **SYMBOLES DE BASE** pour tous les agrès
- 2 - 6    **BARRES ASYMETRIQUES** – Symboles spécifiques à l’agrès
- 7 - 13   **POUTRE et SOL** – Symboles spécifiques aux agrès
- 14 - 15 **SAUT** – Symboles spécifiques à l’agrès  
          Exemples pour les groupes de saut

**REMARQUE:** Pour des raisons de logique, l'ordre olympique n'est pas suivi.

La présentation commence par les symboles de base pour tous les agrès: Suspensions, appuis, appuis tendus renversés, sauts, positions de jambes et de corps et rotations autour des axes transversaux et longitudinaux.

Pour les barres asymétriques, les symboles spécifiques à l’agrès et les groupes d’éléments sont traités séparément.

Les symboles spécifiques à la poutre et au sol, les éléments gymniques et acrobatiques communs, sont traités dans la même section. Les symboles spécifiques au saut et les exemples pour chaque groupe de sauts sont décrits dans la dernière section.

Avec une combinaison des symboles de base et des symboles spécifiques, pratiquement tous les éléments sont enregistrés, même ceux qui ont été soumis et exécutés pour la première fois.

## REMERCIEMENTS

Le CTF\* souhaite remercier sincèrement les personnes qui ont participé à la production et la traduction de cette brochure de symboles

1986	Conseiller pour l'organisation, le texte et les symboles originaux	Margot Dietz	GER
	Histoire des Symbols	Jackie Fie	USA
1999-2017	Mise en page, production, symboles à l'ordinateur et mises à jour	Linda Chencinski	USA
1999	Editorial et traduction en Anglais	Jackie Fie	USA
1999 - 2017	Editorial et traduction en Anglais	Linda Chencinski	USA
1999 - 2017	Traduction en Français & Allemand	Agneta Göthberg	SWE
		Esbela Fonseca Miyake	POR
		Yvette Brasier	FRA
		Sabrina Klaesberg	GER
1999 - 2017	Traduction en Espagnol	Helena Lario	ARG
1997-2017	Traduction en Russe	Nellie KIM	BLR
		Elena Lowery	USA

## PREFACE

### L'histoire du développement de la notation en écriture symbolique

En 1979, pour la première fois, le Comité Technique Féminin de la FIG a publié des symboles représentant les principaux éléments de la gymnastique artistique féminine.

Au cours de la période allant de 1980 à 1986, cette écriture symbolique a été testée de manière approfondie. L'objectif était de perfectionner et adapter cette écriture en fonction de l'évolution de la gymnastique. Tous les exercices exécutés au cours des compétitions officielles de la FIG (Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Coupes du Monde et Championnats d'Europe seniors et juniors sous la juridiction de la FIG) ont été notés en écriture symbolique par les collaboratrices techniques scientifiques (CTS), et ensuite contrôlés au moyen d'enregistrements vidéo. Ainsi, une analyse systématique a été développée. Grâce à l'enregistrement du contenu des exercices, le CTF a pu mettre en évidence les tendances du développement et leurs indicateurs, ce qui a permis d'améliorer le code de pointage GAF.

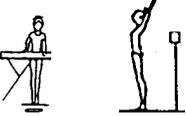
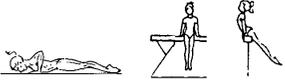
En 1985 un supplément a été publié et la première parution intitulée «*proposition pour l'introduction d'un langage symbolique international pour la gymnastique artistique féminine*» a été éditée en juillet 1986. Puis, en 1990/91, la FIG a publié un film et une brochure pour apprendre et pratiquer l'écriture symbolique en GAF. Mme Ellen Berger, présidente du CTF/FIG à cette période avait chargé Mme Margot Dietz – GER de l'élaboration de la vidéo et de la brochure. Sur la base du développement sophistiqué du système d'écriture symbolique, un symbole pour chaque élément et ses variantes a été intégré pour la première fois dans l'édition 1993 du code de pointage.

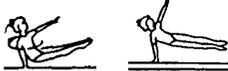
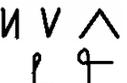
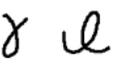
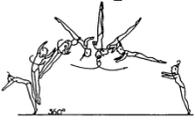
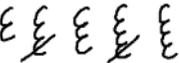
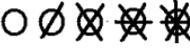
Depuis 1999 la brochure de l'écriture symbolique a été mise à jour pour refléter le développement de nouvelles aptitudes et les symboles ont été traités par ordinateur par Mme Linda Chencinski.

Avec les progrès constants et le développement extraordinaire de nouveaux éléments en gymnastique artistique féminine, le CTF a le plaisir de publier une mise à jour 2017, de la brochure de l'écriture symbolique. L'objectif est de fournir une révision officielle uniforme pour les juges du monde entier. Le CTF espère que cette nouvelle brochure aidera les juges à:

- Noter de manière appropriée tous les éléments exécutés
- Calculer rapidement la valeur de l'exercice
- Communiquer avec les autres juges de langue différente et
- Le plus important, est de se souvenir des exercices dynamiques et modernes dans leur intégralité, pendant la compétition.

Les figurines sont censées servir de guide et ne sont pas toutes incluses

ENGLISH	FRANÇAIS	DEUTSCH	ESPAÑOL
<b>Basic Symbols for All Apparatus</b>	<b>Symboles de base pour tous les agrès</b>	<b>Grundsymbole für alle Geräte</b>	<b>Símbolos básicos para todos los aparatos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hang</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspensión</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stable Support surface</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surface d'appui stable</li> </ul>	=	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superficie de apoyo estable</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand frontways, rearways</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Station faciale, dorsale (<i>fac., dors.</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>  </li> <li>  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de pie de frente, de espaldas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support, ie with support of hips</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui, par ex. avec appui facial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊥</li> <li>=</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo, ej. con apoyo de caderas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Without support of the hips (<i>clear</i>)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• appui dorsal libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin apoyo de cadera (<i>libre</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clear pike support</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui dors, libre jams levees à la tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al apoyo libre carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui tendu renversé (atr)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo invertido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jump, Leap, Hop, flight phase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut, phases d'envol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto, fase de vuelo</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung, Flugphasen</li> </ul>	

Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuck, pike, straddle</li> <li>Kehr-rear, flank</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>groupé, carpé, écarté</li> <li>dorsal, costal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hocken, Bücken, Grätschen</li> <li>Kehre, Flanke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agrupado, carpado, piernas separadas</li> <li>Dorsal, lateral</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Body position stretched, with step-out</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>position du corps tendu, écarté</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Körperhaltung gestreckt, gespreizt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)</li> </ul>
Turns	Rotations		Drehungen	Rotaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>around the breadth axis Forward, backward</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>autour de l'axe transversal en avant, en arrière</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>um die Breitenachse vorwärts, rückwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en el eje transversal adelante, atrás</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>around the long axis</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>autour de l'axe longitudinal</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>um die Längsachse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en el eje longitudinal</li> </ul>
Or	ou	360° 540° 720° 900° 1080°	oder	o
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>around the median axis</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>um die Tiefenachse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en el eje antero-posterior (lateral)</li> </ul>

## UNEVEN BARS

BARRES  
ASYMÉTRIQUES

## STUFENBARREN

## PARALELAS ASIMÉTRICAS

## Apparatus Specific Symbols

- Grip change
  - with small flight phase
- with large flight phase (*LB to HB*)
- with hop (*mostly to reverse grip*)
- reverse grip (*use only when necessary*)
- to L grip, to mixed L grip



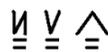
- Flight bwd. over the
  - same bar
- From the HB over the LB
- To handstand on the LB
- Leg Swing Movements
  - Squat on, stoop on, straddle on
  - Squat through, stoop through

## Symboles spécifiques à l'agrès

- Changement de prises
  - avec petit envol
- avec grande phase d'envol (BI a BS)
- en sautant (*principalement en prises palm.*)
- prises palm. (utiliser seulement si nécessaire)
- en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.

- Envol en ar. par-dessus
  - la même barre
- de BS par-dessus BI
- à l'appui tendu renversé sur BI

- Mouvements d'élan des jambes
  - Pour poser jambes fl. tendues, écartées
  - Passer jambes fl. tendues



## Gerätspezifische Symbole

- Griffwechsel
  - mit kleiner Flugphase
- mit grosser Flugphase (*uH - oH*)
- mit Umspringen (*meistens i.d. Kammgriff*)
- Kammgriff (*nur wenn nötig benutzen*)
- i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff

- Flug rw über den
  - gleichen Holm
- vom oH über den uH
- in den Handstand auf den uH

- Beinschwungbewegungen
  - Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen
  - Durchhocken, durchbücken

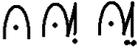
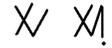
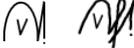
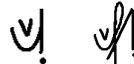
## Símbolos específicos del aparato

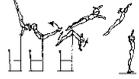
- Cambio de tomas
  - con pequeña fase de vuelo
- con gran fase de vuelo (*BI a BS*)
- con salto (*principalmente a toma palmar*)
- toma palmar (*usar sólo si es necesario*)
- a toma cubital, a toma cubital mixta

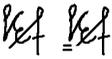
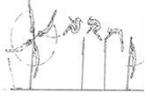
- Vuelo atrás sobre
  - la misma banda
- desde BS por sobre BI
- al apoyo invertido en BI

- Movimientos con impulso de piernas
  - al apoyo de piernas flexionadas (*cuclillas*), extendidas, separadas
  - a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière	Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cast backward without/with reaching the handstand</li> <li>• Cast to handstand               <ul style="list-style-type: none"> <li>– release-hop change to reverse grip in handstand phase</li> <li>– in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase</li> </ul> </li> <li>• Uprise to support/ handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan ar.sans/avec atteindre l'atr</li> <li>• Elan en ar. à l'atr               <ul style="list-style-type: none"> <li>– en sautant en prises palm. dans la phase d'atr</li> <li>– en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr</li> </ul> </li> <li>• Etablissement à l'appui / à l'atr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes</li> <li>• Rückschwung i.d. Handstand               <ul style="list-style-type: none"> <li>– mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand-phase</li> <li>– mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase</li> </ul> </li> <li>• Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido</li> <li>• Impulso atrás al apoyo invertido               <ul style="list-style-type: none"> <li>– con cambio-saltado a toma palmar en la vertical</li> <li>– en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical</li> </ul> </li> <li>• Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido</li> </ul>
			
Circle Movements	Mouvements circulaires	Felgbewegungen	Movimientos circulares
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Underswings               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Underswing without/with support of the feet</li> </ul> </li> <li>– Underswing bwd.</li> <li>• Circles               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Clear hip circle without/with reaching the handstand</li> </ul> </li> <li>– Giant circle bwd. without/with reaching handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elans par dessous barres               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds</li> <li>– Elan par-dessous en ar.</li> </ul> </li> <li>• Tours d'appui               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tour d'appui libre sans/avec passer à l'atr</li> <li>– Grand tour en ar. sans/avec passer à l'atr</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschwünge               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße</li> <li>– Unterschwing rw.</li> </ul> </li> <li>• Felgen               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Freie Felge i.d. freien Stütz/i.d. Handstand</li> <li>– Riesenfelge rw. i.d. Handstand</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsos por debajo de la banda               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies</li> <li>– Impulso por debajo de la banda hacia atr.</li> </ul> </li> <li>• Giros de apoyo libre               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido</li> <li>– Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido</li> </ul> </li> </ul>
			
			
			
			

<p>– Giant circle fwd. without/with reaching handstand (<i>also in regular grip</i>)</p>	<p>– Grand tour en av. sans/avec passer à l'atr (<i>aussi en prise dorsale</i>)</p>		<p>– Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (<i>auch mit Ristgriff</i>)</p>	<p>– Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (<i>también con toma dorsal</i>)</p>
<p>– Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand</p>	<p>– Grand tour en av. en prises cub.sans/avec passer à l'atr</p>		<p>– Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff</p>	<p>– Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido</p>
<p>– Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand</p> 	<p>– Stalder en ar. sans/avec passer à l'atr</p>		<p>– Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand</p>	<p>– Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido</p>
<p>– Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip</p> 	<p>– Stalder en av. sans/avec passer à l'atr, aussi en prises cub.</p>		<p>– Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff</p>	<p>– Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital</p>
<p>– Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand</p> 	<p>– Elan circ. carpé ou élan circulaire libre en av. à l'atr</p>		<p>– Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande</p>	<p>– Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido</p>
<p>– Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand</p>	<p>– Elan circ. carpé ou élan circulaire libre en ar. sans/avec atr</p>		<p>– Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande</p>	<p>– Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido</p>
<p>– seat (<i>pike</i>) circle forward through clear extended support to finish near handstand</p> 	<p>– Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr</p>		<p>– freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe</p>	<p>– Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical</p>

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángeles
<ul style="list-style-type: none"> <li>with support of the hips fwd., bwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>avec appui des hanches av., ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>mit Stütz der Hüfte vw., rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>con apoyo de caderas ad., atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hip circle bwd. with hecht</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>tour d'appui facial en ar. et poisson</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Umschwung rw. mit Abhechten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vuelta atr. y ángel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Clear hecht</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>tour d'appui fac. libre et poisson</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Freies Abhechten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vuelta libre atr. y ángel</li> </ul>
Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
<ul style="list-style-type: none"> <li>Glide kip-up on the LB</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule fac. BI</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwebekippe am uH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kip en BI</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Glide, back kip to rear support</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Long hang Kip-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule faciale à la suspension BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Langhangkippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde la suspensión, kip en BS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule dors. en av.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kippaufschwung rl. vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule dors. en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kippaufschwung rl. rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reverse kip-up on the LB</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en ar. mi-renv., et bascule en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI</li> </ul>

Elements with Long Axis Turns	Éléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> <li>Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elan par-dessous BS avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à BI</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grand tour en ar. à l'atr avec 1/1 tour (360°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grand tour en ar. à l'atr avec 1½ tour (540°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)</li> </ul>
Flight Elements with	Éléments d'envol avec		Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
<ul style="list-style-type: none"> <li>Breadth Axis Turn</li> <li>– Comaneci – Salto</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>rotation autour l'axe transversal</li> <li>– salto Comaneci</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Breitachsendrehung</li> <li>– Comaneci - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro en el eje transversal</li> <li>– Mortal Comaneci</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jägersalto</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– salto Jäger</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Jägersalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mortal Jäger</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Counter Straddle Technique</li> <li>– Tkatchev</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique de contre-mouvement</li> <li>– Tkatchev</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontertechnik</li> <li>– Tkatchev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de contramovimiento con piernas separadas</li> <li>– Tkatchev</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricna-Straddle</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– passé écarté Ricna</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ricna-Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ricna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Combination Turns in Flight</li> <li>– Deltchev - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotations combinées pendant l'envol</li> <li>– salto Deltchev</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinierte Drehungen im Flug</li> <li>– Deltchev - Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giros combinados durante el vuelo</li> <li>– Mortal Deltchev</li> </ul>

– Mixed Grip Salto

– salto en prises mixtes



– Zwiagriff - Salto

– Mortal con toma mixta

– Chorkina

– Chorkina



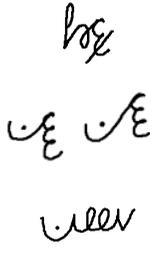
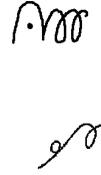
– Chorkina

– Chorkina

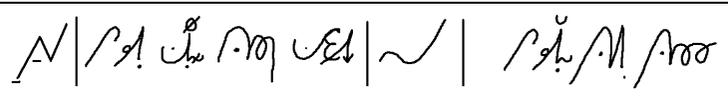


Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs		Flug vom uH i.d. Hang am oH	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Counter movement fwd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contre mouvement av.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Konterbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contramovimient</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaposchnikova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaposchnikova</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaposchnikova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaposchnikova</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to hang on the HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stalder en ar. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élan par dessous BI, contre mouvement avec envol à la suspension BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS</li> </ul>
Mounts - Examples	Entrées - Exemples		Angänge - Beispiele	Entradas - Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication of direction by arrows</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication de la direction par des flèches</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indicación de la dirección por medio de flechas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication of take-off (flight)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication de l'appel (envol)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennzeichnung von Absprungs (Flug)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indicación de despegue (vuelo)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication of flight up to the bar by a long line</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indication de l'envol vers la barre par un trait long</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus BI à la susp. BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élan en av. BI- passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jump to handstand on the LB</li> <li>• Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut à l'atr BI</li> <li>• Saut poisson par-dessus BI avec répulsioin des mains à la suspension BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung in den Handstand auf dem uH</li> <li>• Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto al apoyo invertido en BI</li> <li>• Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)</li> <li>• Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)</li> <li>• Swing fwd. to double salto bwd. piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)</li> <li>• Elan en av. entre les barres et salto ar. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)</li> <li>• Elan en av. et double salto ar. carpé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)</li> <li>• Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)</li> <li>• Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)</li> <li>• Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)</li> <li>• Impulso ad. al doble mortal atr. carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked</li> <li>• Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'abaisser en av. entre les barres élan en ar. et double salto av. groupé</li> <li>• Appui fac. bs. face à BI – élan en ar. près de l'atr et salto av. groupé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt</li> <li>• Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado</li> <li>• Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. Agrupado</li> </ul>

Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------



**BALANCE BEAM AND FLOOR**
**POUTRE ET SOL**
**SCHWEBEBALKEN UND BODEN**
**VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO**
**Apparatus Specific Symbols**
**Symboles spécifiques à l'agrès**
**Gerätspezifische Symbole**
**Símbolos específicos del aparato**

- Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)

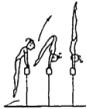
- Handstand in Side Position



- Sit in Side Position



- Press to Handstand in SP



- Mounts without/with support of the hands

- free jump up to a straddle stand (*long line indicating no hand support*)

- jump up to straddle stand with support of hands (*no line mark*)

- Balance Stand

- headstand, kneestand

- planche support, clear (*front support*) planche



- Point (.) sur le symbole indique la position latérale

- Atr en position latérale

- siège en position latérale

- Elévation à l'atr lat

- entrées sans / avec appui des mains

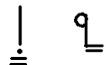
- saut libre à la stat. écartée.

- saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains

- Stations

- appui sur la tête, les genoux

- appui facial horiz., appui fac. horiz. libre



- Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)

- Handstand im SV

- Sitz im SV

- Heben i.d. Seithandstand

- Angänge ohne/mit Stütz der Hände

- freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand

- Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände

- Stände

- Kopfstand, Kniestand

- Stützwaage, freie Stützwaage

- Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal

- Apoyo invertido transversal

- Sentado transversal

- Pulse para Apoyo invertido transversal

- Entradas con o sin apoyo de manos

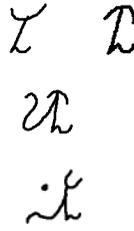
- salto libre a la posición de pie con piernas separadas

- salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos

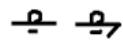
- Posiciones de equilibrio

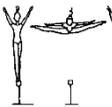
- apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla

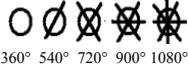
- plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stands on the ball of the foot (<i>always in connection with the symbol</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Station sur la pointe des pieds (<i>toujours en relation avec le symbole</i>)</li> </ul>	~	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballenstände (<i>immer in Verbindung mit dem Symbol</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio en punta de pie (<i>siempre en relación al símbolo</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waves</li> <li>– Scale fwd., bwd on the ball of the foot</li> <li>– Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot</li> <li>– Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondes</li> <li>– planche faciale, dors sur la pointe du pied</li> <li>– Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied</li> <li>– Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wellen</li> <li>– Standwaage vl., rl. im Ballenstand</li> <li>– Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand</li> <li>– Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ondas</li> <li>– Balanza ad., atr. en punta de pie</li> <li>– Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie</li> <li>– Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steps fwd, bwd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas en av. en ar.</li> </ul>	// //	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte vw, rw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasos ad., atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Split position – cross, side</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de grand écart transv., lat.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagathaltung quer, seit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de spagate longitudinal, transversal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• take-off from both feet or land on both feet (<i>use only if necessary</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appel deux pieds ou réception deux pieds (<i>utilisation seulement si nécessaire</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (<i>Anwendung nur wenn notwendig</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (<i>usar sólo si es necesario</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac land on both feet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic flac réception sur 2 pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac recepción a dos pies</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elements with flight phase and no additional support (<i>free</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (<i>éléments libres</i>)</li> </ul>	f	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (<i>freie Elemente</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (<i>libre</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Free (aerial) walkover fwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– renv. av. libre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– freier Überschlag vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Inversión ad. libre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elements with support of one arm</li> <li>– Walkover fwd. on one arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eléments avec appui d'un bras</li> <li>– renversement av. sans envol sur un bras</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente mit Stütz eines Armes</li> <li>– Überschlag vw. ohne Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos con apoyo de un brazo</li> <li>– Inversión ad. sin vuelo</li> </ul>

- |                                                  |                                                                |                                                                                     |                                                                   |                                                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| • Long line for Elements with gainer preparation | • Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach |                                                                                     | • Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz | • Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach) |
| – Gainer salto tucked                            | – salto Auerbach groupé                                        |  | – Auerbachsalto gehockt                                           | – Mortal gainer (Auerbach) agrupado                        |
| – Gainer flic- flac                              | – flic-flac Auerbach                                           |  | – Auerbach Flick-Flack                                            | – Flic-flac gainer (Auerbach)                              |

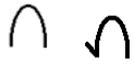
Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
• Split leap fwd., stag leap	• Saut grand jeté, saut de chamois		• Spagatsprung vw. Rehsprung	• Zancada ad., gacela
• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	• saut ciseaux av., ar. saut de chat		• Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	• Tijera ad., atr., salto de gato
• Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	• saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		• Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
• Wolf hop ( <i>one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.</i> ) – take-off from one leg	• Saut groupé, ( <i>une jambe tendue horiz. en av.</i> ) - appel d'un pied		• Hockspreizsprung ( <i>Spielbein horizontal vw.</i> ) - Absprung von einem Bein	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
				
• Wolf jump – take-off from both legs	• Saut groupé, ( <i>une jambe tendue horiz. en av.</i> ) - appel des deux pieds		• Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
				
• Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) ( <i>Tour Jeté</i> )	• saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) ( <i>Tour jeté</i> )		• Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	• Tijera ad. con ½ giro (180°) ( <i>Tour Jeté</i> )
• Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	• saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		• Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)	• Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
• Split leap fwd. with leg change ( <i>Switch leap</i> )	• saut grand jeté avec changement de jambes		• Spagatsprung vw mit Beinwechsel	• Zancada ad. con cambio de piernas

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretched jump with 1½ turn (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saut en extension avec 1½ tour (540°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto extendido con 1½ giro (540°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pike jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saut carapé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bücksprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto carapado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straddle jump</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saut carapé écarté</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätschistsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto carapado con piernas separadas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand jeté avec ¼ tour à la position carpée écartée ou au grand écart latéral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittgätschistsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• despegue con dos pies, con un pie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuschunova</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuschunova</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuschunova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuschunova</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ring leap, Ring jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saut cambré, saut une jambe tendue, l'autre fl. en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto anillo despegue con dos pies, con un pie</li> </ul>

Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turns on one foot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tours sur une jambe</li> </ul>	 <p>360° 540° 720° 900° 1080°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dre. auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giros sobre una pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 illusion turn (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette plongée 1/1 (360°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 Taucherdrehung (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 giro ilusión (360°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ turn (540°) in a scale fwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ tour (540°) en planche fac.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ giro (540°) en balanza ad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna</li> </ul>

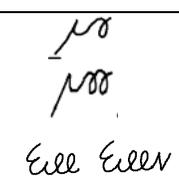
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussi 1/1 tour (360°) avec la main maintenant la jambe libre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 spin (720°) on back</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 giros (720°) sobre la espalda</li> </ul>

Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• without flightphase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sans phase d'envol av., ar., lat. (Roue)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Flugphase vw., rw., sw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sin vuelo ad., atr., lat.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avec phase d'envol lat.(costal)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Flugphase sw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• con vuelo antes del apoyo de manos lat.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• with support of one arm fwd., bwd., swd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avec appui d' un bras av., ar., lat.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• con apoyo de un brazo ad., atr., lat.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Free (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• renv. av. libre, lat. libre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• freier Überschlag vw., sw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inversión ad., lat. Libre (<i>sin manos</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round off, free (<i>aerial</i>) round off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade ou rondade libre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondat, freies Rondat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, round-off libre (<i>sin manos</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butterfly fwd., bwd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papillon en av, en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmetterlinge vw., rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariposas ad., atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabian walkover</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twist Renv.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twistüberschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión por twist</li> </ul>

Handsprings	Renversements		Überschläge	Flic-flac ad.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handspring fwd., Flyspring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renv. av. avec envol, appel d'un ou deux pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac, with support of one arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac avec appui d'un bras</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flick-flack mit Stütz eines Armes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac con apoyo de un brazo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainer Flic-flac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flic-flac Auerbach</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auerbach Flick-Flak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac gainer (Auerbach)</li> </ul>

Saltos	Salti		Salti	Mortales
• Forward – tucked, piked, stretched	• av. – groupé, carpé, tendu		• vw. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt	• Adelante - agrupado, carpado, extendido
• Backward – tucked, piked, stretched, step-out	• ar. – groupé, carpé, tendu, décalé		• rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt	• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
• Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	• Saut en ar. salto lat. – groupé, carpé, tendu		• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
• Whip- salto bw.	• Salto tempo		• Temposalto	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto		• Doppelsalto	• Doble mortal
– Fwd. tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– vw., gehockt, gebückt	– Ad. agrupado, carpado
– Bwd. tucked, piked	– en ar., groupé, carpé		– rw., gehockt, gebückt	– Atr. agrupado, carpado
• Rolls	• Roulés		• Rollen	• Roles
– Roll fwd, Dive roll, hecht roll	– roulade av, saut roulé en av. ou saut de poisson		– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulade ar.		– Rolle rw.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Rolle sw.	– Rol lat.

Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques	Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen	Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Éléments acrobatiques avec rotation longitudinale	Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstands               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand</li> <li>– Jump with 1/1 (360°) to a handstand</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis tendus renversés               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr</li> <li>– Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstände               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)Dre. im Handstand</li> <li>– Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyos invertidos               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido</li> <li>– Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolls               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)</li> <li>– Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulés               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Roulade ar. à l'appui tendu renversé avec 2/1 (720°) tours</li> <li>– Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulade av.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre.</li> <li>– Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)</li> <li>– Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handsprings               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arabian handspring</li> <li>– Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- after the hand support</li> <li>- before the hand support</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversements               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Saut en ar avec ½ tour et renv. avec phase d'envol</li> <li>– Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- après l'appui des mains</li> <li>- avant l'appui des mains</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überschläge               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Twistüberschlag mit Flugphase</li> <li>– Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach dem Stütz d. Hände</li> <li>- vor dem Stütz d. Hände</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversiones con vuelo               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo</li> <li>– Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- después del apoyo de manos</li> <li>- antes del apoyo de manos</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac with 1/1 turn (360°)</li> <li>• Saltos               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac avec 1/1 (360°)</li> <li>• Salti               <ul style="list-style-type: none"> <li>– En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flick Flack mit 1/1 Dre. (360°)</li> <li>• Salti               <ul style="list-style-type: none"> <li>– vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac con 1/1 giro (360°)</li> <li>• Mortales               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bwd. stretched with turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En ar. tendu avec tour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rw. gestreckt mit Dre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Atr. extendido con giro</li> </ul>

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabian tucked</li> <li>• Double arabian tucked</li> <li>• Double salto bwd tucked, piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twist groupé</li> <li>• Twist double groupé</li> <li>• Double groupé, carpé avec rotation Long.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twist gehockt</li> <li>• Doppeltwist gehockt</li> <li>• Tsukahara gehockt, gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twist agrupado</li> <li>• Doble twist agrupado</li> <li>• Tsukahara agrupado, carpado</li> </ul>

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

## Mount Series

## Séries en entrées

## Angangsserien

## Series de entrada



## Dismount Series

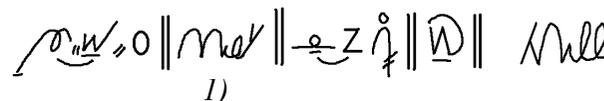
## Séries en sorties

## Abgangsserien

## Series de salida

Exercise Symbol Notation  
Example — BeamDescriptions d'exercice  
Exemple — PoutreÜbungsmitschriften  
Beispiel — SchwebebalkenAnotación de ejercicios en símbolos  
Ejemplo - Viga de Equilibrio

Start of exercise  
début de l'exercice  
Übungsbeginn  
Comienzo del ejercicio



1) End of a beam pass

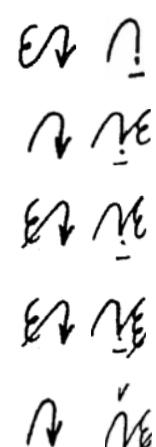
1) fin d'une longueur de poutre

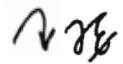
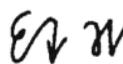
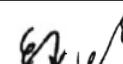
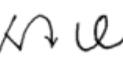
1) Ende einer Balkenreihe

1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation  
Example — FloorDescriptions d'exercices  
Exemple — au solÜbungsmitschriften  
Beispiel — BodenAnotación de ejercicios en símbolos  
Ejemplo - Suelo

VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• First Flightphase               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Forward take-off — Handspring on to the horse</li> <li>– Handspring with ¼ - ½ turn (90° -180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>)</li> <li>– Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse</li> </ul> </li> <li>• Second Flightphase               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handspring fwd.</li> <li>– Salto fwd., bwd.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1er envol               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Renversement av.</li> <li>– Renversement avec ¼ - ½ tour (90° -180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>)</li> <li>– Rondade — flic-flac</li> </ul> </li> <li>• 2e envol               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Renversement av.</li> <li>– Salto av., ar.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Flugphase               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd</li> <li>– Überschlag vw. Mit ¼ - ½ Dre. (90° -180°) i .d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>)</li> <li>– Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd</li> </ul> </li> <li>• 2. Flugphase               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Überschlag vw.</li> <li>– Salto vw., rw.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primera fase de vuelo               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Despegue hacia adelante — inversión ad.</li> <li>– Inversión ad. Con ¼ - ½ (90° - 180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>)</li> <li>– Round-off al trampolín — flic-flac al caballo</li> </ul> </li> <li>• Segunda fase de vuelo               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Inversión ad.</li> <li>– Mortal ad., atr.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault</b> (See Balance Beam and Floor)	<b>des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut</b> (voir poutre et sol)		<b>Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung</b> (siehe Schwebebalken und Boden)	<b>Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto</b> (ver Viga de Equilibrio y Suelo)

Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handspring fwd. with               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/1 turn (360°) on – Handspring off</li> <li>– – 1/1 turn (360°) off</li> <li>– 1/2 turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</li> <li>– ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</li> </ul> </li> <li>• Yamashita with ½ turn (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement av. avec               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/1 t. (360°) dans le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol</li> <li>– 1/1 t. (360°) dans le 2e envol</li> <li>– 1/2 t. (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol 1/1 t. (360°) dans le 2e envol</li> <li>– ½ t. (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol 1½ t. (540°) dans le 2e envol</li> </ul> </li> <li>• Yamashita avec ½ (180°) dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überschlag vw. mit               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase</li> <li>– 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase</li> <li>– 1/2 Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase</li> <li>– ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1½ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase</li> </ul> </li> <li>• Yamashita mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión ad. con               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo</li> <li>– 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo</li> <li>– 1/2 giro (180°) en el 1er. vuelo– 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo</li> <li>– ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo</li> </ul> </li> <li>• Yamashita con ½ giro (180°)</li> </ul>

<b>Salto Fwd — Group 2</b>	<b>Salti av. — groupe 2</b>	<b>Salti vw. — Gruppe 2</b>	<b>Mortales ad. — Grupo 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement av. avec 1/1 t. (360°) dans le 1er – salto av. carpé dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo</li> </ul>
<b>Handspring with ¼ - ½ (90° - 180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3</b>	<b>Renversement avec ¼ - ½ tour (90° - 180°) dans le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3</b>	<b>Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90° - 180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3</b>	<b>Inversiones con ¼ - ½ giro (90° - 180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara with tucked salto backward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara avec salto ar. groupé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsukahara con mortal atr. agrupado</li> </ul>
<b>Round-Off — Group 4</b>	<b>Sauts avec rondade — groupe 4</b>	<b>Rondatsprünge — Gruppe 4</b>	<b>Round-off — Grupo 4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade- flic-flac – salto ar. groupé dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) dans le 1er envol – salto ar. carpé dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo</li> </ul>
<b>Round-Off ½ turn — Group 5</b>	<b>Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5</b>	<b>Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5</b>	<b>Round-off ½ giro — Grupo 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1er envol – salto av. carpé dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) dan le 1er envol – salto av. tendu dans le 2e envol</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo</li> </ul>

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GROUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
<b>Vault</b>						
Saut	1	Kim Nellie	USSR	Renversement av. 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.	CM Varna (BUL) 1974	
Saut	1	Korbut Olga	USSR	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.		
Saut	2	Chusovitina Oksana	UZB	Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol		
Saut	2	Chusovitina Oksana	UZB	Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.		
Saut	2	Davidova Elena	USSR	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> envol– salto av. groupé dans le 2ème envol.		
Saut	2	Ewdokimova Irina	KAZ	Renversement av. – salto av.tendu dans le 2ème envol.		
Saut	2	Prodnova Elena	RUS	Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2ème envol.		
Saut	2	Wang Hui Ying	CHN	Renversement av. – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2ème envol.		
Saut	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol	JO Montreal (CAN) 1976	
Saut	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.	CMStrasbourg (FRA) 1978	
Saut	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara groupé.		
Saut	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.		
Saut	4	Amanar Simona	ROU	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2ème envol.		
Saut	4	Dungelova Erika	BUL	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.		
Saut	4	Luconi Patrizia	ITA	Rondade – flic-flac avec 3/4 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto ar.groupé dans le 2ème envol.		
Saut	4	Baitova Svetlana	USSR	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.		
Saut	4	Yurchenko Natalija	USSR	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2ème envol..		
Saut	5	Cheng Fei	CHN	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) dans le 2ème envol.		
Saut	5	Ivantcheva Velina	BUL	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé dans le 2ème envol.		
Saut	5	Khorkina Svetlana	RUS	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.		
Saut	5	Omelianchik Oksana	USSR	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. carpé dans le 2ème envol.		
Saut	5	Podkopaieva Liliya	UKR	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2ème envol.		
Saut	5	Servente Veronica	ITA	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2ème envol.		

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GRUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
<b>Barres Asymétriques</b>						
Barres Asymétriques	1	Gonzales Leyanet	MEX	Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr. BI		
Barres Asymétriques	1	Gurova Elena	USSR	Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par l'atr. BI.		
Barres Asymétriques	1	Jentsch Martina	DDR	Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la suspension. BI.		
Barres Asymétriques	1	Maarranen Anna-Mari	FIN	Saut avec corps tendu à l'atr. BI aussi avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr..		
Barres Asymétriques	1	Makhautsova Volha	BLR	Saut extension libre par-dessus BI (jambes serrées) à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	1	McNamara Julianne	USA	Saut à l'appui fac. libre BS – tour d'appui libre à l'atr. BS. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr.		
Barres Asymétriques	1	Gebeshian Houry	ARM	Entrée - Saut de poisson (jambes serrées)par-dessus BI avec impulsion des mainsdes mains et 1/1 tour (360°)à la suspension BS	JO Rio (BRA) 2016	
Barres Asymétriques	2	Caslavska Vera	CZE	De l'appui fac. BS – élan en ar. Lâcher les prises et1/1 tour (360°) à la suspension. BS.		
Barres Asymétriques	2	Comaneci Nadja	ROU	Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté latéral. à la suspension. BS.		
Barres Asymétriques	2	Yarotska Irina	UKR	clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB		
Barres Asymétriques	2	Delladio Tanja	CRO	De l'atr.BI poisson à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	2	Hindorff Silvia	DDR	Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS.		
Barres Asymétriques	2	Khorkina Svetlana	RUS	Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) dans envol à la suspension. BS.		
Barres Asymétriques	2	Radocla Birgit	DDR	Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la suspension. BS.		
Barres Asymétriques	2	Reeder Anika	GBR	Elan à l'atr. avec 1 ½ tour (540°) à l'atr.		
Barres Asymétriques	2	Shang Chunsang	CHN	Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carpé à la suspension BS	CM Anvers (BEL) 2013	
Barres Asymétriques	2	Shaposchnikova Natalia	USSRS	Appui fac. BI, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	3	Bhardwaj Mohini	USA	Salto Pack avec 1/1 tour (360°)	JO Athens (GRE) 2004	
Barres Asymétriques	3	Cappuccitti Stehanie	CAN	Elan en ar. et salto av. tendu à la susp.BS.		
Barres Asymétriques	3	Chusovitina Oksana	UZB	Grand tour en ar. à l'atr.avec 1/1 tour sauté (360°) dans la phase d'atr		
Barres Asymétriques	3	Davidova Yelena	USSR	Elan en avant contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la suspension.		
Barres Asymétriques	3	Ejova Liudmila	RUS	Elan en ar. envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension.		
Barres Asymétriques	3	Hristakieva Snejana	BUL	Elan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la suspension à BS.		
Barres Asymétriques	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev avec ½ tour (180°)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	3	Li Ya	CHN	Salto Jaeger écarté lat. avec ½ tour (180°) à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Liu Xuan	CHN	Grand tour en ar. à l'atr.sur un 1 bras		
Barres Asymétriques	3	Mo Huilan	CHN	Elan en ar. et salto av. (groupé) par-dessus BS à la susp. BS.		
Barres Asymétriques	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Elan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carpé par-dessus BS à la suspension.	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	3	Nyeste Adrienn	HUN	Elan en av. salto ar. avec ½, tour (180°) carpé à la suspension,		
Barres Asymétriques	3	Pak Gyong Sil	PRK	Suspension BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI.		
Barres Asymétriques	3	Schuschunova Elena	USSR	Elan en avant BS avec ½ tour (180°) suivi d'un ½ tour (180°) et contre-mouv et franchis. écarté en ar. par-dessus BS à la susp.		
Barres Asymétriques	3	Strong Lori	CAN	Suspension BS élan av. avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus BI à la suspension BI		
Barres Asymétriques	3	Volpi Giulia	ITA	Elan en ar. avec passé carpé libre ou écarté libre avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	3	Wenning Zhang	CHN	Elan en ar. avec passé carpé libre ou écarté libre avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	3	RETIZ HERNANDEZ, Karla Yanin	MEX	Susp.BS – élan en av. avec ½ tour (180°) et envol à l'atr BI avec ½ tour (180°) à l'atr BI	CM Nanning (CHN), 2014	
Barres Asymétriques	3	Zaytseva Anna	KAZ	Grand tour. en av.à l'atr. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu dans la phase d'atr., aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr.		
Barres Asymétriques	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp BS	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	4	Frederick Marcia	USA	Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr.		
Barres Asymétriques	4	Galante Paola	ITA	Elan circ.carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées(hanches ouvertes avant l'envol) franchissement BS à la suspension BS.	CMLondon 2009	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GROUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
Barres Asymétriques	4	Komova Viktoria	RUS	Elan circulaire carpé en ar.en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS	JOJ Singapoure (SIN) 2010	
Barres Asymétriques	4	Komova Viktoria	RUS	Elan circulaire carpé en ar.en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	4	Krasnyanska Irina	UKR	De l'atr.. élan circulaire carpé libre ar. à l'appui dorsal renversé corps carpé.		
Barres Asymétriques	4	Ray Elise	USA	Vers l'intérieur – Stalder en ar. contre - mouvement avec envol à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	4	White Morgan	USA	Stalder en av. en prises cub. À l'atr , aussi avec ½ tour (180°) à l'atr.		
Barres Asymétriques	4	Zgoba Dariya	UKR	Elan circ. carpé libre en ar. BI avec envol poisson à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	5	Church Savannah	USA	Elan circ. carpé en ar. avec contre-mouv et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp..		
Barres Asymétriques	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Elan circ. carpé en av. à l'atr. prise palm. ou cub.. avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr.		
Barres Asymétriques	5	Kim (Name TBC)	TBC	De l'ext. BS – élan en ar. par-dessous BS avec appui des pieds – contre mouvt et salto av. écarté à la susp. BS.		
Barres Asymétriques	5	Li Li	CHN	Appui dors. libre BS (jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec franchis. en ar.par-dessus BS à a susp. BS.		
Barres Asymétriques	5	Li Li	CHN	Appui dors. libre BS (jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouv et franchis. écart avec envol.		
Barres Asymétriques	5	Liubov Burda	USSR	BS ou BI élan par-dessous avec 1½ tour (540°) à la suspension.		
Barres Asymétriques	5	Lucke Anneke	NED	Elan circulaire carpé en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr.		
Barres Asymétriques	5	Luo Li	CHN	Engager les jbes entre les prises, Adler- tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu et finir en prises cub. (déviation jusqu'à 30° autorisée)		
Barres Asymétriques	5	Maloney Kristen	USA	A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. passant par l'atr. avec envol à la suspension BS.		
Barres Asymétriques	5	Mirgoradskaja Anna	UKR	Appui dors libre. (carpé) BS (jbes serrées) tour dors. libre ar. continuer en appui dors. libre en ar. au-des. BS à la susp.		
Barres Asymétriques	5	Nabieva Tatjana	RUS	Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement tendu par-dessus BS à la suspension	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	5	Ray Elise	USA	Atr. BS –élan circ. carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement écarté en ar.par-dessus BS à la susp.		
Barres Asymétriques	5	Seitz Elisabeth	GER	Elan circulaire carpé en passant par l'atr. avec envol et 1/1 tour (360°) à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	5	Teza Elvire	FRA	Elan dors. en ar. à la susp.dors. – continuer pour salto ar. tendu (ou carpé) entre les barres à l'appui libre BI.		
Barres Asymétriques	5	Tweedle Elizabeth	GBR	Elan circ.carpé en ar. avec contre mvt et franchiss. écarté avec ½ tour (180°) à la susp. en prises mixtes cub.		
Barres Asymétriques	5	Van Leeuwen	NED	Elan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°)		
Barres Asymétriques	6	Arai (Name TBC)	JPN	S'abaisser en av. entre les barres en prises cub., élan en ar. et salto av. avec ½ tour (180°).et salto ar gr.		
Barres Asymétriques	6	Bar (Name TBC)	TBC	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°).		
Barres Asymétriques	6	Blanco Bibiana	COL	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. tendu.		
Barres Asymétriques	6	Brunner Jenny	GER	Elan circulaire libre,carpé, en ar.et salto av. tendu avec 1/1 tour (180°).		
Barres Asymétriques	6	Chusovitina Oksana	UZB	Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)dans le 2ème salto.		
Barres Asymétriques	6	Comaneci Nadja	ROU	Elan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé.		
Barres Asymétriques	6	Delladio Tanja	CRO	Salto ar. Groupé.		
Barres Asymétriques	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Elan en av. et double salto arr. groupé avec 2/1 tours (720°).		
Barres Asymétriques	6	Fontaine Larisa	USA	Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour (180°) et salto av. groupé.		
Barres Asymétriques	6	Giovannini Carlotta	ITA	Elan en av. avec ½ tour (180°)et double salto avant carpé.		
Barres Asymétriques	6	Gonzales Gabriela	MEX	Salto ar. groupé ou carpé a par-dessus BS.		
Barres Asymétriques	6	Gratt Tanja	AUT	Salto ar. groupé ou carpé a par-dessus BS.		
Barres Asymétriques	6	Ji (Name TBC)	CHN	Elan en av. et salto arr. tendu avec 2½ tours (900°).		
Barres Asymétriques	6	Kraeker Steffi	DDR	De BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto arr. groupé avec 1/1 tour (360°).		
Barres Asymétriques	6	Li Ya	CHN	S'abaisser entre les barres – élan en av. avec ½ tour(180°) et double salto avant carpé.		
Barres Asymétriques	6	Ma Yen Hong	CHN	Tour d'appui fac. en ar.(aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar.		
Barres Asymétriques	6	Maqaca Brenda	MEX	Elan en av. et triple salto arr. groupé.		
Barres Asymétriques	6	Moors Victoria	CAN	De BS élan par-dessous barre – Salto av .tendu avec ½ tour (180°)	JO Londres (GBR) 2012	
Barres Asymétriques	6	Morio Maiko	JPN	S'abaisser entre les barres – élan en av. et double salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> salto.		
Barres Asymétriques	6	Mukhina Elena	USSR	Tour d'appui fac. en ar.(aussi libre) BI ou BS – poisson avec salto ar. groupé.		
Barres Asymétriques	6	Mustafina Aliya	RUS	Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1½ tour ( 540°)	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	6	Okino Betty	USA	Appui fac. BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu.		
Barres Asymétriques	6	Parolari Lia	ITA	Salto ar. groupé.		
Barres Asymétriques	6	Pechstein Tanja	SUI	Elan en ar.salto av. tendu avec 1½ tour (540°).		
Barres Asymétriques	6	Pentek Tunde	HUN	Elan en ar.et double salto av.carpé avec ½ tour (180°).		
Barres Asymétriques	6	Plichta Paula	POL	lan circulaire écarté libe. et salto av.groupé.		
Barres Asymétriques	6	Ray Elise	USA	Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°).		
Barres Asymétriques	6	Varga Adrienne	HUN	Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. carpé avec ½ tour (180°).		

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GROUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
<b>Poutre</b>						
Poutre	1	Baitova Svetlana	USSR	Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes écartées		
Poutre	1	Marisa Dick	TTO	Entrée: saut chagement de jambe au grand écart transversal. Elan oblique par rapport à la poutre		CM Glasgow (GBR) 2015
Poutre	1	Marisa Dick	TTO	Saut changement de jambe avec ½ tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre – élan oblique par rapport à la poutre		JO Rio (BRA) 2016
Poutre	1	Beukes Ramona	NAM	De la rondade saut carapé écarté par-dessus la poutre et tour d'appui ar. Elan 90° par rapport à la poutre		
Poutre	1	Dunn Jacqui	AUS	Rondade en bout de poutre –flic-flac avec ½ tour (180°) et renversement av.		
Poutre	1	Erceg Tina	CRO	Rondade au bout de la poutre – appel ar. avec ½ tour (180°) salto av. groupé à la stat.		
Poutre	1	Garrison Kelly	USA	Rondade au bout de la poutre– salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat.		
Poutre	1	Gurova Elena	USSR	Rondade devant la poutre – saut avec ½ tour (180°) proche de l'atr. lat.		
Poutre	1	Hand-Li Yifang	CHN	Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour (360°) à l'atr – s'abaisser ou à l'appui dors.libre (2 sec.) ou – lâcher une main et s'abaisser.		
Poutre	1	Homma Leah	CAN	3 cercles des jambes écartés		
Poutre	1	Philips Kristie	USA	Eélévation à l'atr lat. – renv. av. à la station lat. sur les deux jambes		
Poutre	1	Rankin janine	CAN	Saut ou élévation sur un bras à l'atr.		
Poutre	1	Shushunova Elena	USSR	Saut corps tendu à la planche fac. libre à 45° mini		
Poutre	1	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec 1/1 tour (360°) s'abaisser au siège à cheval		
Poutre	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Salto av. groupé avec ½ tour (180°)	JO Londres (GBR) 2012	
Poutre	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Rondade devant la poutre – Flic-flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac.en ar.		
Poutre	2	Johnson Kathy	USA	Saut grand jeté avec changement de jambe et ¼ tour (90°) au grand-écart lat.(180°) ou pos. carapé-écartée		
Poutre	2	Teza Elvire	FRA	Station lat .saut écart transv. jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. tête en ext.		
Poutre	2	Yang Bo	CHN	Station transv. saut écart transv. jambes au-delà du grand-écart tronc incliné en ar, tête en ext.		
Poutre	3	Galante Paola	ITA	Pirouette 1 ½ tour (540°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation	CM Londres (GBR) 2009	
Poutre	3	Humphrey Terin	USA	2 ½ tours (900°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté.		
Poutre	3	Li Li	CHN	1 ¼ tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé)		
Poutre	3	Mitchell Lauren	AUS	3 tours (1080°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté.	CM Rotterdam (NED) 2010	
Poutre	3	Okino Betty	USA	Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.		
Poutre	3	Preziosa Elisabetta	ITA	Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains	CM Tokyo (JPN) 2011	
Poutre	3	Wevers Sanne	NED	Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation – (jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)	CM Rotterdam (NED) 2010	
Poutre	5	Anastasia Kolesnikova	RUS	Flic flac de la pos. lat. avec ½ tour (180°) à l'atr lat , s'abaisser à une position finale libre		
Poutre	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Renv. lat. libre en position transversale	CM Anvers (BEL) 2013	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GRUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
Poutre	5	SCHAEFER, Pauline	GER	Salto lat. groupé avec ½ tour (180°) appel d'un pied de la stat. Lat.	CM Nanning (CHN), 2014	
Poutre	5	Garrison Kelly	USA	Valdez" – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras		
Poutre	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto av. groupé avec ½ tour (180°) avec appel 2 pieds		
Poutre	5	Khorkina Svetlana	RUS	Flic-flac Auerbach avec ¼ tour mini. (270°) avant l'appui des mains		
Poutre	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac avec ¾ de tour mini. (270°) avant l'appui des mains		
Poutre	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic flac de la pos. lat. avec ½ tour (180°) à l'atr lat , s'abaisser à une position finale libre		
Poutre	5	Liukin Nastia	USA	Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds		
Poutre	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac avec ¾ tour (270°) à l'atr lat (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre		
Poutre	5	Onodi Henrietta	HUN	Saut en ar.(appel pour flic-flac) avec ½ tour (180°) et renv. av.		
Poutre	5	Prodnova Elena	RUS	Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. carpé		
Poutre	5	Honti Kitti	HUN	Flic Flac Auerbach avec 1/4 tour(90°) à l'atr (2sec)		CM Glasgow (GBR) 2015
Poutre	5	Rueda Eva	ESP	Toutes les variantes de flic-flc en carpant et tendant le corps pendant l'envol et s'abaisser au siège à cheval.		
Poutre	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac avec 1/1 tour (360°) – s'abaisser au siège à cheval		
Poutre	5	Schischova Albina	USSR	Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)		
Poutre	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar.		
Poutre	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac jambes décalées de la pos. lat.		
Poutre	6	Portocarrero Luisa	GUA	Renversement av. libre, réception sur 1 pied en position groupée assise une ibe tendue sans appui mains		
Poutre	5	Worley Sheyla	USA	Saut en ar.(appel pour flic-flac) avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds		
Poutre	6	Araujo Heine	BRA	Salto av. tendu avec 2/1tours (720°)		
Poutre	6	Bohmerova Lubica	SVK	Salto Auerbach tendu avec 1C (540°) – sur le côté de la poutre		
Poutre	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto ar. groupé avec 1½ tours (540°)	JOJ Singapoure (SIN) 2010	
Poutre	6	Khorkina Svetlana	RUS	Salto Auerbach tendu avec 2½ tours (900°) sur le côté de la poutre		
Poutre	6	Kim Nellie	USSR	Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre	JO Montreal (CAN) 1976	
Poutre	6	Kim Nellie	USSR	Renv. lat. Libre et salto ar.groupé	JO Moscow (RUS) 1980	
Poutre	6	Patterson Karly	USA	Twist double salto av. groupé		
Poutre	6	Steingruber Giulia	SUI	Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre	CM Tokyo (JPN) 2011	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE - ELEMENTS**

ELEMENTS	GROUPE	NOM	FED	DESCRIPTION	COMPETITION/ANNEE	VIDEO
<b>Sol</b>						
Sol	1	Sankova Krystyna	UKR	Saut écart avec 1/2 tour (180°) au saut pied tête	CM Anvers (BEL) 2013	
Sol	1	Bulimar Diana	ROU	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°)	CM Tokyo (JPN) 2011	
Sol	1	Csillag Tunde	HUN	Sauté grand jeté latéral avec 1/1 tour (360°)	CM Rotterdam (NED) 2010	
Sol	1	Ferrari Vanessa	ITA	Saut écart (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) au saut pied tête	JO Londres (GBR) 2012	
Sol	1	Frolova Tatiana	USSR	Saut changement de jambes avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) pendant l'envol.		
Sol	1	Popa Celestina	ROU	Saut carpé-écarté avec 1/1 tour (360°)		
Sol	1	JURKOWSKA-KOWALSKA, Katarzyna	POL	Saut écart avec 1/1 tour (360°) au saut pied tête	CM Nanning (CHN), 2014	
Sol	1	Vulcan Dora	ROU	Saut écart avec ½ tour (180°) au saut pied tête	TE 2016 Rio	
Sol	2	Gomez Elena	ESP	Pirouette 4/1 tours (1440°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.		
Sol	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	Pirouette plongée 2/1 tours (720°) sans appui avec mains ou pied.		
Sol	2	Memmel Chelsia	USA	Pirouette 2/1 tours (720°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180°		
Sol	2	Mitchell Lauren	AUS	Pirouette 3/1 tours (1080°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour	CM Rotterdam (NED) 2010	
Sol	2	Semenova Ksenija	RUS	Pirouette 2/1 tours (360°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)		
Sol	2	Mustafina, Aliya	RUS	Pirouette 3/1 tours (1080°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180°.	CM Nanning (CHN), 2014	
Sol	3	Mostepanova Olga	USSR	Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) après l'appui des mains ou avant		
Sol	3	Tsavidaridou Vasiliki	GRE	Saut extension en ar. avec ¼ tour (90°) – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour (90°) à l'appui couché fac.		
Sol	4	Andreasen (Name TBC)	SWE	Twist double av. groupé		
Sol	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto ar tendu avec 2½ tours (900°)		
Sol	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto av. tendu avec 2½ tours (900°)		
Sol	4	Dos Santos Daiane	BRA	Twist double av. carpé		
Sol	4	Dos Santos Daiane	BRA	Twist double av tendu.		
Sol	4	Podkopaeva Lilja	UKR	Double salto av.groupé, aussi avec ½ tour (180°)		
Sol	4	Dowell Brenna	USA	Double Salto av carpé	CM Glasgow (GBR) 2015	
Sol	5	Kim Nellie	USSR	Double salto ar. groupé	JO Montreal (CAN) 1976	
Sol	5	Kim Nellie	USSR	Double salto ar. tendu-carpé	CM Strasbourg (FRA) 1978	
Sol	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)		
Sol	5	Silivas Daniella	ROU	Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720)		
Sol	5	Chusovitina Oksana	USSR	Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)		
Sol	5	Biles Simone	USA	Double salto ar .tendu avec ½ tour (180°)	CM Anvers (BEL) 2013	
Sol	5	Moors Victoria	CAN	Double salto ar .tendu avec 2/1 tour (720°)	CM Anvers (BEL) 2013	