

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



CODE DE POINTAGE 2013 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE

Pour les compétitions de gymnastique artistique féminine
Jeux Olympiques
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 junior, des règles de compétition modifiée, devraient être définies 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 sauf accord par écrit 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.

CONTINENTAL



**Sole Suppliers
of Gymnastic
Equipment to the
2010 European
Championships -
Birmingham**



Continental Sports Ltd, Paddock, Huddersfield, England HD1 4SD
Tel: (01484) 542051 Fax: (01484) 539148
Email: sales@contisports.co.uk

www.continentalsports.co.uk

REMERCIEMENTS

Présidente	Nellie Kim	BLR
1ere Vice-Présidente	Donatella Sacchi	ITA
2ème Vice-Présidente	Kym Dowdell	AUS
Secrétaire	Naomi Valenzo	MEX
Membre	Loubov Burda-Andrianova	RUS
Membre	<u>Yan</u> Ninan	CHN
Membre	Yoshie Harinishi	JPN
Illustrations	James Stephenson & Koichi Endo	USA JPN
Illustrations originales	Ingrid Nicklaus	GER
Symbols originaux	Margot Dietz	GER
Préparation – Illustrations,	Linda Chencinski &	USA
Symbols, Tableaux	Milvia Bernasconi	ITA
Texte français	Yvette Brasier	FRA
Texte allemand	Sabrina Klaesberg	GER
Texte espagnol	Helena Lario	ARG
Texte russe	Elena Lowery	USA
Texte anglais	Linda Chencinski	USA

ABREVIATIONS

Les abréviations suivantes sont utilisées dans le CODE:

- ♦ CTF pour Comité Technique Féminin
- ♦ JO pour Jeux Olympiques
- ♦ CM pour Championnats du Monde
- ♦ RT pour Règlement Technique
- ♦ VD pour Valeur de Difficulté – A, B, C, D, E, F, G etc.
- ♦ VL pour Valeur de Liaison
- ♦ EC pour Exigence de Composition

MISE A JOUR DU CODE

Après les compétitions officielles de la FIG le CTF publie une mise à jour du code qui comporte :

Tous les nouveaux éléments et variantes avec un numéro et une illustration.

Toutes les nouvelles liaisons.

La mise à jour du code sera envoyée par 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. GA.

TABLE DES MATIERES

<p>PARTIE I – REGLEMENTS CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPETITIONS</p>	<p>Sect. 1</p>	<p>PARTIE II – EVALUATION DE L'EXERCICE</p>	
<p>Section 1 – BUT</p>	<p>1</p>	<p>Section 6 – CALCUL DE LA NOTE</p>	<p>Sect. 6</p>
<p>Section 2 – REGLEMENTS POUR LES GYMNASTES</p> <p><i>Article 2.1 – Droits des gymnastes</i></p> <p><i>Article 2.2 – Responsabilités des gymnastes</i></p> <p><i>Article 2.3 – Devoirs des gymnastes</i></p> <p><i>Article 2.4 – Sanctions</i></p> <p><i>Article 2.5 – Serment des gymnastes</i></p>	<p>Sect. 2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p><i>Article 6.1 – Généralités</i></p> <p><i>Article 6.2 – Calcul de la note finale</i></p> <p><i>Article 6.3 – Exercices trop court</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Section 3 – REGLEMENTS POUR LES ENTRAINEURS</p> <p><i>Article 3.1 – Droits des entraîneurs</i></p> <p><i>Article 3.2 – Responsabilités des entraîneurs</i></p> <p><i>Article 3.3 – Sanctions pour comportement des entraîneurs</i></p> <p><i>Article 3.4 – Réclamations</i></p> <p><i>Article 3.5 – Serment des entraîneurs</i></p>	<p>Sect. 3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Section 7 – REGLEMENTS POUR LA NOTE D</p> <p><i>Article 7.1 – Note D</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Saut</i></p> <p style="padding-left: 80px;"><i>Barres/Poutre/Sol</i></p> <p><i>Article 7.2 – Valeur de difficulté (VD)</i></p> <p><i>Article 7.3 – Exigences de Composition (EC)</i></p> <p><i>Article 7.4 – Valeur de Liaison (VL)</i></p>	<p>Sect. 7</p> <p>1</p> <p></p> <p></p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p>
<p>Section 4 – REGLEMENTS POUR LE COMITE TECHNIQUE</p> <p><i>Article 4.1 – Présidente du CTF</i></p> <p><i>Article 4.2 – Membres du CTF</i></p>	<p>Sect. 4</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Section 8 - REGLEMENTS POUR LA NOTE E</p> <p><i>Article 8.1 – Présentation de la note E</i></p> <p><i>Article 8.2 – Evaluation par le jury E</i></p> <p><i>Article 8.3 – Tableau des déductions</i></p>	<p>Sect. 8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p>Section 5 – REGLEMENTS ET COMPOSITION DES JURYS</p> <p style="padding-left: 20px;">A L'AGRES</p> <p><i>Article 5.1 – Responsabilités des juges</i></p> <p><i>Article 5.2 – Droits des juges</i></p> <p><i>Article 5.3 – Composition du jury à l'agrès</i></p> <p><i>Article 5.4 – Rôle du jury à l'agrès</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Jury D</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Jury E</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Jury de référence</i></p> <p><i>Article 5.5 – Rôle des juges chronométreurs, juges de lignes, secrétaires</i></p> <p><i>Article 5.6 – Placement des juges</i></p> <p><i>Article 5.7 – Serment des juges</i></p>	<p>Sect. 5</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Section 9 – DIRECTIVES TECHNIQUES</p> <p><i>Article 9.1 – Tous les agrès</i></p> <p><i>Article 9.2 – Poutre et sol</i></p> <p><i>Article 9.3 – Exigences pour les éléments gymniques particuliers</i></p> <p><i>Article 9.4 – Barres</i></p>	<p>Sect. 9</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>4</p>
		<p>PARTIE III – AGRES</p>	
		<p>Section 10 – SAUT</p> <p><i>Article 10.1 – Généralités</i></p> <p><i>Article 10.2 – Courses d'élan</i></p> <p><i>Article 10.3 – Groupes de saut</i></p> <p><i>Article 10.4 – Exigences</i></p> <p><i>Article 10.5 – Méthode de calcul de la note</i></p> <p><i>Article 10.6 – Déductions spécifique à l'agrès</i></p>	<p>Sect. 10</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

TABLE DES MATIERES

Section 11 – BARRES

Article 11.1 – Généralités

Article 11.2 – Contenu et construction de l'exercice

Article 11.3 – Exigences de composition (EC)

Article 11.4 – Valeurs de liaison (VL)

Article 11.5 – Déductions pour la composition

Article 11.6 – Déductions spécifiques à l'agrès

Article 11.7 – Remarques

Sect. 11

1

1

1

2

2

2

3

Section 12 - POUTRE

Artistique

Article 12.1 – Généralités

Article 12.2 – Contenu de l'exercice

Article 12.3 – Exigences de composition (EC)

Article 12.4 – Valeurs de liaison (VL)

Article 12.5 – Déductions pour l'artistique et la chorégraphie

Article 12.6 – Déductions spécifiques à l'agrès

Article 12.7 – Remarques

Sect. 12

1

1

2

2

2

3

4

4

Section 13 - SOL

Artistique

Article 13.1 - Généralités

Article 13.2 – Contenu de l'exercice

Article 13.3 – Exigences de composition (EC)

Article 13.4 – Valeurs de liaison (VL)

Article 13.5 – Déductions pour l'artistique et la chorégraphie

Article 13.6 – Déductions spécifiques à l'agrès

Sect. 13

1

2

2

3

4

4

5

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 symboles

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 les moyens objectifs d'évaluer des 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:

Qualifications (C-I),
Finale par équipe (C-IV),
Concours individuel multiple (C-II) et
Finales par agrès (C-III).
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

Article 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 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 cette compétition.
- d) De répéter la totalité de son exercice, avec l'autorisation du jury supérieur, si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable.
- e) De quitter rapidement la salle de compétition, avec l'accord du jury supérieur, pour des raisons personnelles et raisonnables.
Remarque : La compétition ne doit pas être retardée par son absence.
- f) De recevoir, par l'intermédiaire de son chef de délégation, les résultats définitifs 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).
- c) D'utiliser de la magnésie aux barres et mettre de petites marques à la poutre.
- d) D'avoir une aide 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 les qualifications (CI), le concours individuel multiple (CII) et finale par équipe (CIV)

Chaque gymnaste en compétition (y compris la remplaçante de gymnaste blessée) dispose à tous les agrès, immédiatement avant la compétition, d'un temps de préparation sur le podium selon le règlement technique qui régit cette compétition.

30 secondes à tous les agrès sauf aux barres asymétriques
50 secondes aux barres asymétriques y compris la préparation.

Remarque:

Pour les qualifications (CI) et la finale par équipe (CIV) la totalité du temps de préparation 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 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 psychologiquement et physiquement prête à sauter ou encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencé. Après le temps de préparation ou durant les "attentes" au cours de la compétition, elle peut préparer l'agrès mais elle n'est pas autorisée à l'utiliser.

La gymnaste commencera dans les 30 secondes après que le juge D¹ lui ait fait un signal bien visible (lumière verte lors des compétitions FIG).

Article 2.2 Responsabilités de la gymnaste :

- a) Connaître le code de pointage et se comporter en conséquence.
- b) Au minimum 24 heures avant l'entraînement sur podium elle ou son entraîneur peuvent présenter une demande écrite à la présidente du jury supérieur pour l'évaluation d'un nouvel élément.
- c) Au minimum 24 heures avant l'entraînement sur podium elle (ou son entraîneur) peut présenter une demande écrite à la présidente du jury supérieur pour monter les barres ou soumettre toute requête, en accord avec le règlement technique qui régit cette compétition.

Article 2.3 Devoirs de la gymnaste

2.3.1 Généralités

- a) Elle doit saluer et se présenter correctement au juge D¹ au début et à la fin de l'exercice (en levant le/les bras).
- b) Elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes après la lumière verte ou le signal du juge D¹ (*à tous les agrès*).
- c) Elle dispose après une chute de 30 secondes aux barres ou 10 secondes à la poutre (le chronométrage commence quand la gymnaste après la chute est à nouveau sur ses pieds) pour récupérer, remettre de la magnésie et s'entretenir avec son entraîneur avant de remonter sur l'agrès.
- 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 ou toute partie des agrès pendant la préparation de son exercice, ou enlever les ressorts des tremplins)..
- 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 concernent 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'aine (*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.
Avant le début de l'exercice le dossard devra être présenté au jury D.
- f) Elle doit porter l'identification nationale ou l'écusson placé 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 les qualifications (CI) et la finale par équipe (CIV). Pour les qualifications (CI) les gymnastes individuelles d'une même fédération (sans équipe) peuvent porter des justaucorps/académiques différents.
- i) Les protections pour les mains, les bandages et les protections de poignets, sont autorisés ; ceux-ci doivent être bien fixés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique. Les bandages doivent être de couleur beige , si disponibles chez le fournisseur.
- 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).

Article 2.4 Pénalisations

- 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 de - 0.50 pour les fautes correspondant aux infractions aux agrès. La pénalisation est déduite sur la note finale par le juge D¹ et si nécessaire après avis du jury supérieur.
- Il existe quelques autres cas de pénalisations précisés dans l'article 8.3.
- Sauf indication contraire ces pénalités sont toujours appliquées par le juge D¹ sur la note finale de l'exercice.
- 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. Dédutions appliquées par le jury D. Avec information au jury supérieur.	
Infractions	Pénalisation
Infractions relatives à la tenue vestimentaire <ul style="list-style-type: none"> • Rembourrages incorrects ou inesthétiques • Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement • Absence de dossard • Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages 	0.30 Gym/ agrès sur la note finale (une fois dans la compétition) –JS
Pénalisations relatives à la tenue vestimentaire applicables aux compétitions par équipe <ul style="list-style-type: none"> • Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe) 	1.00 sur le total de l'équipe - (une fois dans la compétition) – JS
Ne pas se présenter au président du jury à l'agrès avant et après la compétition	0.30 chaque fois sur la note finale
Ne pas commencer dans les 30 sec. après la lumière verte	0.30 sur la note finale
Dépassement du temps d'échauffement	0.30 sur la note finale (notification du chronométrateur) Equipe Gym/Agrès
Remonter sur le podium après l'exercice	0.30 sur la note finale
Commencer sans signal ou lumière verte	Note finale = 0.00 points
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	0.30 sur la note finale
Autres indisciplines ou comportements abusifs	0.30 sur la note finale par le jury supérieur
Publicité incorrecte	0.30 sur la note finale par le jury supérieur . Sur demande de la personne responsable

Pénalisations concernant les agrès. Dédutions appliquées par le jury D. Avec information au jury supérieur.	
Infractions	Pénalisation
Présence d'une assistance non autorisée	0.50 sur la note finale
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	0.50 sur la note finale
Replacer ou enlever les ressorts du tremplin	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire ou le déplacer au bout non autorisé de la poutre	0.50 sur la note finale
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée	0.50 sur la note finale
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	0.50 sur la note finale
L'entraîneur déplace le tapis supplémentaire pendant l'exercice	0.50 sur la note finale
Monter les agrès sans autorisation	0.50 sur la note finale
Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Note finale= 0 points
Autres pénalisations individuelles	
S'absenter de l'aire de compétition sans autorisation	Exclusion de l'aire de compétition (par le président du jury supérieur)
Ne pas participer à la remise des récompenses	Résultat et note finale annulés pour équipe et individuel (par le jury supérieur)
Pénalisation pour l'équipe	
La(s) gymnaste(s) d'une équipe passe(nt) dans le mauvais ordre à l'agrès.	1,00 sur le total de l'équipe à l'agrès concerné (par le président du jury supérieur)

Article 2.5 Serment des gymnastes (RT FIG 7.12.2)

"Au nom de toutes les gymnastes, je promets que nous prendrons part à ce Championnat 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

Article 3.1 Droits des entraîneurs.

L'entraîneur a le droit :

- a) D'assister les gymnastes ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité en soumettant des demandes par écrit concernant la montée des agrès ou l'évaluation d'un saut ou d'élément.
- b) D'assister les gymnastes ou l'équipe dont elle/il a 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:
 - à la poutre (il/elle doit ensuite quitter immédiatement le podium)
 - aux barres – gymnaste ou entraîneur (il/elle doit ensuite quitter immédiatement le podium).
- e) D'être présent 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 de ses gymnastes affichées immédiatement après leur passage ou selon les règles particulières qui régissent cette compétition.
- h) D'être présent à tous les agrès pour aider 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 article RT 8.4).
- j) De demander au jury supérieur de reconsidérer les déductions pour temps et lignes.

Article 3.2 Responsabilités des entraîneurs.

L'entraîneur :

- a) Doit connaître le code de pointage et agir en conséquence.
- b) Doit 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) Ne doit pas changer la hauteur des agrès ou ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin. (voir article 2.1.2 : monter les porte-mains des barres asymétriques).
- d) Ne doit pas retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants.
- e) Ne doit pas parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (*faire des signes, crier ou encourager etc.*) pendant son exercice.
- f) Ne doit pas, pendant la compétition, 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) Doit s'abstenir de tout autre indiscipline ou comportement abusif.
- h) Doit se comporter de manière sportive et loyale pendant toute la compétition.
- i) Doit se comporter de manière sportive durant les cérémonies protocolaires.

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

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

Qualifications (C-I) et Finale par équipe, (C-IV):

- 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 individuel multiple (C-II) et finales par agrès (C-III):

- 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
Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe	
- Comportement anti sportif (<i>valable pour toutes les phases de compétition</i>)	1 ^{ère} fois – Pour l'entraîneur : carton jaune (avertissement) <hr/> 2 ^{ème} fois – Pour l'entraîneur : carton rouge et exclusion de la compétition*
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (<i>valable pour toutes les phases de compétition</i>)	Pour l'entraîneur : carton rouge immédiat et exclusion de la compétition.*
Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe	
- 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 ¹ (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 ^{ère} fois – 0.50 P. (<i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>) et carton jaune pour l'entraîneur (avertissement) <hr/> 1 ^{ère} fois – 1.00 P (<i>sur la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>) et carton jaune (avertissement) - si l'entraîneur parle de manière agressive avec les juges en activité. <hr/> 2 ^{ème} fois – 1.00 P. (<i>sur la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>). Pour l'entraîneur : carton rouge et exclusion de l'aire de compétition. *
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (<i>valable pour toutes les phases de compétition</i>) tels que personnes non autorisées dans l'aire de compétition, pendant la compétition, etc.	- 1.00 P. (<i>sur la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>). Pour l'entraîneur : carton rouge immédiat et exclusion 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 :CI).

1^{ère} infraction = carton jaune

2^{ème} 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.

Article 3.4 Réclamations

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

Les réclamations pour la note D sont autorisées à condition qu'elles aient été faites verbalement par l'entraîneur au juge D¹ immédiatement après l'affichage de la note ou au plus tard avant que la note de la gymnaste suivante soit affichée.

La réclamation doit être confirmée par écrit à la présidente du jury supérieur par l'entraîneur, dans les quatre minutes qui suivent.

Après avoir reçu verbalement la réclamation, le juge D¹ informe immédiatement le juge D² et le superviseur à l'agrès.

Pour toute réclamation d'un entraîneur l'exercice devra être revu à la vidéo par un jury indépendant (c.a.d. aucun juge ou membre du jury supérieur qui est concerné par l'établissement/révision de la note originale)

La décision finale (qui ne peut pas être contestée) doit être prise au plus tard:

- à la fin de la rotation pour le CI, CII et CIV
- avant l'affichage de la note de la gymnaste suivante pour le CIII.

Remarque:

Pour la dernière rotation au CII et CIV, avant que la note de la gymnaste suivante soit affichée.

Les réclamations hors délais seront rejetées.

Une fédération n'est pas autorisée à porter réclamation contre une gymnaste d'une autre fédération.

Les réclamations pour la note d'exécution ne sont pas autorisées.

En cas de doute, la décision doit être prise en faveur de la gymnaste.

Les réclamations entraînent pour les fédérations nationales l'engagement d'un dépôt de:

300 USD. – pour la première réclamation

500 USD. – pour la deuxième réclamation et

1.000 USD – pour la troisième et les réclamations suivantes.

Cette somme doit être payée le jour même au secrétaire général de la FIG. La présidente du jury supérieur transmettra une copie de toutes les réclamations, au secrétaire général de la FIG aussi vite que possible et en tout cas dans les 10 jours qui suivent la manifestation.

Si la première réclamation est acceptée, la réclamation suivante repart de 300 USD- Ce principe est appliqué à la seconde réclamation de 500 USD ou la troisième de 1000 USD- et toutes les autres réclamations suivantes. La somme à payer dépend de la réclamation acceptée précédemment

Exemple:

1^{ère} réclamation: 300 USD - Si la réclamation est acceptée la somme pour la réclamation suivante est de 300 USD.

Si la 1^{ère} réclamation n'est pas acceptée, la seconde réclamation est de 500 USD.

La somme correspondante à chaque réclamation refusée sera versée à la fondation FIG.

Article 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 FIG constituent le jury supérieur et assurent les fonctions de superviseurs aux différents agrès.

Article 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 décrit 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 relatif à la compétition.
- d) Statuer sur les demandes d'évaluation de nouveaux éléments, montée de hauteur des barres, et autres problèmes qui peuvent se présenter. De telles décisions sont généralement prises par le CTF.
- 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 de dépassement de ligne.
- g) Régler les réclamations comme défini dans le texte présent.
- h) Prononcer, en collaboration avec les membres du jury supérieur, les avertissements et/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 et soumettre à la commission de discipline FIG le résultat de l'évaluation des juges.
- j) Superviser le contrôle des agrès selon les normes des agrès de la FIG.
- k) Désigner un juge pour la compétition dans des cas particuliers ou inhabituels.
- i) Etablir un rapport pour le Comité Exécutif FIG qui 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 incidents 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
 - les 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.

Article 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 superviseurs 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 que la gymnaste a reçue 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

Article 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 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) S'être préparé minutieusement à tous les agrès.
 - i) Etre capable d'accomplir diverses tâches indispensables y compris:
 - compléter correctement toute 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 suivant 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, impartiale et se conformer à l'éthique sportive.
- b) Remplir les fonctions spécifiées dans l'article 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 enregistrement de leurs notes personnelles.
- e) Rester à leur place (*sauf avec l'accord du juge D¹*) et s'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, entraîneurs, chefs de délégation ou d'autres juges.

Des sanctions seront appliquées aux juges dont l'évaluation et le comportement ne sont pas conformes. 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 cette compétition.

Article 5.2 droits des juges

En cas d'intervention du superviseur à l'agrès, le juge a le droit de justifier sa note et d'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:

- Après du jury supérieur, si le superviseur à l'agrès est à l'origine de la décision ou
- Après du jury d'appel, si le jury supérieur est à l'origine de la décision.

Article 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 (difficultés), du jury E (exécution) et du jury R (référence)

- Les juges D sont tirés au sort et nommés 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 le règlement des juges qui régissent cette 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 6 Juges min.
2 juges D	2 juges D
5 juges E 2 juges R	4 juges E

Juges de lignes et chronométreurs:

- Deux (2) juges de lignes pour le sol
- Un (1) juge de lignes pour le saut
- Un (1) chronométreur pour le sol
- Un (1) chronométreur pour les barres (GAF)
- Deux (2) chronométreurs pour la poutre

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

Article 5.4 Rôle du jury à l'agrès

5.4.1. Rôle du jury D.

- 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.
- Le juge D² saisit la note D dans l'ordinateur.
- En cas de désaccord entre les juges D¹ et D², le juge D¹ doit faire appel aux conseils du superviseur à l'agrès.
- La note D comprend:
 - La Valeur de Difficulté
 - La Valeur de Liaison en fonction des règles spécifiques à chaque agrès
 - Les Exigences de Composition.
- Le jury D au saut, s'assure que les temps d'échauffement sont respectés.

Rôle du juge D¹:

- 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.
- Coordonner le travail des chronométreurs, des juges de lignes et des secrétaires.
- S'assurer du bon déroulement de la compétition à l'agrès, y compris le contrôle du temps d'échauffement.
- Contrôler la lumière verte ou autre signal visible pour informer la gymnaste qu'elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes.
- S'assurer que les déductions neutres pour temps, lignes et fautes de comportement, sont appliquées à la note finale avant son affichage.
- S'assurer que la bonne procédure est appliquée pour les exercices trop courts.
- 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.

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:

Un relevé des infractions, ambiguïtés et des problèmes rencontrés, avec le numéro et le nom des gymnastes.

La mise à disposition de leur évaluation en écriture symbolique, pour répondre aux demandes et remettre ces dernières 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 objective, 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 produire par écrit son évaluation personnelle pour tous les exercices (déductions pour exécution et artistique).

Article 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 et d'artistique.

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.

Article 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 D¹ 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 pour la gymnaste et le jury D.
- Informer le juge D¹ de toute infraction ou déduction, signer et remettre le formulaire approprié.
- Dépassement de temps lorsqu'il n'y a pas d'ordinateur: le juge doit relever exactement le dépassement de temps.

5.5.2 Rôle des secrétaires

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

Sous la direction du juge D¹, 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.

Article 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 à l'extrémité 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

<u>2</u>	<u>R2</u>	<u>3</u>			<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>		<u>5</u>

Barres

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R1</u>			<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>	<u>R2</u>		<u>5</u>

Poutre

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R2</u>			<u>4</u>	
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>		<u>5</u>

Sol

<u>2</u>	<u>3</u>		<u>R2</u>		<u>4</u>	
<u>R1</u>	<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>		<u>5</u>

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

Article 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 "



PARTIE II
EVALUATION DES EXECICES
SECTION 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.

(qualifications, finale par équipes, finale du concours individuel multiple et finales 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 individuel multiple est égal à la somme des notes finales obtenue aux 4 agrès.
- Le total de l'équipe est calculé conformément au Règlement Technique en vigueur pour cette compétition.
- Les règles de qualification et participation à la finale par équipe, au concours individuel multiple et aux finales par agrès sont régies par le Règlement Technique en vigueur concernant cette 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	+ 2.50
Valeur de Liaison	+ 0.60
Note D	6.20

- Note E

Exécution	- 0.70 P.	10.00
Artistique	- 0.30 P.	- 1.00
Note E		9.00

* **Note E** : total de la somme des déductions pour l'exécution et l'artistique retranchée de 10.00P. La note E est calculée en faisant la moyenne des trois (3) notes intermédiaires à partir des cinq (5) notes (déduction).

Note finale	15.20
--------------------	--------------

6.3 Exercices trop courts


Pour l'exécution et l'artistique la gymnaste peut obtenir une note E d'au maximum :

- 10.00 P. si 7 éléments ou plus sont exécutés
- 6.00 P. si 5 à 6 éléments sont exécutés
- 4.00 P. si 3 à 4 éléments sont exécutés
- 2.00 P. si 1 à 2 éléments sont exécutés
- 0.00 P. si aucun élément n'est exécuté

Le jury D informe le secrétaire à l'agrès du maximum de la note E.

Exemple au sol

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

 (sans réception sur les pieds)

Jugement :

Note D

VD (C+ A + 0+ E) + 0.90 P.

EC # 3 , # 4 et # 5 (sortie) + 1.50 P.

Note D + 2.40 P.

Note E : max pour exécution et artistique **est de 4.00 P.**

Déductions totales (1 chute, hauteur, amplitude etc.) - 4.10 P.

Note E = 0.00 P.

Note finale: (D) 2.40 P. +(E) 0.00 P. = 2.40 P.

Quand la note E est "0.00" ou un nombre négatif (-)
la gymnaste recevra la valeur de la note D.

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 liaisons.

7.2 Valeurs de difficultés

La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice et la composition met l'accent sur la maîtrise de la chorégraphie et de l'acrobatie, présentées de façon artistique.

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.

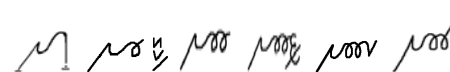
– Valeurs de Difficultés

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

- Exigences de Composition 2.50
- Valeurs de Liaisons.

7.2.1 Reconnaissance des Valeurs de Difficultés des éléments.

- les twists sont considérés comme des éléments en avant.



- Reconnaissance des difficultés identiques ou différentes.

Dans un exercice, la Valeur de Difficulté d'un même élément ne peut être comptée qu'une seule fois.

S'il est exécuté une deuxième fois, la VD n'est pas prise en compte.

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

Eléments 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.

Eléments gymniques exécutés :

- En position latérale ou transversale (*poutre*)
Sauts (*appel/réception 2 pieds*) avec 1/1 tour ou plus, 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 départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale.
- Avec impulsion d'un ou des deux pieds avec la même position de jambes.
exemple: saut cosaque (*impulsion un pied*) et saut cosaque (*impulsion 2 pieds*).
- Avec réception sur un ou les deux pieds (*poutre*).
- Avec réception sur un ou les deux pieds ou en position ventrale (*sol*).
- Tours gymniques en dedans ou en dehors.

Eléments acrobatiques :

- avec réception sur un ou deux pieds.
- d) Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.
- e) Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu).
La description de la position du corps pour les éléments gymniques est différente.

Les jambes sont serrées ou écartées dans les salti (*barres*).

Les jambes sont en position de grand écart transversal ou latéral dans les éléments gymniques.

Les degrés de rotation sont différents :

$\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180° - 360° - 540°), etc

(voir section 9 – exigences spécifiques aux agrès).

L'appui est sur un, les deux bras ou libre.

L'appel pour les éléments acrobatiques est sur un ou deux pieds.

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

- a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils:
Sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
N'ont pas de VD ou
Reçoivent une VD inférieure.
- b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (*du tableau des difficultés*) parce qu'il n'a pas respecté les exigences techniques et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte ils peuvent recevoir tous les deux une VD.

Exemple: saut changement de jambe avec la jambe libre au-dessous de 45° devient un saut écart. Si le saut changement de jambe est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut changement de jambe parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.

Exemple à la poutre ✓ on donne au tour 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 ensuite exécuté une 2^{ème} fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la V D ✓.

- 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 $1\frac{1}{2}$ 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^{ème} fois dans l'exercice et le $1\frac{1}{2}$ 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 et les gymnastes sont invités à soumettre au CTF par courrier électronique, fax ou courrier à tout moment de l'année 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.

- a) En principe, seuls les éléments qui ont déjà 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) L'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'une description technique et de figurines, 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) 2.50

Les exigences de composition sont précisées dans les articles respectifs à chaque agrès. Maximum de 2.50

- 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 et très difficile, 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 des difficultés.
- b) La VL aux barres, à la poutre et au sol est fixée à
- + 0.10 P.
 - + 0.20 P.
 - + 0.30 P.(possible)
- c) Le principe de calcul de la VL est précisé dans les articles respectifs aux agrès : partie 3, Section 11,12,et 13. .
- d) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour la VL.
- e) Pour être accordée la liaison doit être exécutée sans chute.
- f) Tous les éléments acrobatiques (*sol – seulement sans appui des mains*) et les éléments gymniques peuvent être utilisés tel que précisé dans les principes pour les VL.

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) hésitation ou arrêt entre les éléments
- b) pas supplémentaire entre les éléments
- c) pieds touchant la poutre entre les éléments
- d) déséquilibre entre les éléments
- e) élan supplémentaire des bras/jambes entre les éléments.

liaisons indirectes (*seulement pour les séries acrobatiques au sol*) : liaisons dans lesquelles entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (*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.

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 deux fois (X2) **dans** une même liaison – exemples:

Barres – Tkatchev 2x ou

Stalder avec 1/1 tour 2x

Poutre – Renversement av libre, renversement av libre 2x ou

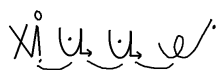
Flic flac avec 1/1 tour 2x

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, l'élément répété, aux barres **avec envol** ou **salto** à la poutre et au sol, doit être directement lié. La VL sera attribuée à chaque liaison.

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^{ère} fois comme 2^{ème} élément de la liaison

La 2^{ème} fois comme liaison de 2 éléments avec envol identiques

La 3^{ème} fois comme 1^{er} élément d'une nouvelle liaison.

Poutre



D + X + D

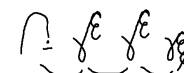
Total VL + 0.20 0.10 + 0.10

Le salto  peut être utilisé

La 1^{ère} fois comme liaison de 2 salti identiques


La 2^{ème} fois comme 1^{er} élément d'une nouvelle liaison.

Sol



C + X + C

Total VL + 0.20 0.10 + 0.10

Le salto  peut être utilisé

La 1^{ère} fois comme liaison de 2 salti identiques

La 2^{ème} fois comme 1^{er} élément d'une nouvelle liaison.

7.4.3 Pas de reconnaissance de la VL

Jury D (D ¹ et D ²)	DECISION
- Exécution de liaison avec chute	Pas de VL
- La réception de l'élément n'est pas sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Pas de VD, VL, EC
- Au saut la réception n'est pas sur les pieds d'abord	0.00
- Impulsion en dehors des lignes	Pas de VD, VL, EC
- Aide	Pas de VD, VL, EC

SECTION 8 — Règlements pour la note E

8.1 Présentation de la note E 10.00 (*exécution*)

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

La note E comprend les déductions pour fautes :

- D'exécution.
- De présentation artistique.

8.2 Evaluation par le jury E

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 retranchées de 10.00 points max. pour calculer la note

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
Par le jury E et R					
Fautes d'exécution					
- 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 (amplitude)	Ch. fois	X	X		
Manque - de précision de la position groupée ou carpée	Ch fois	X 90° Angle bassin	X > 90° Angle bassin		
Manque - de précision de la position groupée ou carpée dans les doubles salti avec rotation longitudinale	Ch fois	X >90° - 134° Angle bassin	X ≥135° Angle bassin		
Manque - de précision de la position tendue dans les éléments avec rotation longitudinale	Ch fois	X > 135° - 179° Angle bassin	X ≤135° Angle bassin		
- Manque de maintien de la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>) éléments sans rotation longitudinale	Ch. fois	X	X		
- Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch. fois	X			
- Essai sans exécuter un élément	Ch. fois		X		
- Déviation par rapport à l'axe (<i>Saut, sol sorties - barres et poutre</i>)	Ch. fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments et sauts Alignement du corps	Ch.fois	X			
- Manque d'extension des pointes de pieds/pieds relâchés	Ch.fois	X			
- Ecart insuffisant dans les éléments gym/acro (<i>sans envol</i>)	Ch.fois	X	X		
Pour les sauts gymniques au grand latéral ou écarté lat les jambes ne sont pas parallèles à la poutre /au sol	Ch.fois	X			
Précision (<i>éléments acro barres, poutre et sol</i>)	Ch fois	X			
Amplitude Amplitude insuffisante (amplitude des gestes, allongement maximum dans les mouvements du corps)		X	X		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)		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			
Trop près de l'agrès (<i>barres et poutre</i>)	Ch. fois	X	X		
Mouvements pour maintenir l'équilibre:					
mouvements supplémentaires des bras		X			
déséquilibre	Ch. fois	X	X		
pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	X			
très grand pas ou saut (<i>plus que la largeur des épaules</i>)	Ch. fois		X		
fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
flexion profonde	Ch. fois			X	
frôler/toucher l'agrès/tapis sans tomber contre l'agrès	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
Par le jury D - Juges (D¹, D²)					
Exécution de liaison avec chute	barres, poutre, sol				Pas de VL
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD-VL-EC
Impulsion en dehors des lignes du sol	sol				Pas de VD-VL-EC
Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice au jury D	Gym/Agrès		x De la note finale		
Comportement de l'entraîneur					
Aide	barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas de VD-VL-EC
Présence de l'entraîneur sur le podium interdite	Gym/Agrès			x	
Par le jury D (D¹, D²) après avoir consulté le superviseur à l'agrès					
Irrégularité aux agrès					
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 de réception supplémentaire ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	De la note finale
Elever la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	
Notification du Jury D au jury supérieur Déduction de la note finale					
Comportement de la gymnaste					
Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Equipe			1.00 <i>CI- IV appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1^{ère} fois.</i>	
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès		x		
Utilisation de la magnésie incorrecte	Gym/Agrès			x	
Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement	Gym/Agrès		x	<i>CI,II,IV appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1^{ère} fois .Au CIII sur la note à l'agrès</i>	
Absence de dossard	Gym/Agrès		x		
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym/Agrès		x		
Ordre de passage incorrect				1.00 – <i>CI et CIV du total de l'équipe</i>	
Notification écrite par le CHRONOMETREUR Au jury D					
Dépassement flagrant du temps de préparation (après avertissement) • pour les gymnastes individuelles	Equipe Gym/Agrès		x x		De la note finale
Ne pas commencer dans les 30 sec après l'apparition de la lumière verte	Gym/Agrès		x		
Dépassement du temps de l'exercice (<i>poutre, sol</i>)	Gym/Agrès	x			
Commencer l'exercice quand la lumière est rouge	Gym/Agrès				0
Dépassement du temps de chute (<i>barres et poutre</i>)	Gym/Agrès				Exercice terminé

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
Par la présidente du jury supérieur (après avoir consulté le jury supérieur)					
Comportement de la gymnaste					
- Publicité incorrecte			x		Sur demande des personnes responsables
Quitter l'aire de compétition - Ne pas revenir dans l'aire de compétition pour terminer la compétition					Exclue
- Ne pas participer à la remise des récompenses (<i>sans permission</i>)					Disqualifiée (Note/classement annulé)
- Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
- Comportement anti-sportif	Gym/Agrès		x		
- Présence interdite sur le podium	Gym/Agrès		x		
- Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/Agrès		x		
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					
Comportement de l'entraîneur SANS conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe					
- Comportement anti sportif (<i>valable pour toutes les phases de compétition</i>)		1 ^{ère} fois – Pour l'entraîneur : carton jaune (<i>avertissement</i>) 2 ^{ème} fois – Pour l'entraîneur : carton rouge et exclusion de la compétition			
- Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants (<i>valable pour toutes les phases de compétition</i>)		Pour l'entraîneur : carton rouge immédiat et exclusion de la compétition.			
Comportement de l'entraîneur AVEC conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe					
- 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 ¹ (<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 ^{ère} 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 ^{ère} fois – 1.00 (<i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>) et carton jaune (<i>avertissement</i>) - si l'entraîneur parle de manière agressive avec les juges en activité. 2 ^{ème} fois – 1.00 (<i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>). Carton rouge pour l'entraîneur et exclusion 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, etc.		- 1.00 (<i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i>). Carton rouge immédiat pour l'entraîneur et exclusion 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.

1^{ère} infraction = carton jaune

2^{ème} 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 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 du bassin et des genoux dans les salti simples et éléments gymniques : moins de 90°.

Carpé

Angle du bassin dans les salti simples et éléments gymniques : moins de 90°.

Tendu

(toutes les parties du corps doivent être alignées)

Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère extension du corps sont acceptables.

9.1.1 Reconnaissance des éléments

a) Groupé

Lorsque l'angle des genoux est de 135° ou plus cela devient un carpé.

b) Tendu

La position corps tendu doit être maintenue au moins jusqu'à la position inversée dans les :

Salti simples

Double salto aux barres (sortie)

Au Saut (avec salto).

Toute fermeture (carpé) au niveau des hanches sera considérée comme position carpée :

Dans les éléments sans vrille

Dans les Sauts.

Double salto (sol):

la position corps tendu doit être maintenue dans le 1^{er} salto et au moins jusqu'à la position inversée dans le 2^{ème} salto.

9.1.2 Réception des salti simples avec rotation longitudinale (vriilles)

- a) Les vriilles doivent être complètement terminées ou un **autre élément** du code sera reconnu*
- en sortie aux **barres** et à la **poutre**.
 - pendant l'exercice à la **poutre** et au **sol**.
 - au **Saut** : toutes les réceptions.

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

Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

Les tours doivent être complètement terminés

La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément du code sera attribué

9.2.1 Tours sur une jambe : l'augmentation des rotations est de

180° à la poutre

360° au sol

a) Sous rotations sur jambe d'appui :

Exemple

3/1 tours deviennent 2/1 tours (sol).

2/1 tours deviennent 1 ½ tour (poutre).

- b) Exigences pour les tours:
 Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
 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.
 La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (*le tour est considéré comme terminé*).
 Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
 Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, la valeur d'un autre élément du code est attribuée.

9.2.2 Pour les sauts (Leaps, jumps, hops) avec tours l'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre.
- 360° au sol (*sauf saut grand écart, sauts écart latéral et sauts pieds tête*)

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.

Définitions :

- Leaps** : impulsion 1 pied et réception sur l'autre ou sur les 2 pieds.
- Hops** : impulsion 1 pied et réception sur le même pied ou les 2 pieds.
- Jumps** : impulsion 2 pieds et réception sur 1 ou 2 pieds.

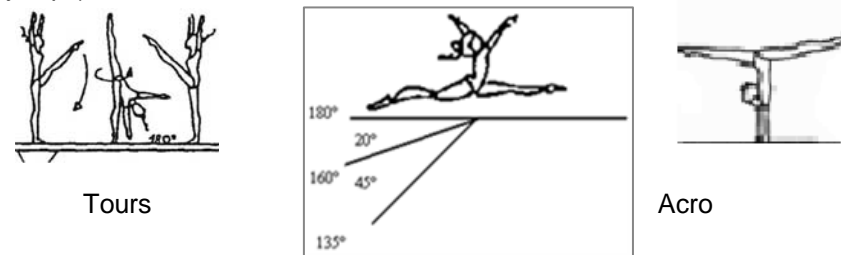
9.2.3 Exigences pour le grand écart

Position incorrecte des jambes dans les sauts avec écart latéral



Jambes non parallèles au sol - Déduction 0.10

Pour angle d'écart insuffisant (*grand écart insuffisant*) dans les sauts (leaps, hops, jumps) les tours et les éléments acro sans envol.



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

9.3 EXIGENCES POUR ELEMENTS GYMNIQUES PARTICULIERS

Les planches (4.102) doivent avoir un écart de 180° sinon pas de VD.

Saut grand jeté changement de jambes

Exigences: Jambe avant le changement à 45° en av. et écart de jambes à 180° après changement



Jury D

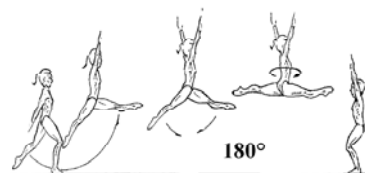
- Jambe de changement au-dessous de 45° ou fléchie - reconnu comme saut grand jeté.

Saut grand jeté changement de jambes avec tour

Exigences: la position grand écart transversal doit être visible

Jury D

- Ecart latéral - reconnu comme Johnson
- Jambe de changement au-dessous de 45° ou Fléchie - reconnu comme saut grand jeté avec ½ tour (180°)



Grand jeté pied-tête / Saut changement de jambe pied tête (avec/sans tour) :**Exigences :**

- Haut du dos cambré en ar. et tête en extension avec le pied à hauteur de tête.
- Écart de jambes 180°
- Jambe avant à l'horizontale et jambe ar. fléchie

Jury D

Pied ar. au dessous des épaules et/ou jambe av
au dessous de l'horiz. – 1 VD inférieure
Pas de cambré et d'extension de la tête – saut grand
écart ou saut
changement de jambe

**Jury E**

Position cambrée insuffisante – 0.10
Pied ar. à hauteur des épaules – 0.10

**Saut de mouton/
Saut pied-tête****Exigences :**

Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds
à hauteur de la tête.
Forme de boucle - pieds près de la tête pour finir le cercle

Jury D

Boucle ouverte et/ou forme
de la boucle incorrecte – 1 VD inférieure
Pas de cambré et de tête en extension
et ou pas de forme de boucle – pas de VD

**Jury E**

Position de boucle insuffisante – 0.10

Yang Bo**Exigences:**

Jambes au delà du grand écart avec la jambe av. au moins
à horizontale.

Jury D

- L'écart n'est pas au-delà de l'horiz.
mais les 2 jambes sont à
l'horizontale –1 VD inférieure
- Ecart au-dessus l'horiz. mais
jambe av sous de l'horiz. – saut pied-tête
- Pas de cambré et pas
d'extension de la tête – saut grand écart
ou Sissone (si jambe avant
au-dessous de l'horiz.)

**Jury E**

- Position cambrée insuffisante – 0.10

**Saut groupé
avec/sans tour****Jury D**

Angle du bassin > 135° - Pas ou une autre VD

Jury E

Genoux à l'horizontale. – 0.10
Genoux sous l'horizontale – 0.30

**Saut cosaque
avec/sans tour****Jury D**

Angle du bassin > 135° - Pas ou une autre VD

Jury E

Jambe tendue à l'horizontale. – 0.10
Jambe tendue sous l'horizontale. – 0.30

**Saut de chat
avec/sans tour**

Evaluation du genou le plus bas

Jury D

Angle du bassin > 135° - Pas ou une autre VD
Manque d'alternance - Saut groupé

Jury E

Une ou les deux jambes à l'horiz. – 0.10
Une ou les deux jambes sous l'horiz. – 0.30

**Saut carpé-écarté
avec/sans tour-**

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

**Jury D**

Angle du bassin > 135° - Pas ou une autre VD

Jury E

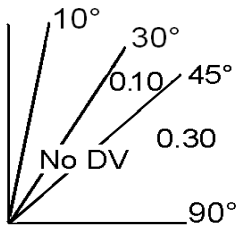
Jambes à l'horizontale. – 0.10
Jambes sous l'horizontale – 0.30

Les déductions pour position du corps s'ajoutent aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

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 terminé:

dans les 10° par rapport à la verticale
- la VD est attribuée
> 10° - pas de VD

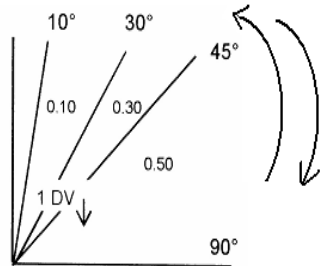
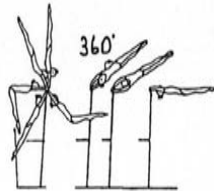
Jury E

> 10° - 30° - Pas de déduction
> 30° - 45° - 0.10
> 45° - 0.30



9.4.2 Elans – éléments avec rotation qui :

n'atteignent pas l'ATR
ne passent pas par la verticale
continuent le mouvement après la rotation
dans la direction opposée.



Jury D

> 10° - 1 VD inf. à l'élément à l'ATR est attribuée

Jury E

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

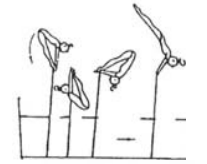
Elans avec ½ tour (180°)

- Toutes les parties du corps doivent atteindre l'horizontale sinon elles ne reçoivent pas de VD (*élan à vide*)

9.4.3 Eléments circulaires sans rotation et éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI

Jury D

Si ATR terminé
dans les 10° - VD attribuée
> 10° - 1 VD inférieure



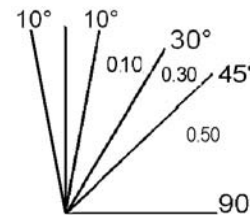
Jury E

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



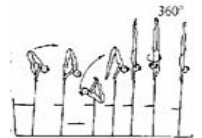
Pour φ (5.501) "Adler" voir déductions au 9.4.1

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



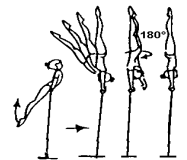
Jury D

Si ATR terminé
• dans les 10° (de chaque côté)
et ensuite rotation - VD attribuée



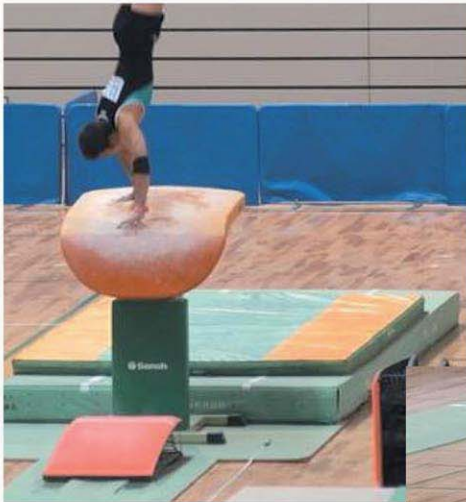
Jury E

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



Les déductions pour fautes de position du corps doivent être ajoutées aux fautes liées à l'amplitude des éléments.

Always the Best Quality to your Best Performance



“Official FIG Partner“
in Gymnastic Equipments



Floor Exercise,
Rings,
Parallel Bars,
Uneven Bars,
Pommel Horse,
Vault,
Horizontal Bar,
Balance Beam



for your best performance

Olympics *World Gymnastics Championships* *Asian Games*
Universiade Games *Rhythmic Gymnastics World Championship*
Regional Qualification Tournaments
University, College, School and Stadium in
all over the world-

Also Certified as ...

Official FIVB approved (Federation Internationale de Volleyball)

Official FIBA Technical Partner (Federation Internationale de Basketball)



Senoh®

Founded 1908

Olympic Supplier Since 1964 Tokyo

SENOH CORPORATION

*2-2-13 Minami-Shinagawa, Shinagawa-ku, TOKYO,
140-0004 JAPAN*

TEL: +81-3-5461-4611

FAX: +81-3-5461-4151

<http://www.senoh.jp>

intl-1@senoh.co.jp



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 répertoriés dans le tableau des sauts.

- La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum.
- Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin des 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.

Le tapis pour les mains n'est pas obligatoire pour les sauts en Yurchenko.

- 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 D¹, la gymnaste exécute le 1^{er} saut et ensuite retourne au bout de la piste d'élan pour afficher le numéro de son 2^{ème} saut.

- Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:
 - première phase d'envol (1^{er} envol)
 - impulsion
 - deuxième phase d'envol (2^{ème} envol) et réception.

10.2 Courses d'élan

Des courses d'élan supplémentaires sont autorisées avec une déduction de : -1.00 pour course « à vide » comme suit :

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.

Une quatrième course d'élan n'est **pas** autorisée.

Le jury D appliquera les déductions sur le 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 rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou le 2^{ème} envol.
- Groupe 2** — Sauts par renversement avant avec ou sans 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol — salto avant ou arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.
- Groupe 3** — Sauts par renversement avec ¼ -½ tour (90°-180°) dans le 1^{er} envol (*Tsukahara*) — salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.
- Groupe 4** — Rondade (*Yurchenko*) avec ou sans 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol — salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.
- Groupe 5** — Rondade avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol — salto avant ou arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^{ème} envol.

10.4 Exigences

- Lors des **qualifications, finale par équipes et concours individuel multiple**: un saut doit être exécuté.

Lors des **qualifications** la note du 1^{er} saut compte pour le total de

l'équipe et/ou du concours individuel multiple.

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.

Calcul de la note finale :

(VD Saut 1 + VD saut 2)/ 2 + 10.00 - (déductions exécution saut 1 + déductions exécution saut 2) = Note Finale

- Les deux sauts doivent être de groupes différents et avoir un deuxième envol différent.

Exemples :

1. Si le premier saut est du Gr.4
Rondade, flic-flac dans le 1^{er} envol – salto arrière tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2^{ème} envol.
les choix pour le deuxième saut seraient:
Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2^{ème} envol, ou
Renversement avant dans le 1^{er} envol – 1/1 tour dans le 2^{ème} envol
2. Si le premier saut est du Gr.2
Renversement avant dans le 1^{er} envol – salto avant groupé dans le 2^{ème} envol.
les possibilités pour le deuxième saut seraient:
Rondade, flic-flac dans le 1^{er} envol – salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol, ou
Tsukahara carpé

10.4.1 Lignes (couloir)

A titre d'aide 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 D¹ applique (*avec notification par écrit du juge de lignes*) sur la note finale les déductions pour déviations par rapport à l'axe de réception de la façon suivante:

- Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main
(*partie de 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)

- Plus de 25 mètres de course d'élan - 0.50
- Appui avec une main (*sur la note finale*) - 2.00
- Pour la **qualification pour la finale par agrès (CI) et pour la finale par agrès (CIII)**

Si un saut seulement ou le même saut est exécuté:

Jugement: note du 1^{er} saut exécuté divisée par 2 = Note Finale

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

Jugement: (VD Saut 1 + V D saut 2)/2+ 10.00 – (déductions exécution Saut 1 + déductions exécution saut 2) **moins 2.00** = Note Finale

10.4.2 Sauts non valables (0.00 points)*

- Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter un saut.
Pas d'appui sur la table de saut.
Ne pas utiliser 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 qu'il 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

Pour tous les sauts non valables entraînant la note 0 ou une déduction de - 2.00 pour "*appui avec une main*" 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.

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

Fautes	0.10	0.30	0.50	1.00
Premier envol				
– Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol : Gr 1 ou 5 avec ½ tour (180°) et Gr 4 avec ¾ de tour (270°) Gr 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°).	45° 45°	90° 90°	> 90°	
– Mauvaise technique				
Angle du bassin	x	x		
Corps cambré	x	x		
Genoux fléchis	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	x	x		
Impulsion				
– Mauvaise technique				
Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant Gr 1, 2 et 5 (<i>pas applicable aux salti av tendus avec rotation longitudinale</i>)	x			
Angle des épaules	x	x		
Ne pas passer par la verticale	x			
Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table)	x			
– Bras fléchis	x	x	x	
Deuxième envol				
– Courbette excessive	x	x		
– Hauteur	x	x	x	0.80
– Précision dans les rotations longitudinales (y compris Cuervo)	x			
– Position du corps				
manque de maintien de la position corps tendu (<i>sauts corps tendu sans rotation longitudinale</i>)	x	x		
position corps tendu insuffisante (<i>sauts corps tendu avec rotation longitudinale</i>)	x	x		
extension insuffisante et/ou tardive (<i>sauts groupés et carpés</i>)	x	x		
genoux fléchis	x	x	x	
– Jambes ou genoux écartés	x	x		

Fautes	0.10	0.30	0.50	1.00
Distance				
– Longueur insuffisante	x	x		
Fautes Générales				
– Sous rotation dans le salto sans chute avec chute	x	x		
– Déviation par rapport à l'axe à la réception (<i>1er contact</i>)	x			

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 (par exemple 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 :
Dédution - 1.00 .
Elle doit commencer son exercice .
L'entrée ne recevra pas de valeur.
- Un 2^{ème} 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 :
Dédution 1.00
- Un 3^{ème} essai n'est pas autorisé.

b) Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

- Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée 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.
- Si la gymnaste n'est pas remontée sur les barres à la fin des 30 secondes l'exercice est considéré comme terminé.

11.2 Contenu et construction de l'exercice

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

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
Stalder en avant et en arrière
Tours carpés en avant et en arrière.

b) Envols

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 2.50

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
5 - Sortie	
pas de sortie, sortie A ou B	0.00 attribué
sortie C	0.30 attribué
sortie D ou plus difficile	0.50 attribué

11.4 Valeur de Liaison (VL)

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

Principes pour les liaisons directes:

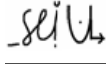
0.10	0.20
D+D (ou plus difficile)	D (envol à la même barre ou de BI à BS) + C ou plus difficile (sur BS) (exécuté dans cet ordre) D + E (tous les deux avec envol)

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

- Un élément peut être exécuté 2 fois dans la même liaison directe et obtenir la VL, mais il ne peut **PAS** être comptabilisé une 2^{ème} fois comme Valeur de Difficulté (VD).
- 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.

Remarque: les changements de prises en sautant avec/sans rotation de 180°-360° ne sont **PAS** des éléments avec envol.

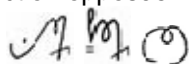
- Ces liaisons directes peuvent être exécutées:
en liaison avec l'entrée (les éléments du gr 1 ne sont pas considérés comme éléments avec envol).

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 deux 2 éléments, la VL ne peut **PAS** être attribuée.

Elan à vide = élan avant/arrière sans exécuter d'élément du tableau des difficultés, suivi d'un élan dans la direction opposée. Sauf les

éléments du type "Shaposhnikova" et



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
- Elan à vide		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
Jury D			
- Courses d'élan • Course d'élan avec ou sans touche du tremplin ou des barres sans exécuter l'entrée			1.00
- Mouvement non caractéristique Y compris changement de barre sans exécuter une VD ou changement avec le même élément, etc.			0.50 chacun
Jury E			
- Ajustement des prises	x		
- Frôler l'agrès avec les pieds		x	
- Frôler le tapis			0.50
- Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
- Heurter le tapis avec les pieds (<i>chute</i>)			1.00
- Mauvais rythme dans les éléments	x		
- Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	x	x	
- Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
- Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté (sortie)	x	x	
- Extension insuffisante dans les bascules	x		
- Elan intermédiaire			0.50
- Angles à la fin des éléments	x	x	x
Amplitude			
- Elans en av. et en ar. sous l'horizontale	x		
- Prises d'élan	x	x	
- Pas de tentative de sortie*			0.50

***Sorties avec chute :**

a) Si, lors d'une chute à la sortie, le salto n'est **pas** commencé (pas de début de *rotation*), ou

b) S'il n'y a pas de tentative de sortie du tout (*réception sur les pieds ou chute après réception sur les pieds*)

Exemple 1:  sans début de salto :

Jugement:


Pas d' EC – (*jury D*)

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

0.50 pas de tentative de sortie – (*jury E*)

Chute - 1.00 ou déductions pour fautes de réception si il n'y a pas de chute (*Jury E*).

c) Si, lors de la chute à la sortie le salto est commencé :

Exemple 2:  sans arriver sur les pieds d'abord :

Jugement :

Pas d' EC (*jury D*)

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

Chute -1.00 (*jury E*).

11.7 REMARQUES

Chutes – Eléments avec envol :

a) **Avec** saisie de la barre des deux mains (*brève prise ou appui bref*), la VD est attribuée.

b) **Sans** saisie de la barre des deux mains, la VD n'est **pas** attribuée.

Entrées:

a) Peuvent remplir les EC 1 pour envol de BS à BI.

b) Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice mais ne reçoivent qu'une seule fois la VD.

SECTION 12 — Poutre

ARTISTIQUE

Performance artistique

Une performance artistique est la capacité d'une gymnaste à transformer son exercice à la poutre à partir d'une composition bien structurée en une performance artistique. 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 exécute.

Composition et chorégraphie

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur le vocabulaire gestuel de la gymnaste, et la chorégraphie de ces 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 permettent 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 la 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 dynamique et par-dessus tout ininterrompus.

La transition entre les mouvements et les éléments devrait être douce et facile :

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

L'exercice ne devrait 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. La sortie doit être exécutée au bout de la poutre opposé à celui de l'entrée ou sur le côté. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (*par exemple: planchette*) n'est **pas** autorisé.

a) Entrées

- Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
Dédution - 1.00
Elle doit commencer son exercice
L'entrée ne recevra pas de valeur
Une déduction "pour entrée n'appartenant pas au tableau des difficultés" sera appliquée
- Un 2^{ème} essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès:
Dédution - 1.00
- Un 3^{ème} 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.

Une déduction pour dépassement du temps est 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 **dix (10)** secondes est autorisé.

- Le chronométrateur N° 2 commence à décompter le temps, lorsque la gymnaste après la chute, s'est relevée sur ses pieds.
- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre **pas** dans le total du calcul du temps de l'exercice.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- 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'est pas remontée sur la poutre lorsque les 10 secondes sont écoulées, 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.

5 Acro au maximum
3 gymniques au minimum

12.3 Exigences pour la composition (EC) - Jury D 2.50

- | | |
|---|----------------|
| 1 – Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (<i>transversal ou latéral</i>) ou écarté lat. | 0.50. attribué |
| 2 – Tour (gr. 3) | 0.50 attribué |
| 3 – Une série acro., mini 2 éléments avec envol* dont un salto (<i>les éléments peuvent être identiques</i>) | 0.50 attribué |
| 4 – Éléments acro de directions différentes (av/lat et ar.) | 0.50 attribué |
| 5 – Sortie: | |
| pas de sortie, sortie A ou B | 0.00 attribué |
| sortie C | 0.30 attribué |
| sortie D ou plus difficile | 0.50 attribué |

*élément avec envol avec ou sans appui des mains

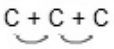
Remarque:

- 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) Jury D

- a) La Valeur de Liaison peut être obtenue pour des liaisons directes.
- b) Les **VL** et les **Bonus Série (BS)** sont inclus dans la note D.
- c) Les **Bonus Série** sont obtenus pour une liaison de 3 éléments acro ou plus,

Principes pour les liaisons directes:

ACROBATIQUES	
0.10	0.20
2 éléments acrobatiques avec envol, sauf la sortie	
C/D + D (ou plus sans rebond) C + C B + E	*C/D + D (ou plus avec rebond) B + D (rebond en av seulement) B + F
<p>Un "bonus série" de 0.10 sera attribué pour liaison de 3 éléments acro** ou plus, y compris l'entrée et la sortie (min. C) A partir de B + B + C (n'importe quel ordre) En plus des VL pour les principes ci-dessus</p> <p><i>Exemple #1: B + B + C = + 0.10 bonus série D + B + C = + 0.10 bonus série</i></p> <p><i>Exemple #2:</i></p> <p style="text-align: center;">C + C + C  CV+0.1 CV+0.1 +0.10 bonus série Total VL +BS= 0.30</p>	

*Liaisons avec effet de rebond développe la vitesse dans une direction : Réception (sur deux pieds) du 1^{er} élément avec envol et appui des mains suivi par une impulsion/rebond immédiat du 2^{ème} élément ou réception du 1^{er} élément sur une jambe et placement de la jambe libre avec un rebond immédiat des deux jambes pour le 2^{ème} élément.

** Dans une liaison de plus de 2 éléments, des éléments acrobatiques sans envol minimum B peuvent être utilisés (sauf maintiens).

ELEMENTS GYMNIQUES et MIXTES (éléments acro avec envol seulement) sauf sortie	
C + C ou plus A + C (tours seulement) D (salto) + A (gymnique) Salto D sur 1 pied + Planche A (dans cet ordre - pas de pas aurorisés)	D + D ou plus

Remarque : Les tours peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui, ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (bref demi-plié sur un ou deux pieds 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^{ème} fois dans l'exercice et/ou la sortie pour obtenir la VL.

12.5 Déductions pour artistique et chorégraphie (jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
- Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice y compris :			
Assurance, style personnel, et originalité	x	x	
Rythme et tempo			
Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (sans VD)	x		
Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus.	x		
Composition et chorégraphie			
Manque de créativité dans les mouvements et transition	x		
Manque de changements de direction (av, ar, lat)	x		
Utilisation insuffisante de tout l'agrès			
Absence d'un mouvement proche de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses) et/ou de la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément).	x		
Entrée pas dans le tableau	x		
Utilisation unilatérale d'éléments			
Plus d'un 1/2 tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice.	x		

12.6 Déductions spécifique à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
– Mauvais rythme dans les liaisons (avec VD)	x		
– Pause inutile (plus de 1 sec) ou préparation excessive avant un élément	x ch.f		
Mauvaise tenue du corps pendant l'exercice Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans Position du corps, tête, regard.	x	x	
– Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
– Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		x	
– S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			0.50
– Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	0.50
– Pas de tentative de sortie*			0.50

*Sorties avec chutes

- Si lors de la sortie, le salto n'est **pas** commencé (pas de début de rotation) et ensuite la chute se produit, ou
- Si il n'y a pas de tentative de sortie du tout (réception sur les pieds ou chute après réception sur les pieds).

Exemple 1:  saut en dehors de la poutre

Jugement:


Pas d' EC – (jury D)

Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (jury D)

0.50 pas de tentative de sortie – (jury E)

Chute -1.00 ou déductions pour fautes de réception si pas de chute (Jury E).

- Si lors de la sortie, le salto a été commencé et ensuite la chute se produit:

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

Jugement ;

Pas d' EC (jury D)

Pas de VD - 7 éléments seulement sont comptés (jury D)

Chute -1.00 (jury E)

12.7 Remarques :

Chutes - Eléments acrobatiques et gymniques.

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



- Avec** réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la Poutre, la VD est attribuée.
- 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

- seul un élément acro peut être exécuté avant l'entrée.
- les éléments exécutés en entrée (roulades, ATR et maintiens) peuvent être aussi être exécutés dans l'exercice, mais ne reçoivent qu'une seule fois la valeur de l'élément (même élément).


Maintiens


- 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).
- Pour obtenir la VL., les éléments acrobatiques avec maintien (avec envol) peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.

-  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.

Eléments Onodi

 peut être utilisé comme 1^{er} ou 2^{ème} élément dans une série acro.

Tic Tac  peut être utilisé seulement comme dernier élément dans une série et est considéré comme le même élément que l'Onodi.

Eléments spécifiques



à la réception, les mains doivent être en position transversale. Si elles sont en position latérale, l'élément reçoit une VD inférieure.

- Si la gymnaste exécute à nouveau le même élément dans l'exercice et termine le 1/1tour (vrille) – Pas de VD accordée.



Les 2 mains placées en position transversale: correct.



Les mains sont placées en position transversale l'une devant l'autre: correct.



Si la main avant a terminé le tour, la VD est attribuée.
(les déductions pour précision sont appliquées).



Les mains sont placées en position latérale: on accorde la VD - C (les déductions pour précisions sont appliquées).

Remarque : le placement de la main av. (renversement ar avec 1/1 tour (360°) arrivé à cheval) est décisif pour accorder la valeur de difficulté.

SECTION 13 — Exercice au sol

ARTISTIQUE.

Performance artistique.

Une performance artistique est la capacité d'une gymnaste à transformer son exercice au sol à partir d'une composition bien structurée en une performance artistique. Ainsi la gymnaste doit exécuter une chorégraphie fluide révélant beauté, expressivité, musicalité et une 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** de ces éléments et mouvements, c'est à dire, l'éventail des mouvements du corps, à la fois en gymnastique et en 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 reproduction et la monotonie.

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

- Une sélection riche et variée des éléments de différents groupes de structure dans le 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.

Ceci inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à rentrer 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 un caractère pendant l'exécution. En plus de l'exécution technique, l'harmonie artistique et la grâce féminine doivent également être considérées.

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

Musique

La musique doit être impeccable, sans aucune coupe brutale et doit contribuer à donner un sentiment d'unité à la composition et à l'exécution de l'exercice. Elle devrait être fluide et elle doit avoir un début et une fin bien définis. La musique choisie doit également aider à accentuer les caractéristiques et le style uniques 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 devrait être personnalisé par rapport à la gymnaste et contribuer à la beauté et à la perfection de l'ensemble de sa performance.

Musicalité

Le musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence non seulement son rythme et sa rapidité, 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 CD de musique

- 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 la musique, 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, (*pour autant que les sons n'aient pas de signification spécifique dans aucune langue et qu'ils contribuent à la qualité générale de la musique aussi bien qu'à l'exécution de la gymnaste*).
 - Exemples de "voix humaine" comme instrument acceptable: fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées (*sans signification*).
- Absence de musique ou musique avec paroles - 1.00

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

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 deux pieds, les deux 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 applique 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.
 - 5 acro au maximum
 - 3 gymniques au minimum

a) Lignes Acro.

Le nombre maximum de lignes acrobatiques avec salto est de 4.

Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes ne sera prise en compte pour la VD.

Une ligne acro peut contenir au minimum un élément acrobatique avec envol, sans appui des mains et avec appel des 2 pieds (rebond)

Y compris les liaisons mixtes

Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

Exemples :

1. Un simple ou un double salto (*appel des 2 pieds*)
2. Une liaison directe ou indirecte de salti (*au moins 1 avec appel des deux pieds*)
3. liaison mixte : saut appel un/deux pieds et réception deux pieds ou autre pied (Jumps ou leaps) avec salto (*appel des deux pieds*)

Les éléments suivants ne constituent PAS une ligne acro:

Salto avec appel d'un pied (mais peut remplir l'EC et VL)
Liaisons acro ou mixtes d'éléments avec envol et appui des mains.
Salto de la station (de pied ferme)

13.3 Exigences de composition (EC) - Jury D 2.50

1 – Un passage gymnique composé d'au moins deux sauts différents (sauts appel un pied) du code, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un avec un écart de 180° en position transversale/latérale, 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 (appel 1 pied) doit se faire sur un pied si ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique.

2 – Salto avant/latéral et arrière 0.50 accordé

3 – Salto avec rotation longitudinale (min. 360°) 0.50 accordé

4 – Salto avec double rotation transversale 0.50 accordé

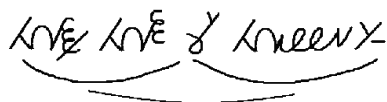
5 – Sortie*

- Pas de sortie, sortie A ou B 0.00 accordé
- Sortie C 0.30 accordé
- Sortie D ou plus difficile 0.50 accordé

*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.

Exemple n° 1 ;



Seulement une ligne acro

Jugement

- Pas d' EC (sortie) – (jury D)
- Pas de VD – maximum de 7 éléments comptés (jury D)
- 0.50 pas de tentative de sortie – (jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

Exemple n° 2 a Ou b) N

Une ligne acro seulement

Jugement

- Pas d' EC (sortie) – (jury D)
- Pas de VD – maximum de 7 éléments comptés (jury D)
- 0.50 pas de tentative de sortie – (jury E)
- Déductions pour fautes de réception (jury E)

Exemple n° 3



Deux lignes acro

Jugement

EC (sortie) +0.50 (jury D)

Exemple n° 4



La gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans la 2^{ème} ligne acro :

Jugement

- Pas d' EC (sortie) – (jury D)
- Pas de VD – maximum de 7 éléments comptés (jury D)
- Chute- 1.00 (jury E)

Exemple n° 5



Avec répétition du même élément

Jugement

- Pas d' EC (sortie) – (jury D)
- Pas de VD – maximum de 7 éléments comptés (jury D)
- Si nécessaire les déductions pour réception seront appliquées (jury E)

13.4 Valeur de Liaison (VL) Jury D

La VL peut être obtenue pour des liaisons acrobatiques indirectes et directes.

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 + A (gymnique impulsion 2 pieds) (exécuté dans cet ordre)	
LIAISONS de TOURS sur UNE JAMBE	
D + B B + B (sans pas)	Remarque : Les tours peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (un bref demi-plié est 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: seuls les éléments acrobatiques sans appui des mains peuvent être utilisés pour la VL.

13.5 Artistique et chorégraphie (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice (expressivité, assurance, style, personnalité et originalité).	x	x	
Inaptitude à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant tout l'exercice.	x		
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements discontinus.	x		
Composition et chorégraphie			
Manque de créativité des mouvements et transitions.	x		
Faible relation musique mouvement dans la composition de l'exercice. Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière. <i>Exemple : musique de Tango et mouvements de Polka</i>	x	x	
Utilisation insuffisante de la surface du sol comprenant : Utilisation de lignes droites, courbes, et changements de direction Mouvement touchant le sol Absence d'un tour de 360° minimum sur un pied Plus d'un saut en position ventrale.	x x x ch.f		x

Musique et musicalité

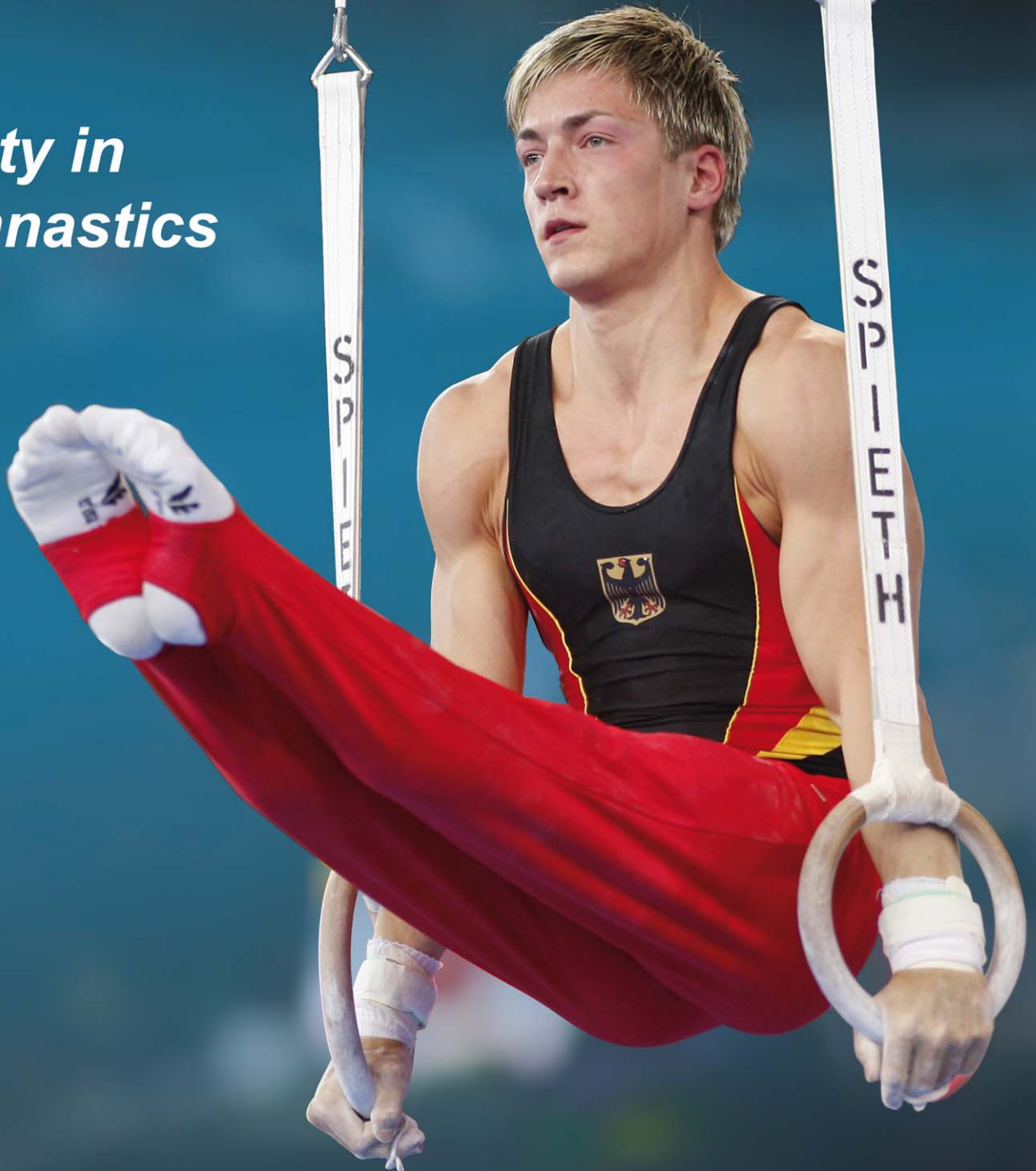
Fautes	0.10	0.30	0.50
Montage de la musique (par exemple pas de début, de fin ou d'accents) Pas de structure musicale.	x		
Musicalité <i>Tous les mouvements doivent correspondre parfaitement à la musique choisie.</i> Incapacité à suivre la mesure, le rythme et le tempo. Musique de fond <i>("musique de fond" lorsque l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin).</i>	x	x	x
– Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice.	x		

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

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
– Plus d'une position à l'arrêt sur les deux pieds. – Pause excessive (2 sec) pour préparer les acro.	x x		
– Mauvaise position du corps. <i>Position du corps.</i> <i>Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées) pieds en dedans.</i>	x	x	
Plus d'une fente (acro).	x ch .f		
– Pas de tentative de sortie.			x



Safety in Gymnastics



**Supplier of
10 Olympic Games
36 World Championships**

Philipp Boy
Vice-World Champion and
European Champion 2011

Official partner of FIG / UEG / DTB



SPIETH Gymnastic GmbH

Zeppelinstrasse 126 · D-73730 Esslingen

Telefon +49 (0)711 / 319 710 · Fax +49 (0)711 / 319 7111

Internet: www.spieth-gymnastic.com

E-Mail: info@spieth-gymnastic.com



PARTIE IV
TABLEAUX DES ELEMENTS

Top Equipment for Top Gymnasts



Janssen-Fritsen Gymnastics b.v.

Phone: +31 492-530930 • export@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.com

Official supplier European Championships WAG Brussels 2012
Official supplier World Championships Gymnastics Antwerp 2013

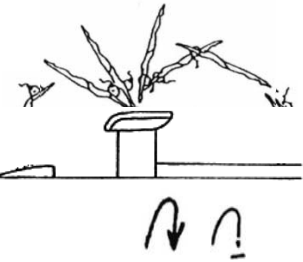
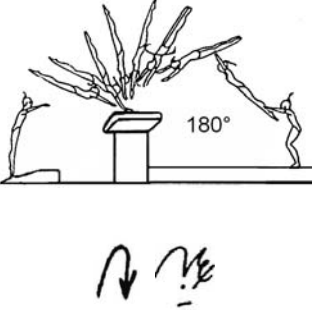
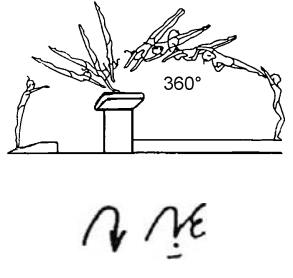
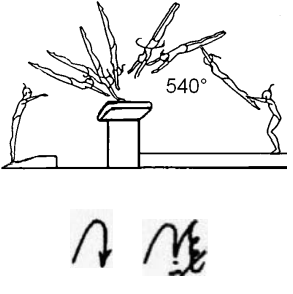
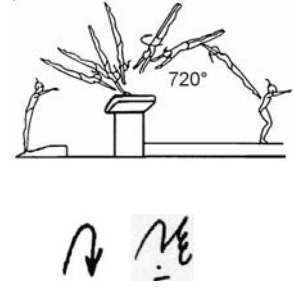
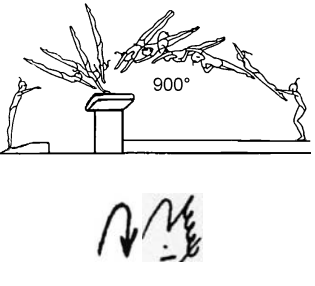
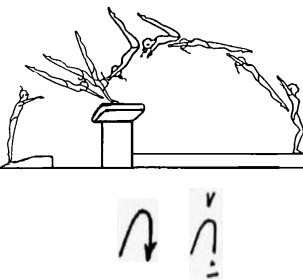
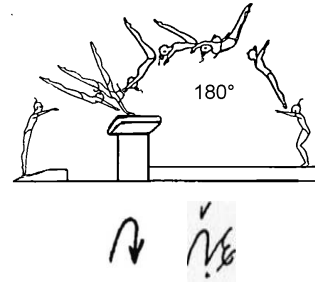
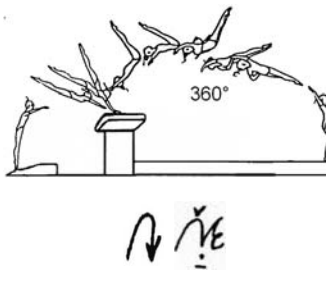


**janssen
fritsen**

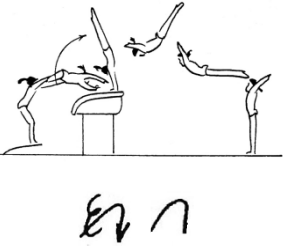
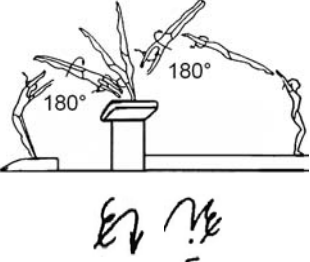
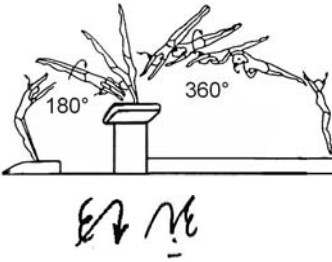
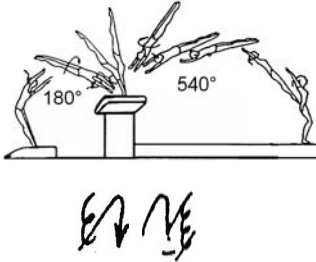
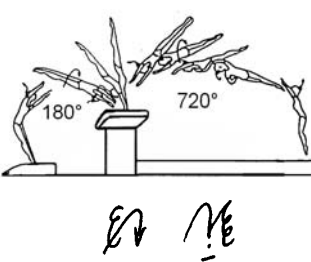
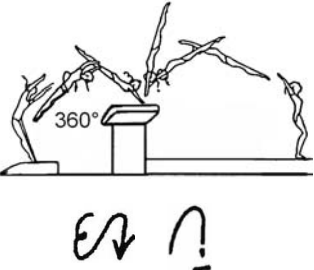
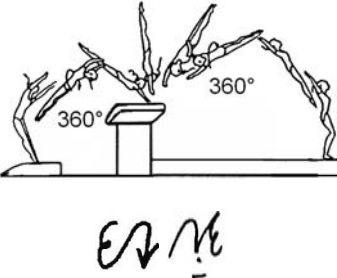


Table de Saut — Eléments


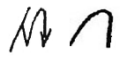

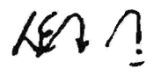
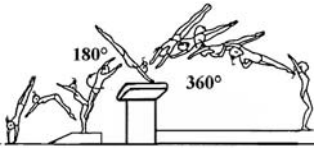
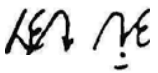
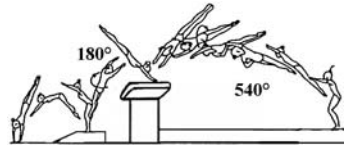
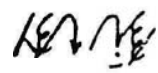
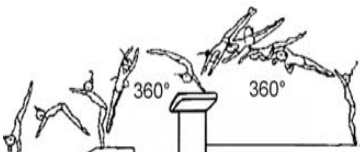
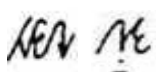
GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1^{ER} ET/OU LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.00 Renversement av. <i>Handspring fwd</i></p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.01 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">2.80P.</p> 	<p>1.02 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.03 Renversement av. avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right">3.60 P.</p> 	<p>1.04 Renversement av. avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right">4.00 P.</p> 	<p>1.05 Renversement av. avec 2½ tours (900°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p align="right">4.50 P.</p> 
<p>1.10 Yamashita <i>Yamashita</i></p> <p align="right">2.60 P.</p> 	<p>1.11 Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right">3.00 P.</p> 	<p>1.12 Yamashita avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.40 P.</p> 	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

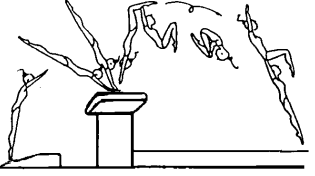
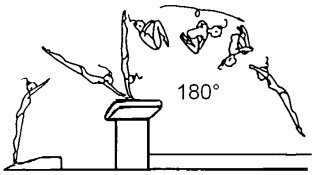
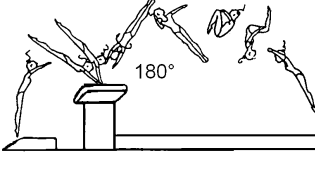
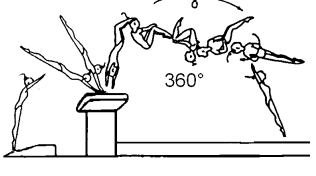
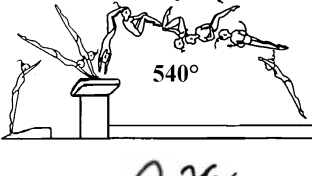
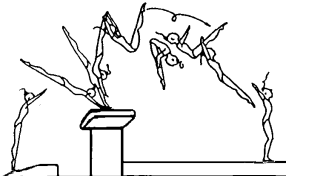
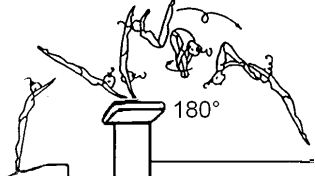
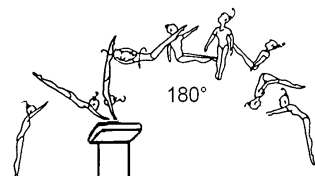
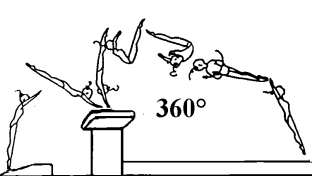
GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1^{ER} ET/OU LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.20 Renversement av avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol repulsion dans le 2^{eme} envol <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</i></p> <p align="right">2.40 P.</p> 	<p>1.21 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – ½ tour (180°) dans le 2^e 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">3.00 P.</p> 	<p>1.22 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.40 P.</p> 	<p>1.23 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right">3.80 P</p> 	<p>1.24 Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right">4.20 P</p> 	<p align="center">1.25</p>
<p>1.30 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – renversement av. dans le 2^{eme} envol <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - Handspring fwd off</i></p> <p align="right">3.20 P.</p> 	<p>1.31 Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">4.00 P.</p> 	<p align="center">1.32</p>	<p align="center">1.33</p>	<p align="center">1.34</p>	<p align="center">1.35</p>

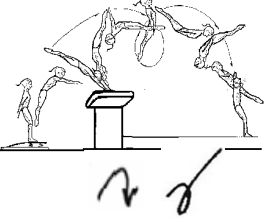
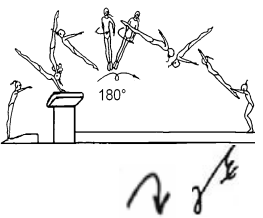
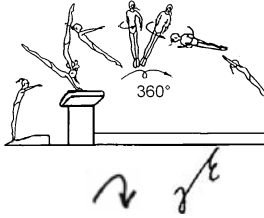
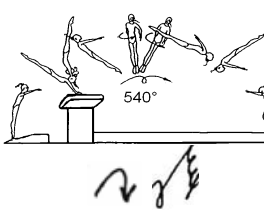
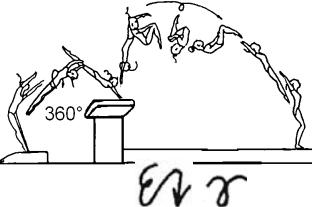
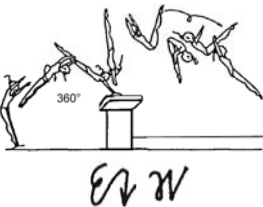
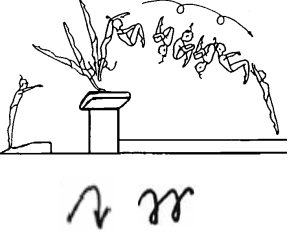
GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1^{ER} ET/OU LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.40 Rondade – flic-flac dans le 1^{er} envol. répulsion dans le 2^{ème} envol <i>Round-off, flic-flac on – repulsion off</i></p> <p align="right">2.60 P.</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – Renversement av. dans le 2^{ème} envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off</i></p> <p align="right">2.60 P.</p>  	<p>1.51 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">3.40 P.</p>  	<p>1.52 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – 1½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right">3.80 P.</p>  	<p>1.53 Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right">4.00 P.</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>

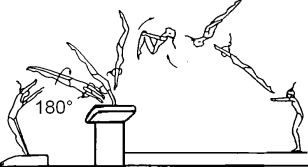

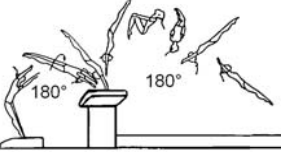

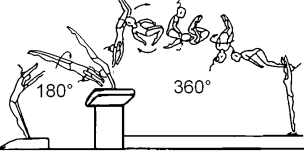

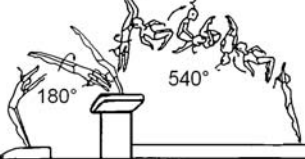
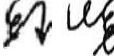
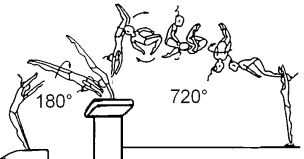

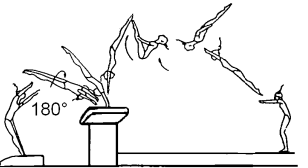

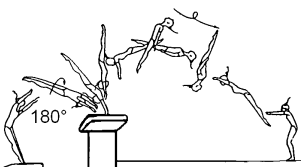
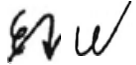
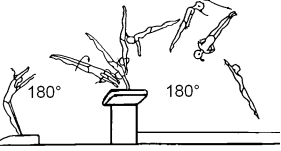

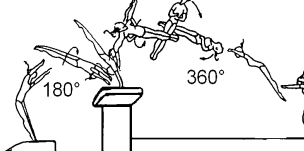

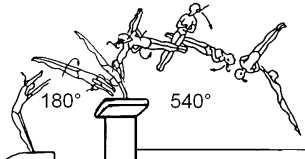

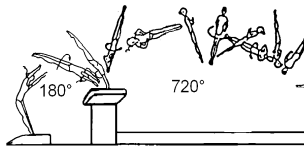

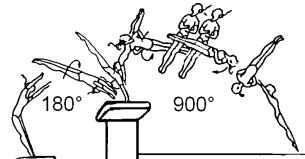
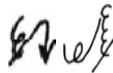
GROUPE 2 — RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 (360°) TOUR DANS LE 1^{ER} ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.10 Renversement av. — salto av. groupé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.11 Renversement av. — salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — tucked salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 180°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.12 Renversement av — ½ tour (180°) salto ar. groupé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 180°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.13 Renversement av. — salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.30 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 360°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.14 Renversement av. — salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.70 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 540°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p style="text-align: right;">2.15</p>
<p>2.20 Renversement av. — salto av. carpé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.21 Renversement av. — salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — piked salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 180°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.22 Renversement av av — ½ tour (180°) salto ar. carpé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 180°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p>2.23 Renversement av. — salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol. <i>Handspring fwd on — piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.50 P.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 360°</p> <p style="text-align: center;">↻ 2</p>	<p style="text-align: right;">2.24</p>	<p style="text-align: right;">2.25</p>

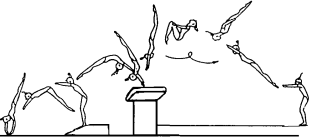
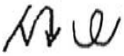
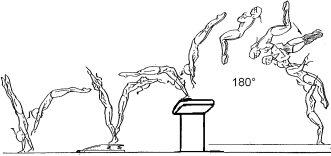
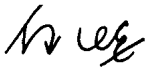
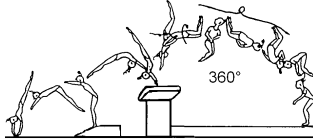
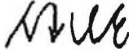
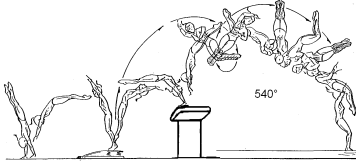
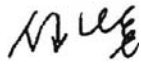
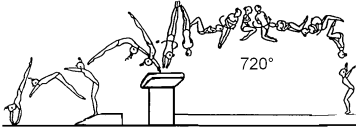
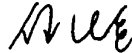
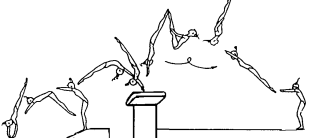
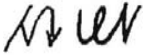
GRUPE 2 — RENVERSMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 (360°) TOUR DANS LE 1^{ER} ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.30 Renversment av. — salto av. tendu dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — stretched salto fwd off</i> 5.00 P.</p> 	<p>2.31 Renversment av. — salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</i> 5.40 P.</p> 	<p>2.32 Renversment av. — salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i> 5.80 P.</p> 	<p>2.33 Renversment av. — salto av. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol. <i>Handspring fwd on — stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i> 6.20 P.</p> 	<p>2.34</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Renversment av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol— salto av. groupé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on — tucked salto fwd off</i> 5.20 P.</p> 	<p>2.41 Renversment av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol — salto av. carpé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on — piked salto fwd off</i> 5.40 P.</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Renversment av. — double salto av. groupé dans le 2^e envol <i>Handspring fwd on — tucked double salto fwd off</i> 7.00 P.</p> 	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

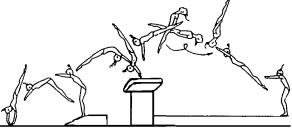
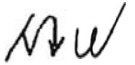
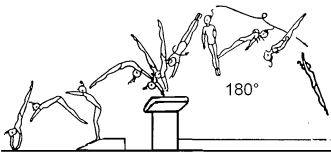

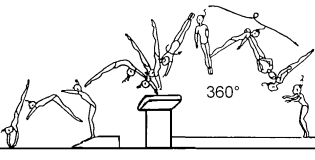
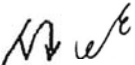
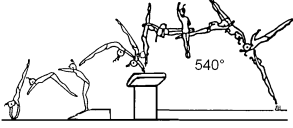
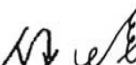
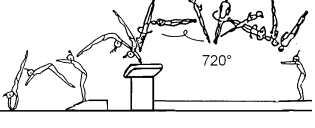
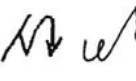
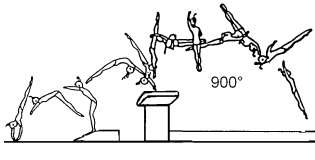
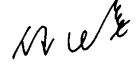


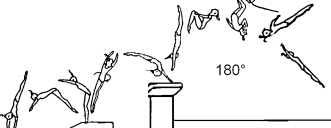
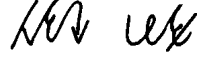
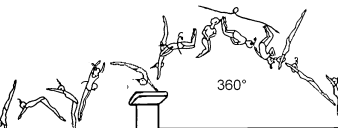

GRUPE 3 — RENVERSEMENTS AVEC ¼ - ½ TOUR (90°-180°) DANS LE 1^{ER} ENVOL (TSUKAHARA) – SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUDINALE DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 3 — HANDSPRING WITH ¼ - ½ TURN (90°-180°) IN 1ST FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BACKWARD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>3.10 Tsukahara groupé <i>Tsukahara tucked</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.11 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;">4.30 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p>3.12 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;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>3.13 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;">4.90 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p>3.14 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;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara carpé <i>Tsukahara piked</i></p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara tendu <i>Tsukahara stretched</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> 	<p>3.31 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;">4.90 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 180°</p> 	<p>3.32 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;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 360°</p> 	<p>3.33 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;">5.50 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 540°</p> 	<p>3.34 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;">6.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 720°</p> 	<p>3.35 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;">6.50 P.</p>  <p style="text-align: center;">180° 900°</p> 

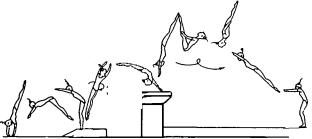
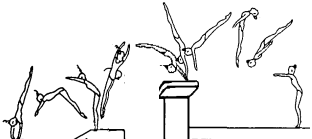
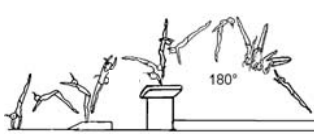
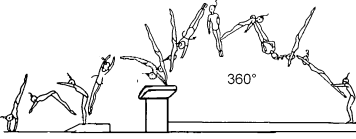
GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE ROTATION LONGITUDINALE (270°) DANS LE 1^{ER} ENVOL — SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUD. DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.10 Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  	<p>4.11 Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.10 P.</p>  	<p>4.12 Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  	<p>4.13 Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.70 P.</p>  	<p>4.14 Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>4.15</p>
<p>4.20 Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

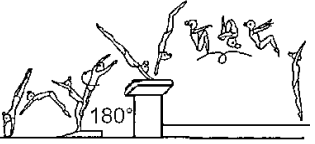
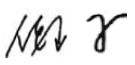
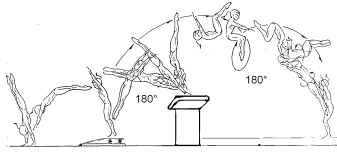
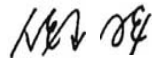
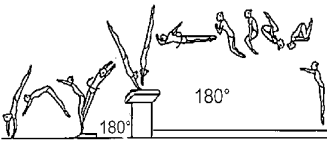
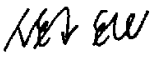
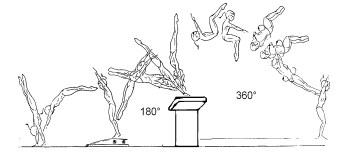
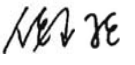
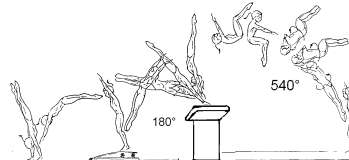

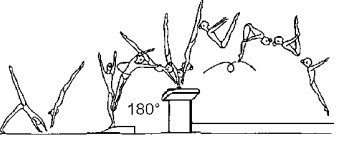
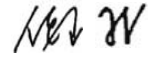
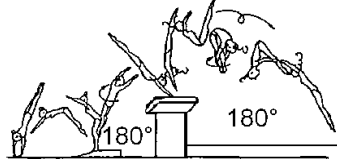

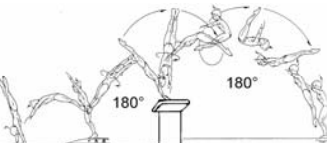
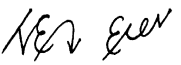
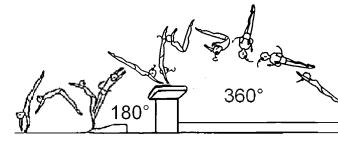

GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE ROTATION LONGITUDINALE (270°) DANS LE 1^{ER} ENVOL — SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUD. DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.30 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  	<p>4.31 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.70 P.</p>  	<p>4.32 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  	<p>4.33 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.30 P.</p>  	<p>4.34 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p>  	<p>4.35 Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off</i></p> <p style="text-align: right;">6.30 P.</p>  
<p>4.40 Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>4.41 Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.90 P.</p>  	<p>4.42 Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>

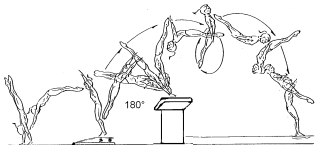

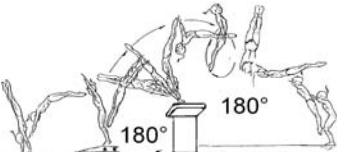

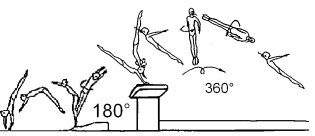
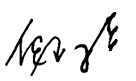
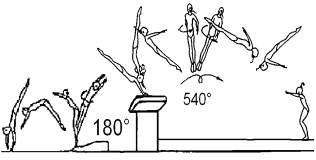
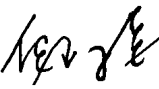
GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¼ DE ROTATION LONGITUDINALE (270°) DANS LE 1^{ER} ENVOL — SALTO ARRIERE AVEC/SANS ROTATION LONGITUD. DANS LE 2^{ÈME} ENVOL
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¼ LA TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.50 Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. carpé dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: NER W</i></p>	<p>4.51 Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. tendu dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: NER W</i></p>	<p>4.52 Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1^{er} envol — salto ar. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.50 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: NER 1/2 E</i></p>	<p>4.53 Rondade – flic-flac avec ¼ de tour (270°) dans le 1^{er} envol – salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: NER 1 E</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>
--	---	--	---	--------------------	--------------------

GRUPE 5 – RONDADE AVEC ½ TOUR DANS L'AXE LONGITUDINAL (180°) DANS LE 1^{ER} ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ LA TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>5.10 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  	<p>5.11 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  	<p>5.12 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – ½ tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2^e envol. <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  	<p>5.13 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.50 P.</p>  	<p>5.14 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.90 P.</p>  	<p style="text-align: right;">5.15</p>
<p>5.20 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.21 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.22 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.23 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. carpé avec 1/1tour (360°) dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">5.70 P.</p>  	<p style="text-align: right;">5.24</p>	<p style="text-align: right;">5.25</p>

GROUPE 5 – RONDADE AVEC ½ TOUR DANS L'AXE LONGITUDINAL (180°) DANS LE 1^{ER} ENVOL – SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS ROTATION DANS LE 2^{EME} ENVOL
GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ LA TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>5.30 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu dans le 2^e envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.31 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2^e 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;">5.60 P.</p>  	<p>5.32 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e 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;">6.00 P.</p>  	<p>5.33 Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol – salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) dans le 2^e envol <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">6.40 P.</p>  	<p>5.34</p>	<p>5.35</p>
--	--	--	---	--------------------	--------------------

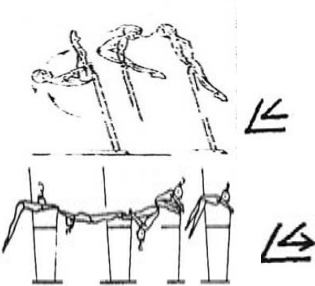
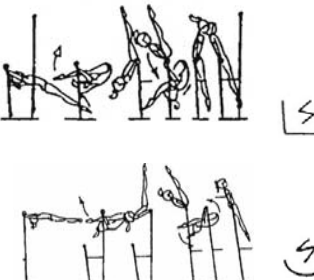
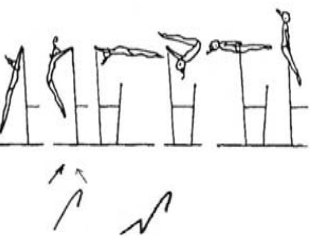
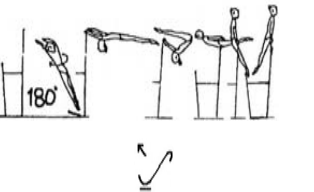
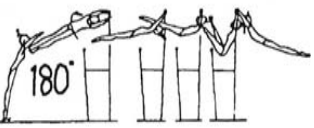
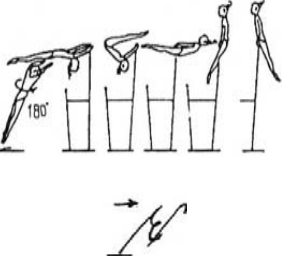


Barres Asymétriques — Éléments

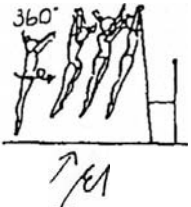
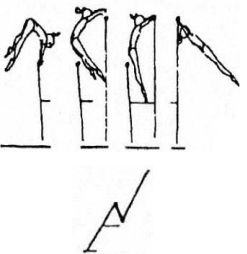
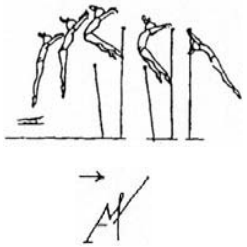
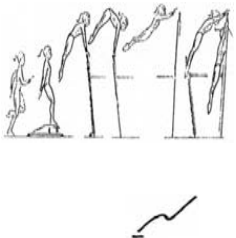
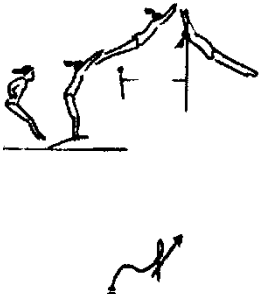
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 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>∠ Lu</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule fac. à l'appui BI Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p>180°</p> <p>u</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>180°</p> <p>uL</p>	<p>1.202 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>360°</p> <p>→ uL</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>


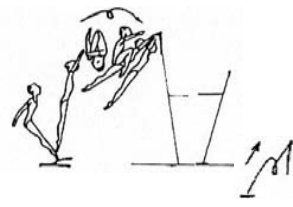
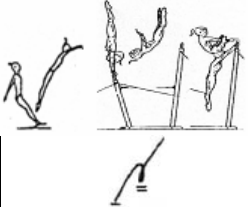
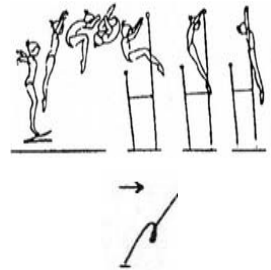
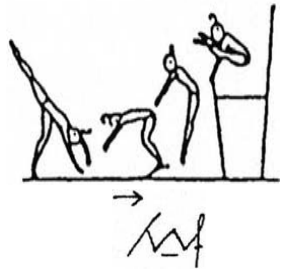
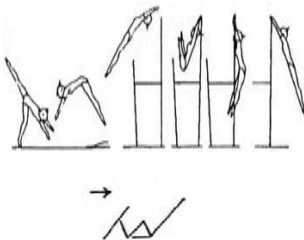
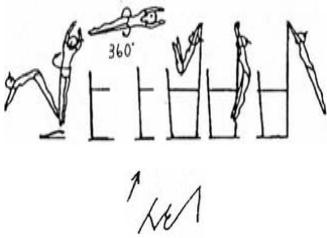
1.000 — ENTREES — MOUNTS

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

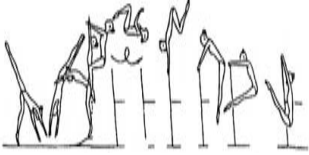



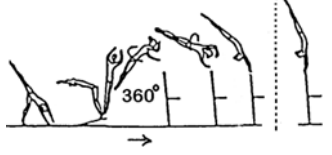

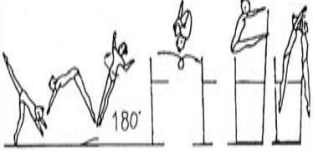
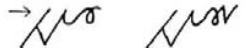
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 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>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Saut écart par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS <i>Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</i></p> 	<p>1.206 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>1.306 Saut de poisson libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS <i>Free hecht over LB with legs together to hang on HB</i></p> 	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

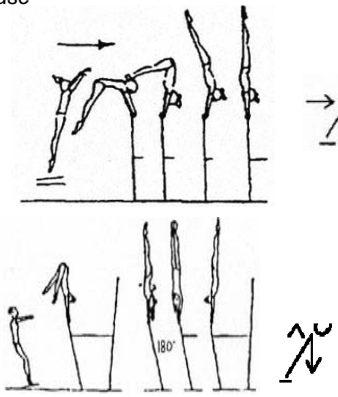
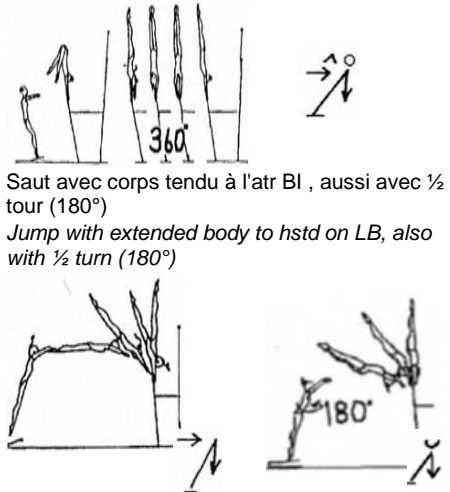
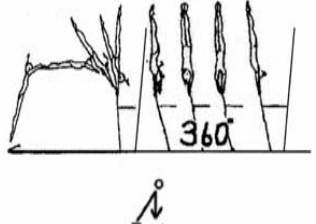
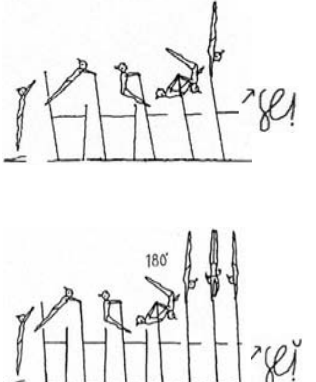
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 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>1.307 <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>1.407 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>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Rondade devant BI – envol en ar. (jambes écartées) à l'appui BI. jambes écartées <i>Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</i></p> 	<p>1.308 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>1.408 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>1.508</p>	<p>1.608</p>

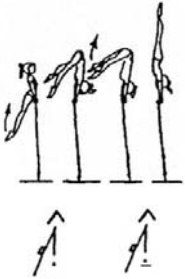
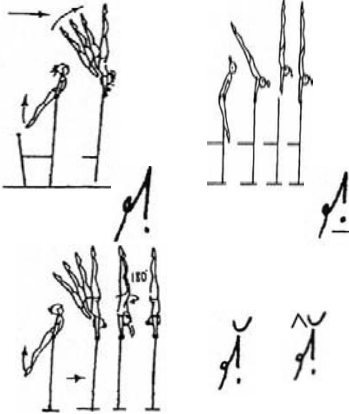
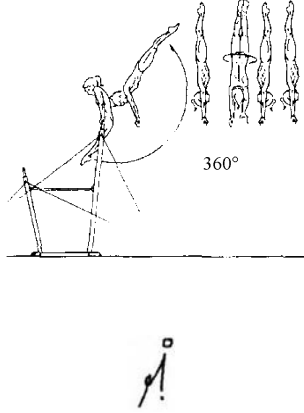
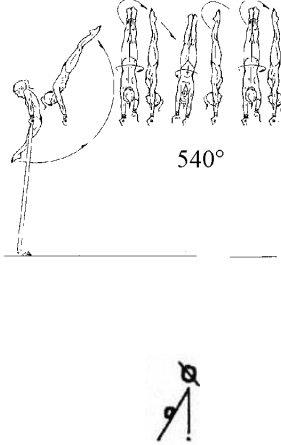
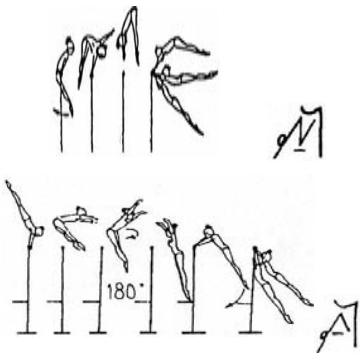
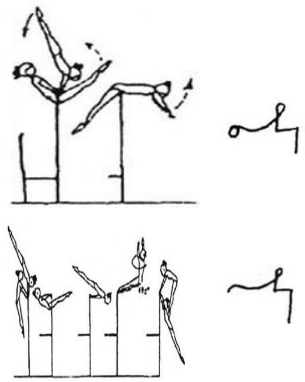
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409</p> <p>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>1.509</p> <p>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>Rondade devant BI – twist groupé ou carpé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI <i>Round-off in front of LB – tucked or piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  	<p>1.609</p>


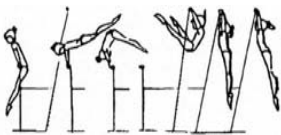


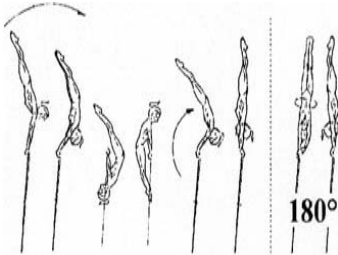
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Saut avec corps carpé à l'atr BI, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p>1.310 Saut avec corps carpé à l'atr BI et 1/1 tour (360°) à dans la phase d'atr <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase</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>1.410 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>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411 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>1.511</p>	<p>1.611</p>

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

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 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>2.201 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>2.301 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr <i>Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>2.401 Elan en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr <i>Cast with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 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>2.302 Tour d'appui ar. envol et passé 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>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

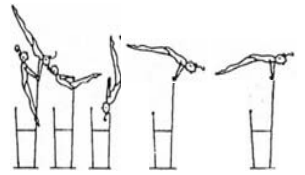
2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303 De l'appui fac. BS – élan en ar. (lâcher les prises) avec 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">M</p>	<p>2.403 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">M</p>	<p>2.503 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">M</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104 Tour d'appui av. (le bassin touche la barre) <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p>  <p align="center">M</p>	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 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">M</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

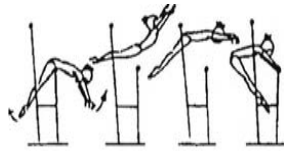
2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

2.105

Tour d'appui ar. (le bassin touche la barre)
Hip circle bwd (hips touching bar)



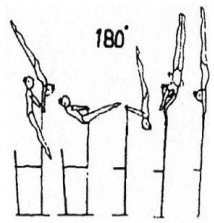
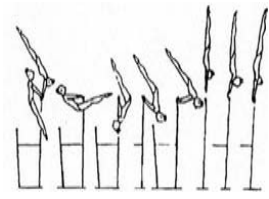
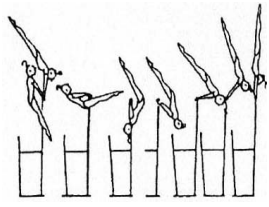
Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur BI – impulsion des hanches – envol et reprendre BI
Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")



2.205

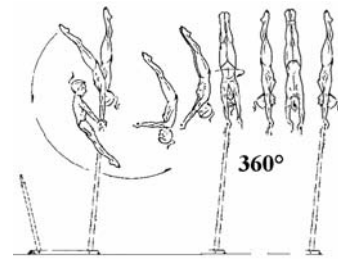
2.305

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
Clear hip circle to hstd, also with hop- grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd



2.405

Tour d'appui libre à l'atr avec 1/1 tour (360°) à l'atr
Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd




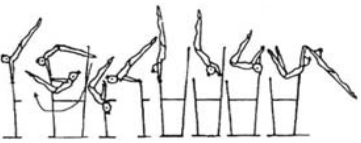
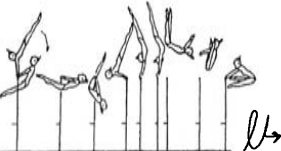
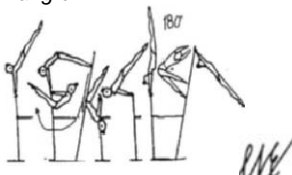
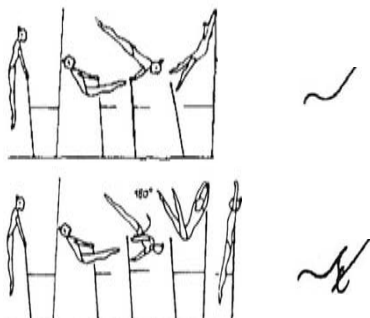
2.505

Tour d'appui libre avec 1½ tour (540°) à l'atr
Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd

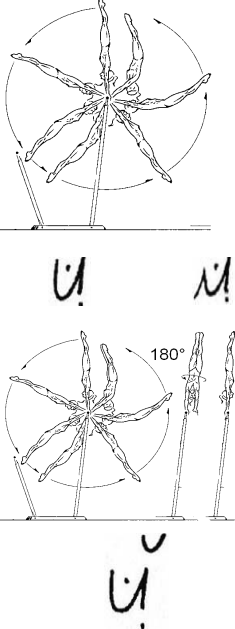
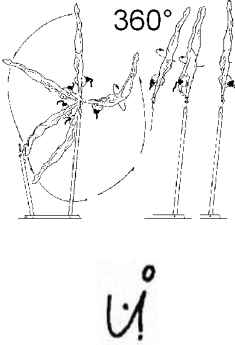
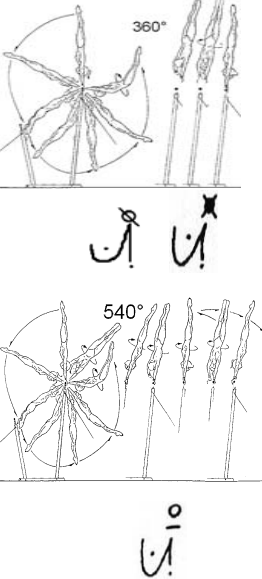

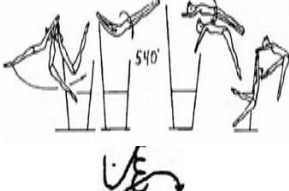


2.605

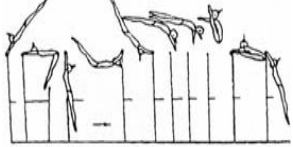
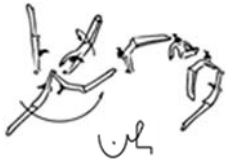



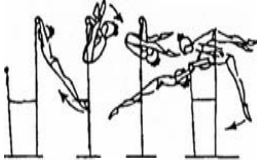
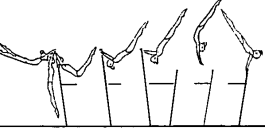
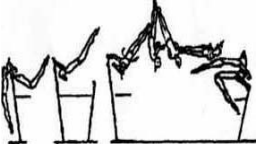

2.000 – ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206</p>	<p>2.306 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>2.406 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>2.506 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 to hang on HB</i></p>  <p align="center">W</p> <p><i>Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) et envol pour saisir BS Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</i></p> 	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Elan circ. fac. libre en ar. BI, face à BS, 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>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

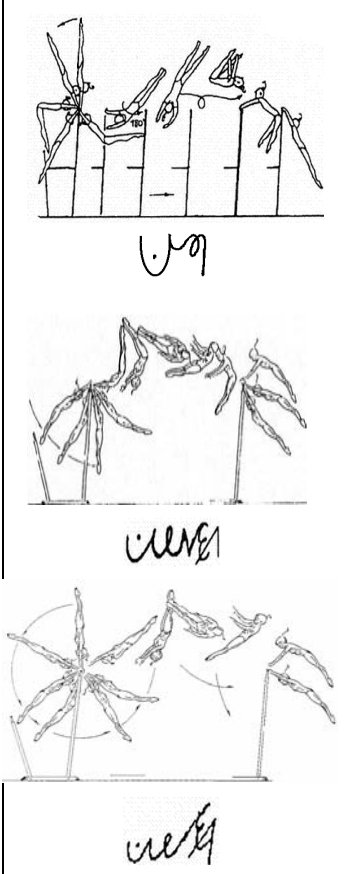
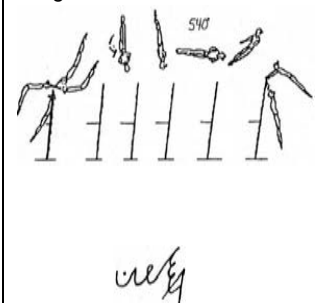
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 <i>Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i> <i>Giant circle bwd, in regular grip or on one arm also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>3.301 <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>3.401 <i>Grand tour en ar. Avec 1½ 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 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 <i>Susp. BS – élan en av. avec ½ tour (180°) et envol à l'atr à BI</i> <i>Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd on LB</i></p> 	<p>3.502 <i>Susp. BS – élan en av. avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus BI à la susp. BI</i> <i>Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</i></p> 	<p>3.602</p>

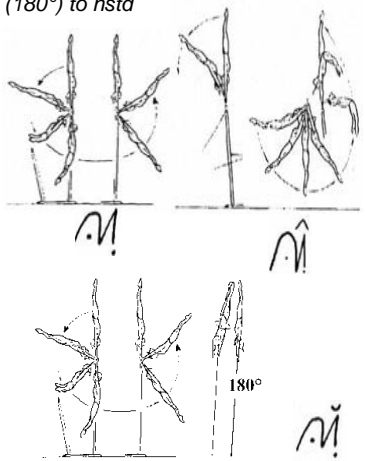
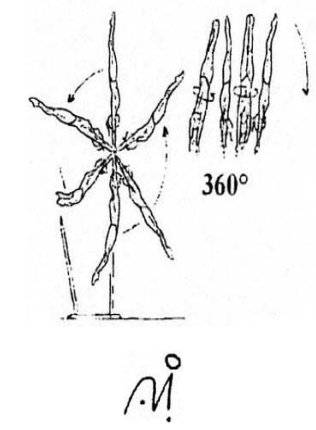
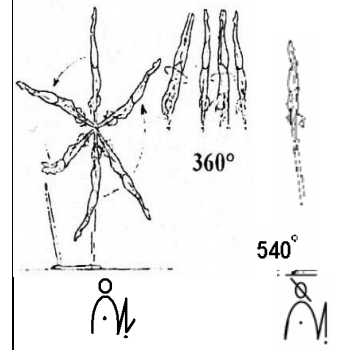

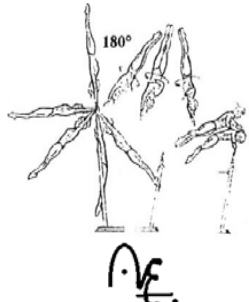
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 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 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>3.503 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 contremouv. 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>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 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 align="center">U.</p>	<p>3.404 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 align="center">U.</p>	<p>3.504 Salto Pak avec 1/1 tour (360°) Pak Salto with 1/1 turn (360°)</p>  <p align="center">U.E.</p>	<p>3.604 - F - De l'extérieur à 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 arip</p>  <p align="right">U.F.</p>

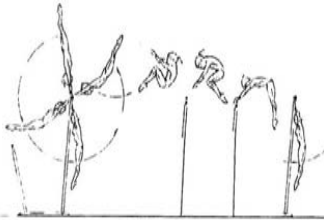

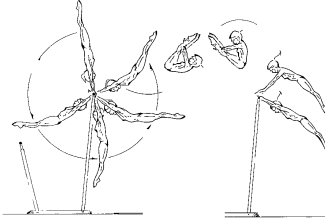

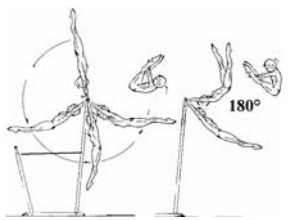
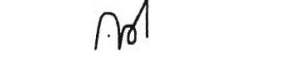
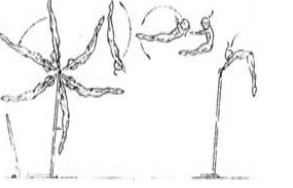




3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 Elan en av. et ½ tour (180°) – avec salto av. écarté lat (salto Deltchev). ou élan en av. et salto ar. avec ½, tour (180°) carpé ou tendu 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 or stretch. (Gienger Salto) to hang on HB,</i></p> 	<p>3.505</p>	<p>3.605</p> <p>3.705 - G - 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> 

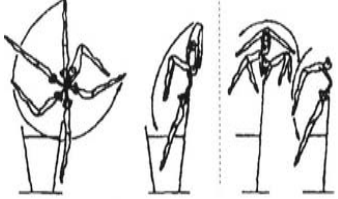

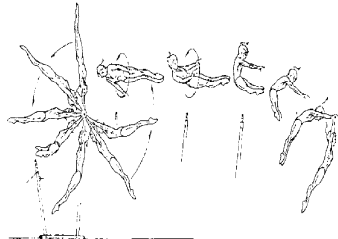

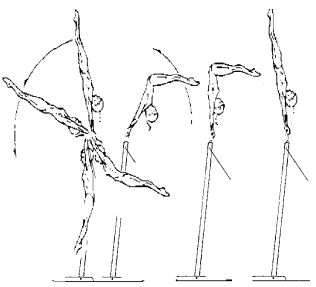

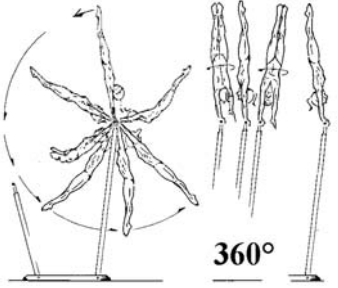

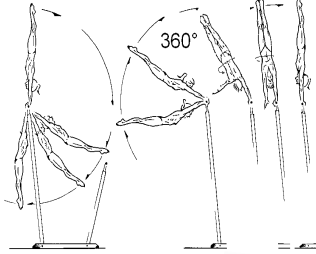

3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 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 <i>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</i></p> 	<p>3.306 Grand tour en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Giant circle fwd, with 1/1 turn (360°) to hstd.</i></p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 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. <i>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</i></p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 Elan en ar. (dos vers BI) passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i></p> 	<p>3.407 Elan en ar. (dos vers BI) envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang</i></p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

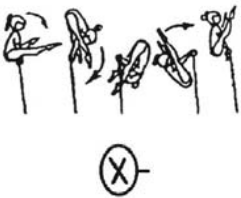
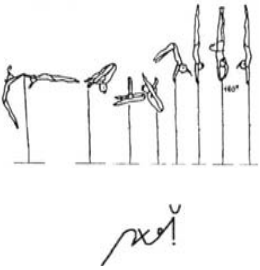
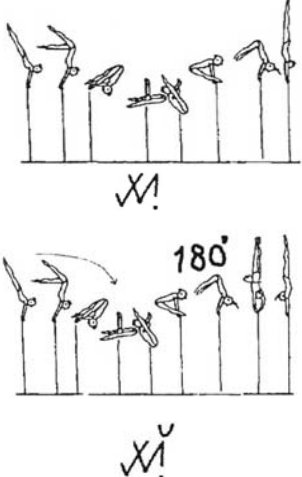
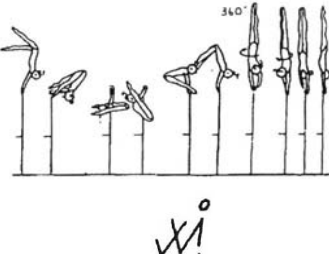
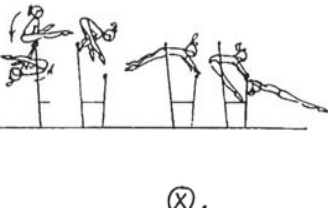

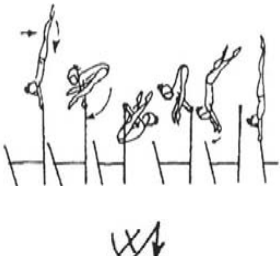
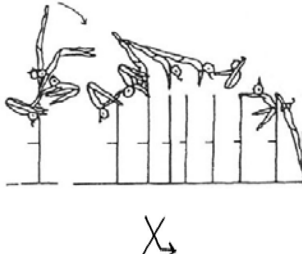
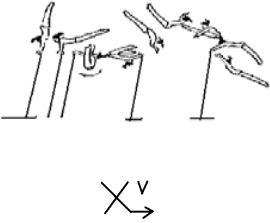
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308 Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS (<i>Salto Jaeger</i>) <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i></p>  	<p>3.408 Salto Jaeger écarté lat. ou carpé à la susp. BS <i>Jaeger Salto straddled or piked to hang on HB</i></p>  	<p>3.508 <i>Salto Jaeger tendu à la susp. BS</i> <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB</i></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 on HB</i></p>     	<p>3.608</p> <p>3.708 - G - Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</i></p>  

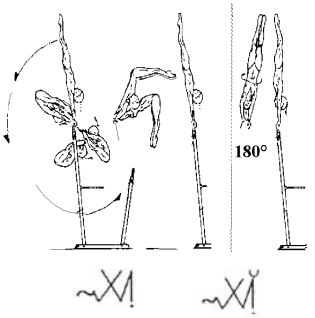
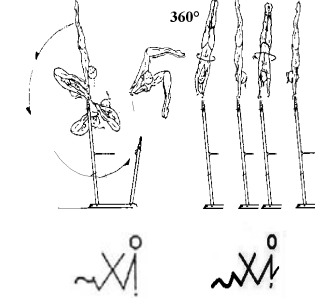
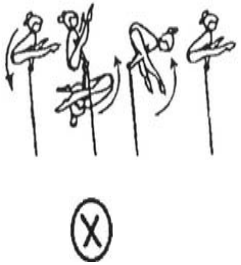
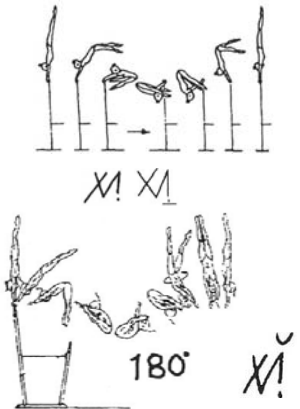
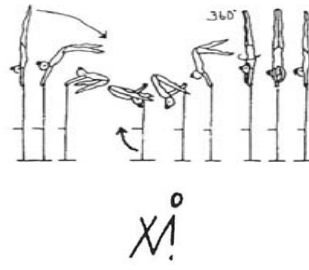
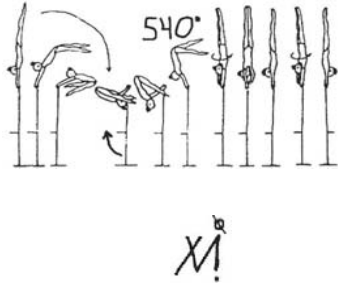
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.109</p>	<p>3.209</p>	<p>3.309 Elan en ar., franchissement carpé libre ou écarté libre et 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 align="center">  </p>	<p>3.409 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 align="center">  </p>	<p>3.509</p>	<p>3.609</p>
<p>3.110</p>	<p>3.210</p>	<p>3.310 Grand tour. en av. en prises cub. (en pos. dors.) avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Giant circle fwd in L grip (rearways) with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p align="center">  </p>	<p>3.410 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">  </p>	<p>3.510 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 align="center">  </p>	<p>3.610</p>

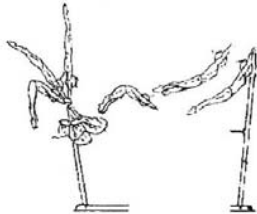
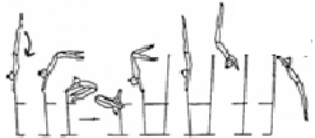
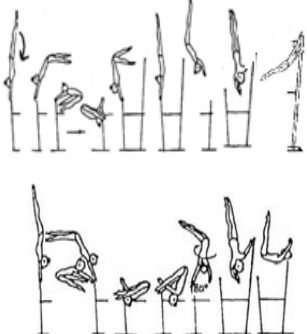
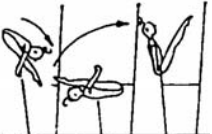
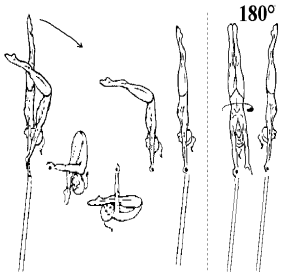
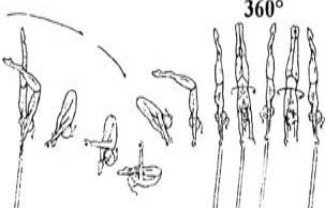
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Elan circ. libre en av. (jambes écartées) à l'appui libre <i>Clear straddle circle fwd to clear support</i></p> 	<p>4.201 Bascule BS – passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre – élan/élévation à l'atr avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p>4.301 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>4.401 Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202 Elan circ. libre en ar. BS (jambes écartées) avec changement de prises à la susp. BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with grip change to hang on LB</i></p> 	<p>4.302 Vers l'intérieur – Stalder en ar. BI, contre - mouvement avec envol à la susp. BS <i>Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</i></p> 	<p>4.402 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>4.502 Stalder en ar. BS avec contremouvement et franchissement écart 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>4.602 Stalder en ar. BS avec contremouvement 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> 

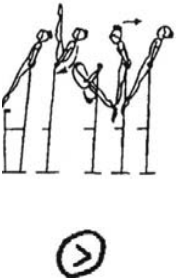
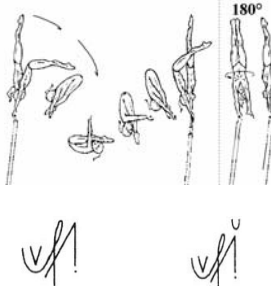
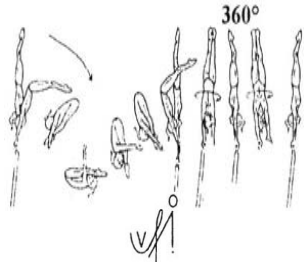
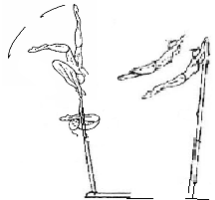





4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 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>4.503 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>4.603</p>
<p>4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre (jambes écartées) <i>Clear straddle circle bwd to clear support</i></p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 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>4.404 Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr. <i>Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>4.504 Stalder en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr. <i>Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>4.604</p>

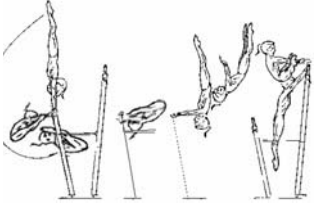



4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

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

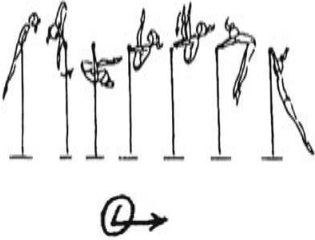
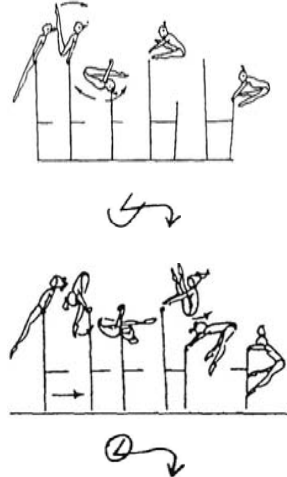
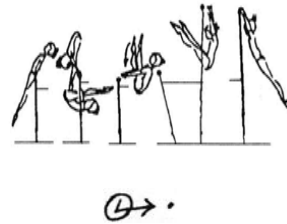
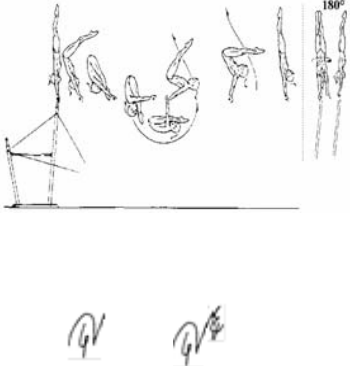
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 <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>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 <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>4.507 <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>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208</p>	<p>4.308 <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>4.408 <i>De l'atr. élan circulaire carpé libre ar. a l'appui dorsal renversé corps carpé</i> <i>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</i></p>  	<p>4.508 <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><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>4.608</p>

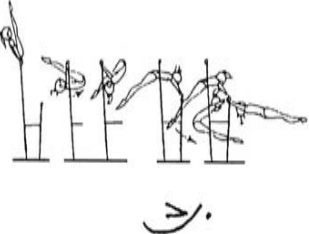

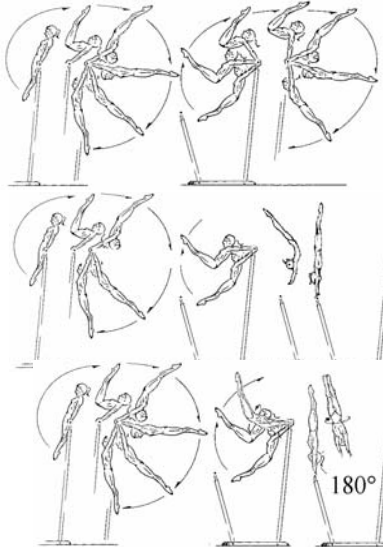
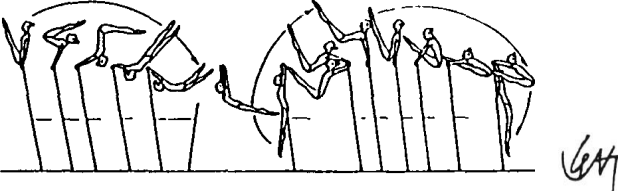

4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p>	<p>4.209</p>	<p>4.309 Elan circ. carpé libre en ar. BI avec contre-mouvement et envol à la susp. BS <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p>  	<p>4.409</p>	<p>4.509 Elan circ. carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées (hanches ouvertes avant l'envol) franchissement 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>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p>	<p>4.310</p>	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

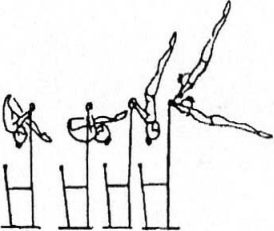
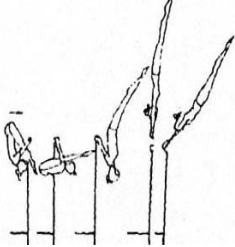
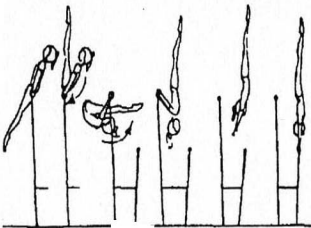
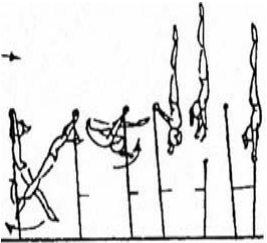
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 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>5.201</p>	<p>5.301 Appui dors. BS, dos à BI – s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv., ou bascule dors. en av. ou tour d'appui dors. 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>5.401</p>	<p>5.501 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>5.601</p>

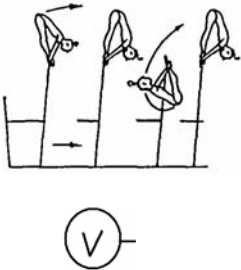
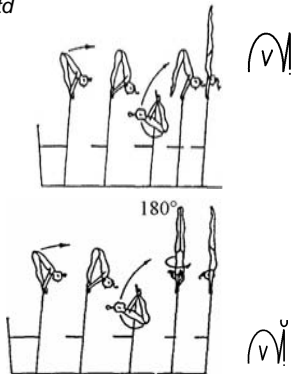
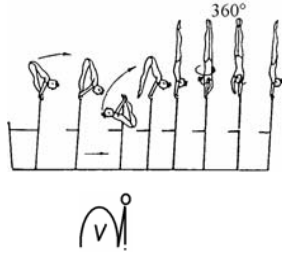

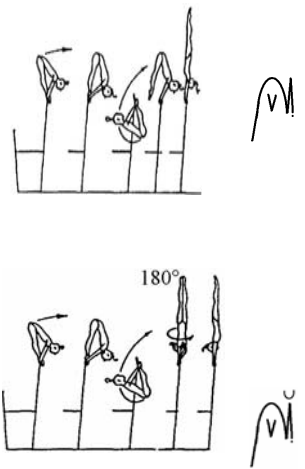
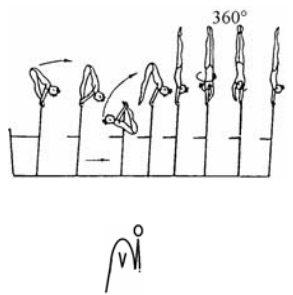
5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 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>5.302 Appui dors libre BS (corps carpé, jambes serrées)– tour dors. en ar. à la susp.dors pour terminer. à l'appui dors. libre BS (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>5.402 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)</i> – full circle swing bwd – continuu 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</p> 	<p>5.602</p>	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 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>5.403 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>5.603</p>	<p>5.603</p>

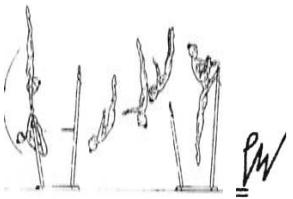
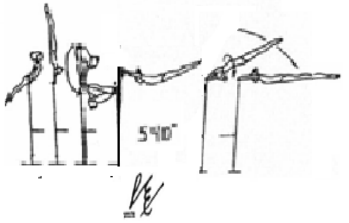

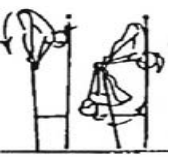

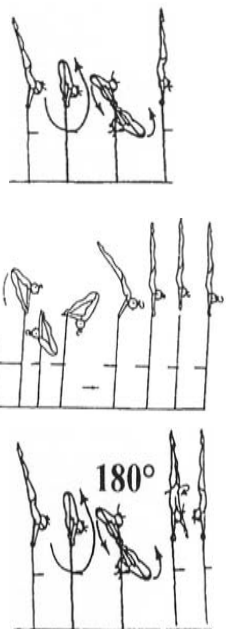

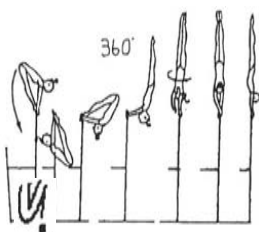

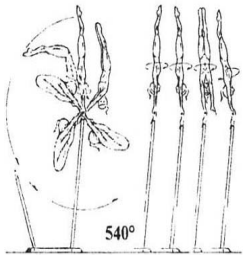

5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 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>5.204</p>	<p>5.304 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>5.404 Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envolà 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>5.504</p>	<p>5.604</p>

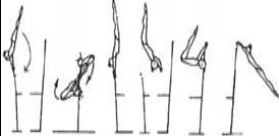

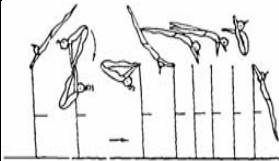

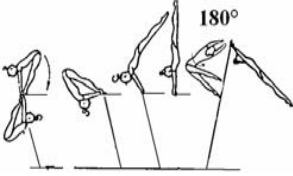



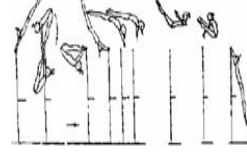

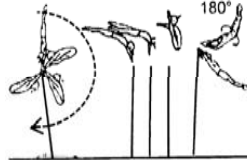



5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 <i>Elan circulaire av..</i> <i>(carpé ou écarté)</i> <i>Sole circle forward (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 <i>Elan circ. carpé en av, à l'atr, prise palm. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i> <i>Pike sole circle fwd in reverse to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>5.405 <i>Elan circ. carpé en av. à l'atr prise palm. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</i> <i>Pike sole circle fwd in reverse with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 <i>Elan circulaire av. en prise cubitale (carpé ou écarté)</i> <i>Sole circle forward in L-grip (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 <i>Elan circ. carpé en av, à l'atr, prise cub. aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i> <i>Pike sole circle fwd L grip to hstd, also with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>5.406 <i>Elan circ. carpé en av. à l'atr prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</i> <i>Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606 -</p>

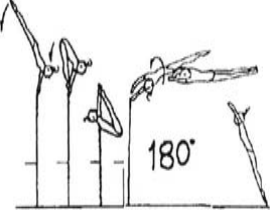

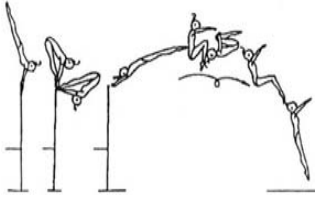

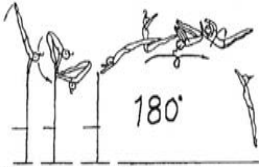
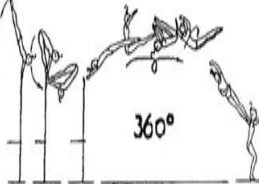

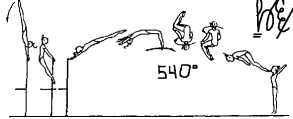


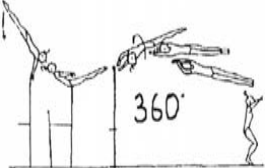

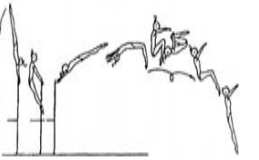

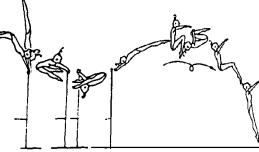


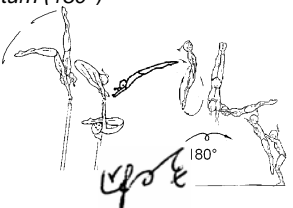
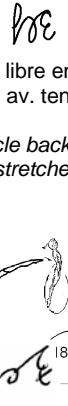


5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

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 – F - Vers l'extérieur BS – élan en ar. par-dessous BS avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté à la susp. 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 1 ½ tour (540°) à l'atr. <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</i></p>  	

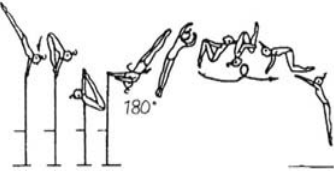
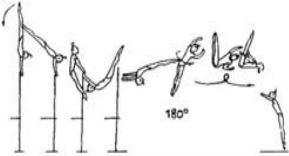
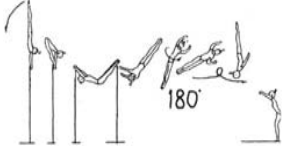
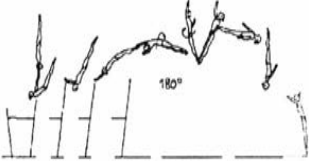

5.000 — ELANS CIRCULAIRES CARPES — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409</p> <p>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>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>5.509</p> <p>A l'intérieur de BI – élan circulaire en ar. en passant par l'atr.avec envol et ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la suspension BS. aussi élan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension <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, also pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i></p>      	<p>5.609 –F-</p> <p>Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écart par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la suspension 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>5.709 – G -</p> <p>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>  

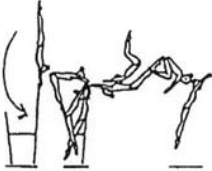
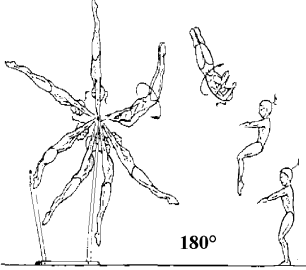
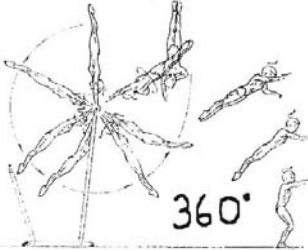
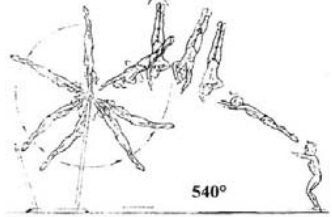
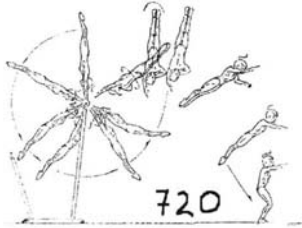
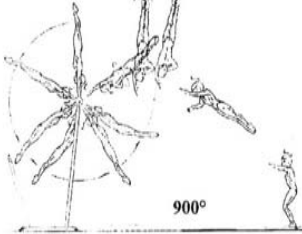

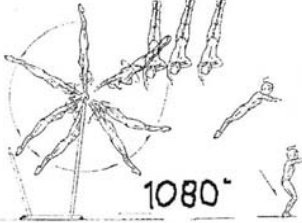

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

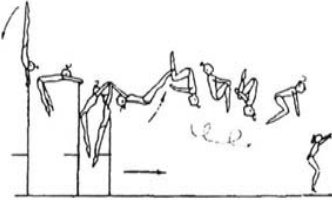
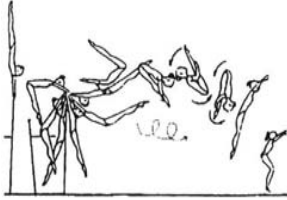
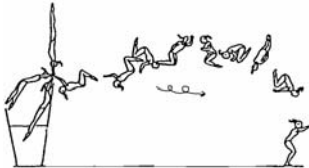

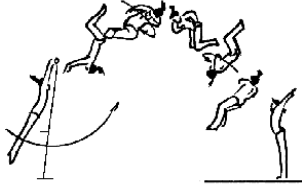
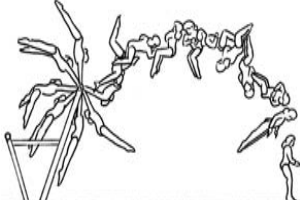
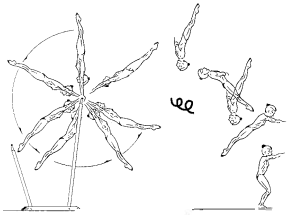
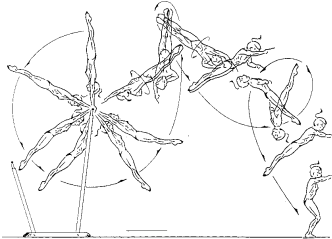

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

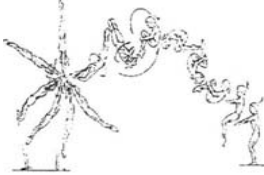
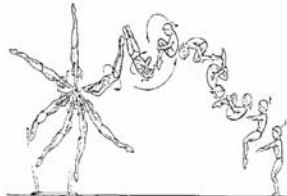
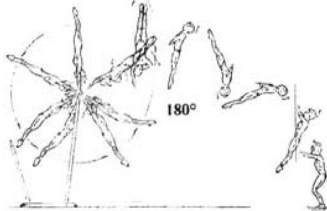
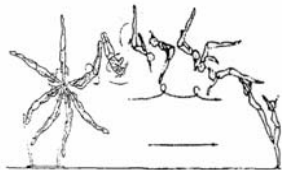
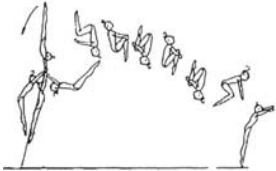
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 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>U. N. H.</i></p>	<p>6.204 Elan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) or 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>6.304 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>6.404 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>6.504 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>6.604</p>

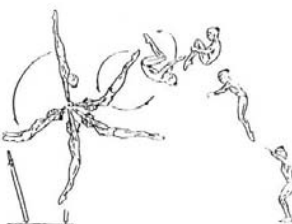
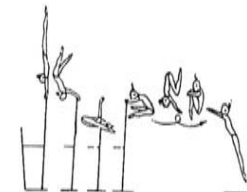
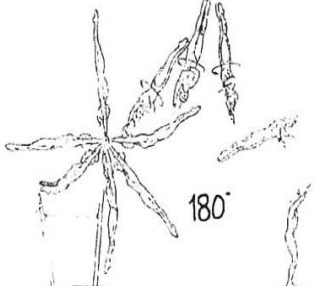
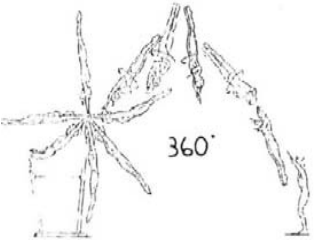
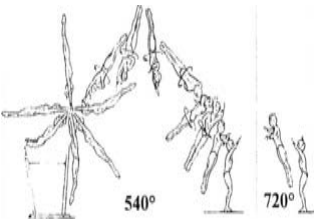
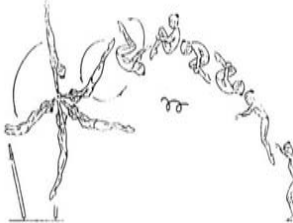

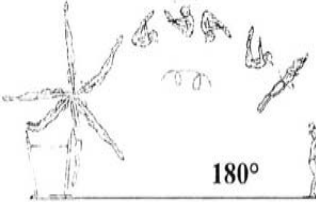
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 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>6.305 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>6.405 Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} ou le 2^e 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>Ullⁿ</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ullⁿ</i></p>	<p>6.505 Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 1/2 tour (540°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 1 1/2 turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ull^{1 1/2}</i></p>	<p>6.605 - F - 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>Ull²</i></p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 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>6.506 Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1^{er} ou le 2^e 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</i> <i>Ullⁿ</i></p>	<p>6.606</p> <p>6.607 - G - 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>Ull²</i></p>

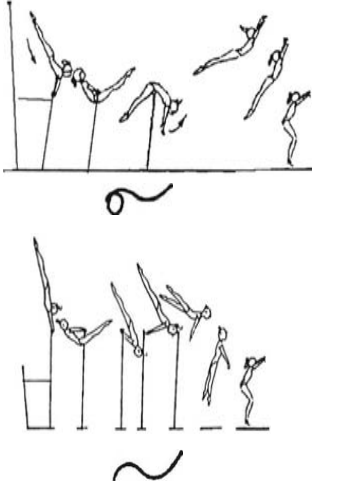
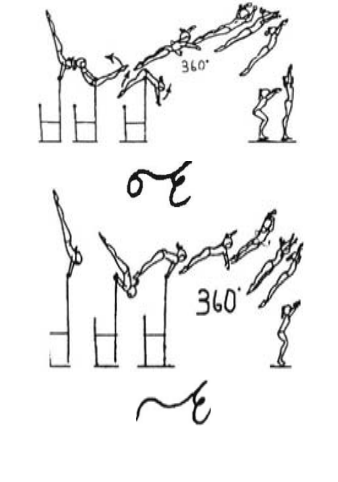
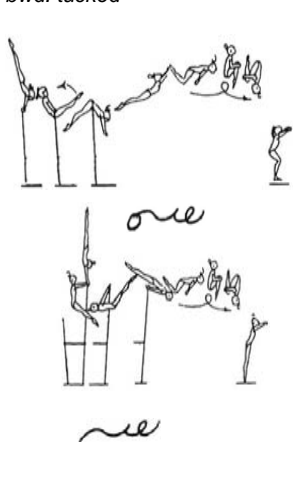
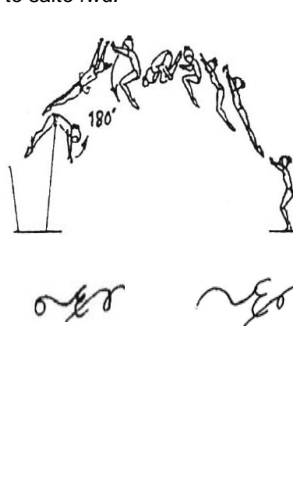
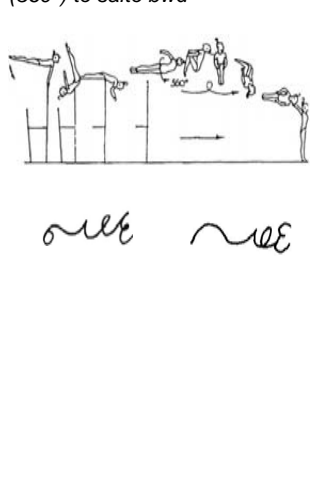
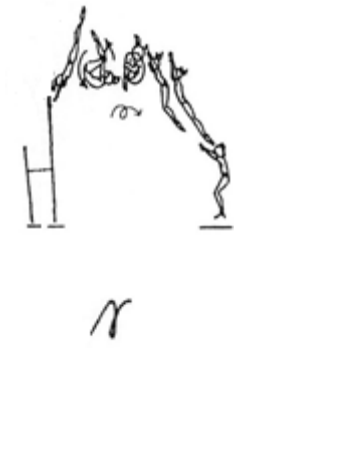
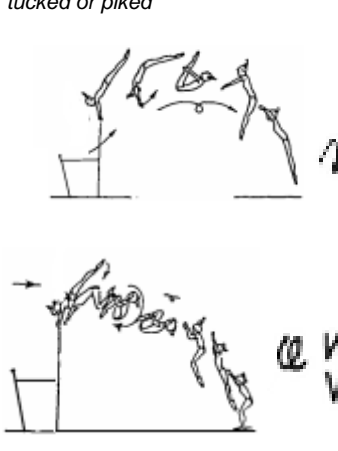
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 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>Ueff</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>Ueff</i></p>	<p>6.507 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>Ueff</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>Ueff</i></p>	<p>6.606</p> <p>6.707 - G - Elan en av. et triple salto ar.groupé <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ueff</i></p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 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>6.208 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>360°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.308 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°), also with 2/1 turn (720°)</i></p>  <p>540°</p> <p>720°</p> <p><i>Ar 1/2</i></p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.408 Elan en ar. et double salto av. groupé <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p>  <p><i>Ar 1/2</i></p> <p>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></p> <p><i>Ar 1/2</i></p>	<p>6.508 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>	<p>6.608</p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 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>6.309 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>6.409 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>6.509 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/2 tour (180°) et salto av. <i>Hip circle bwd. (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd.</i></p> 	<p>6.609 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>6.110</p>	<p>6.210 BS – salto av. groupé <i>On HB - salto fwd tucked</i></p> 	<p>6.310 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>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

Train and compete on the equipment
trusted by the **Best Gymnasts in the World.**



AAI®

800.247.3978 | www.americanathletic.com

- women's apparatus
- men's apparatus
- competition and folding mats
- training accessories
- motor development

American Athletic, Inc.
is proud to partner
with the FIG.

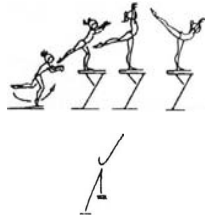
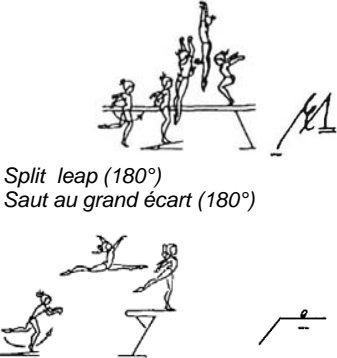
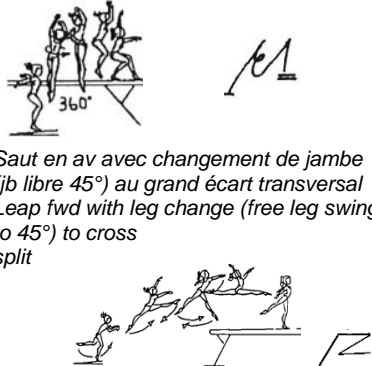
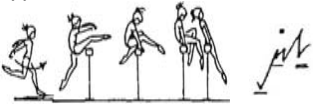
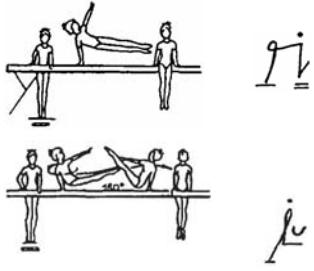
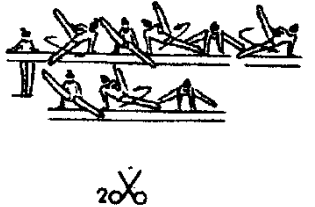
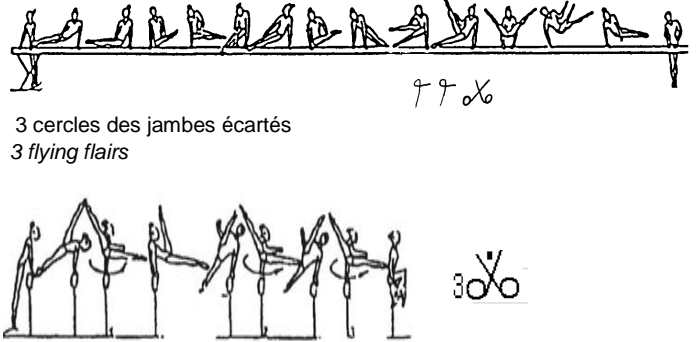


APPROVED SUPPLIER
AND PARTNER



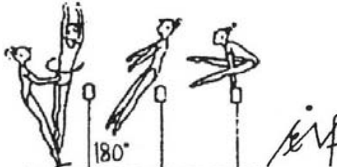

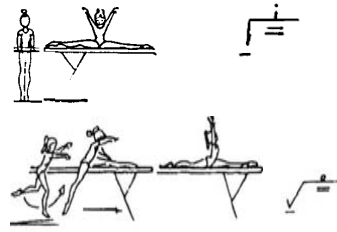
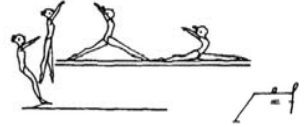
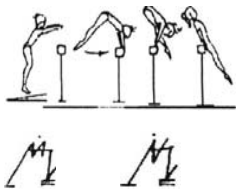
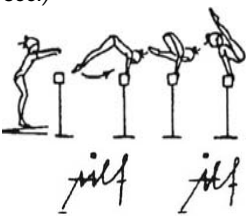
Poutre — Elements

1.000 — MOUNTS – ENTREES



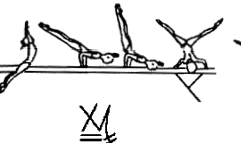
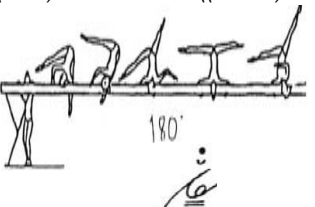


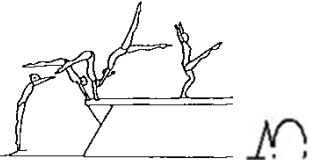
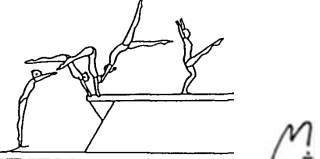
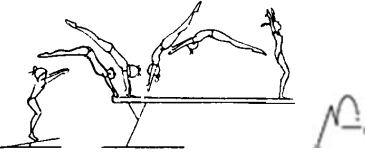
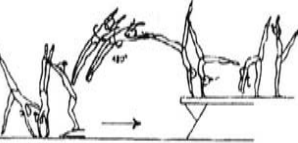
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale mini.) <i>Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</i></p> 	<p>1.201 (D) Saut à la stat., appel des deux pieds, avec ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet</i></p>  <p><i>Split leap (180°)</i> <i>Saut au grand écart (180°)</i></p>	<p>1.301 (D) 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><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>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) 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 <i>Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.202</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 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>1.203 <i>Deux cercles de jambes écartés</i> <i>Two flying flairs</i></p> 	<p>1.303 Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes écartées <i>Two flank circles followed by leg "Flair"</i></p>  <p>3 cercles des jambes écartés <i>3 flying flairs</i></p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>	

(D) = To be counted as Dance element
(D) = Compté comme élément gymnique

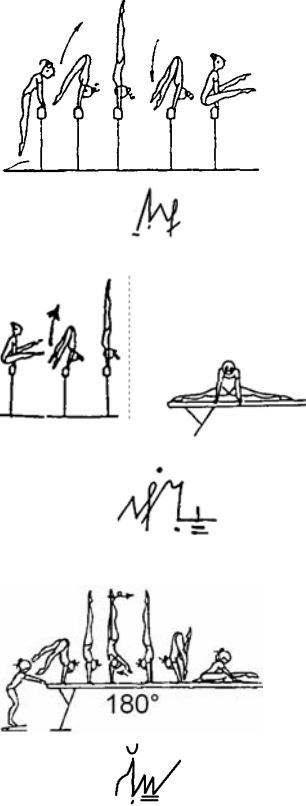
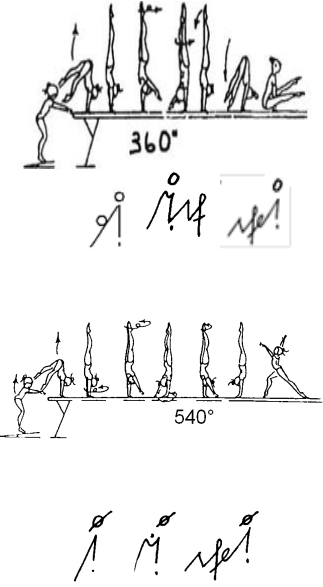
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 Saut avec ½ tour (180°) à l'appui jambes écartées lat. – élan 90° par rapport à la poutre <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.304 Saut carapé 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>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>(D) = To be counted as Dance element (D) = Compté comme élément gymnique</p>					
<p>1.105 (D) Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral. appel 2 pieds ou saut au grand-écart transv. de l'appel d'un pied – élan oblique par rapport à la poutre (avec appui des mains) <i>Jump (with hand support) to side split sit- 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>1.205</p>	<p>1.305 (D) Saut libre au grand-écart transv. de l'appel des deux pieds – élan oblique par rapport à la poutre <i>Free jump to cross split sit – take-off from both legs – diagonal approach to beam</i></p> 	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Stat. fac. – franchissement groupé ou carapé, à l'appui dors. <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p>1.206 Stat. fac. – franchissement groupé ou carapé à l'appui dors. libre jambes levées à la tête (2 sec.) <i>From side stand – squat or stoop through to clear pike support (2 sec.)</i></p> 	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

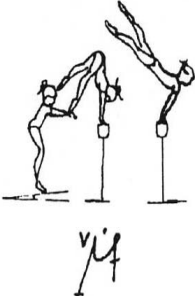
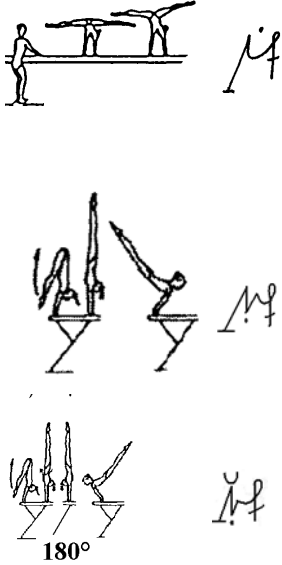
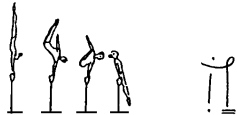
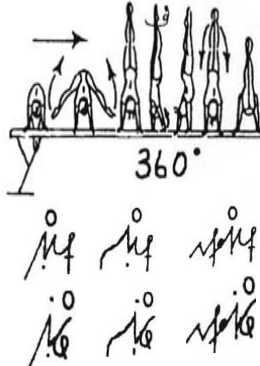
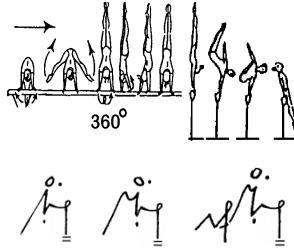
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 Saut – roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui libre jambes écartées lat. au bout de la poutre – élan en ar. roulade av. <i>Jump to roll fwd. at end or middle of beam, also from clear straddle support on end of beam – swing bwd. to roll fwd.</i></p> 		<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 Renversement lat. avec 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>1.208 Saut avec ½ tour 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>1.308 Saut avec ½ tour 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>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>
<p>1.109</p>	<p>1.209 Stat. transv.en bout de poutre – bascule de tête <i>From cross stand facing end of beam – head kip</i></p>  <p>Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé-renversement avant. <i>Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</i></p> 	<p>1.309 Stat. en bout de poutre. – saut à l'atr. avec corps carpé – renversement av. avec envol jambes décalées ou sur les 2 pieds <i>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>1.409</p>	<p>1.509 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> 	<p>1.609</p>

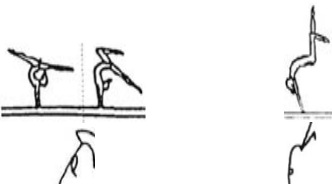
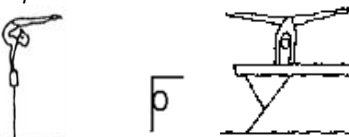
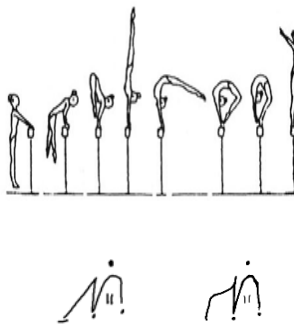
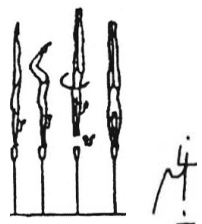
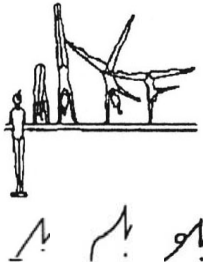
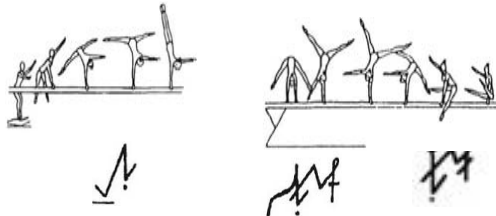
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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>

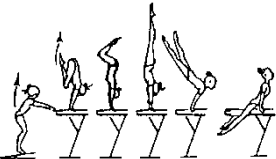

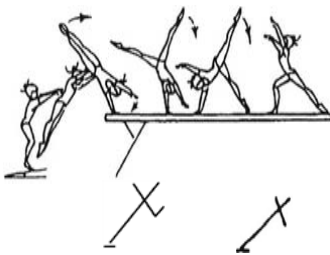

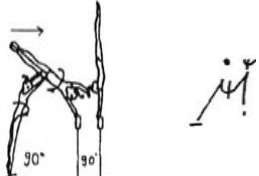

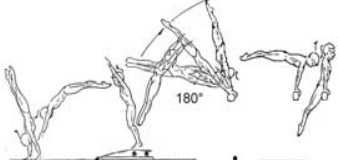

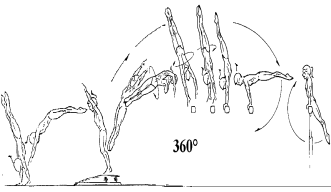

1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111</p>	<p>1.211 Saut corps carapé à la planche fac.libre à 45° mini au dessus de l'horiz. (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre <i>Jump with bent hips to side planche min at 45° (clear front support above horizontal) (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.311 Saut corps tendu à la planche fac. libre à 45° mini, (2 sec) aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. – s'abaisser à la planche à 45° mini aussi avec ½ tour (180°) à l'atr. <i>Jump with stretched hips to planche min at 45°; (2 sec.) also jump, press, or swing to cross or side hstd – lower to planche min. at 45° (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd</i></p>  <p>180°</p> <p>Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. (2 sec)– lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr. <i>Jump, press, or swing to cross or side hstd (2 sec.) release one hand with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd</i></p> 	<p>1.411 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. – 1/1 tour (360°) à l'atr – s'abaisser à la planche fac. libre à 45° mini. ou à l'appui dors. jambes levées à la tête (2 sec.) <i>Jump, press or swing to cross or side hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche min at 45°; or to clear pike support (2 sec.)</i></p>  <p>360°</p> <p>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. <i>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>360°</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

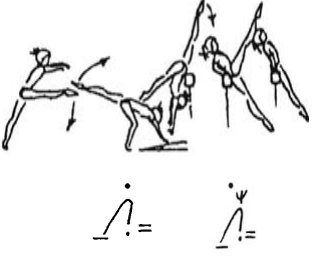
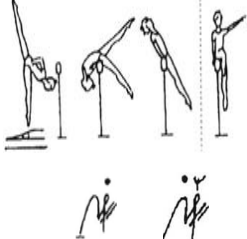
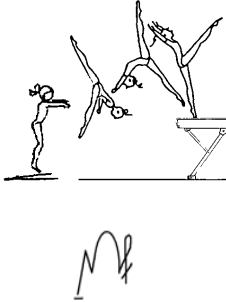
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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.) - lower to optional end position</i></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 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>

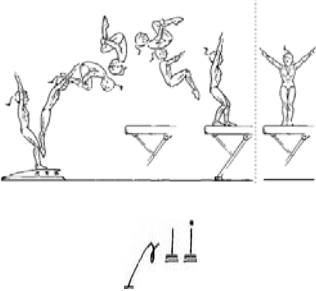
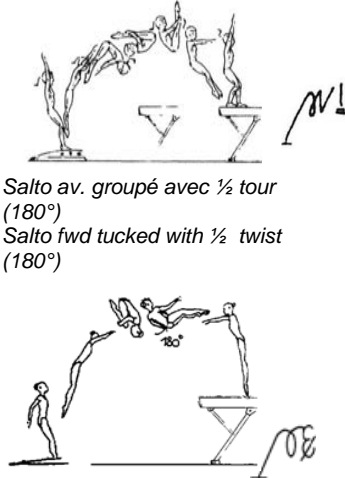
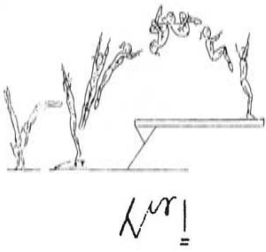
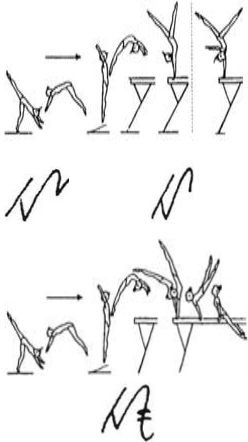
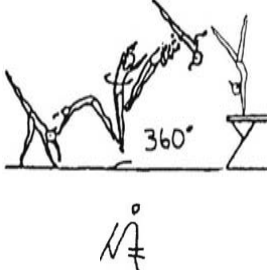
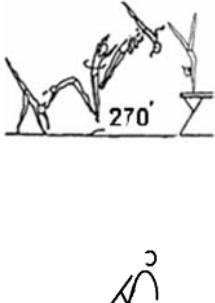
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 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>1.214 Renversement sur un ou les deux bras Cartwheel on one or both arms</p>  	<p>1.314 Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec ¼ de tour (90°) et corps tendu à l'atr passer 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>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>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>1.414</p>	<p>1.514 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>1.614</p>

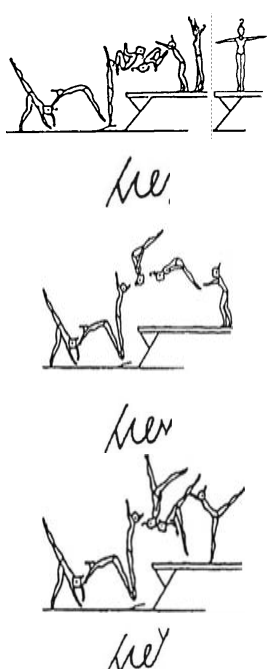
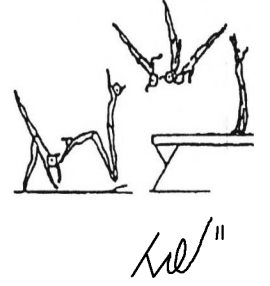
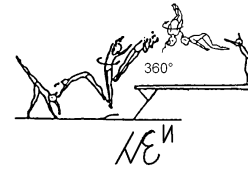
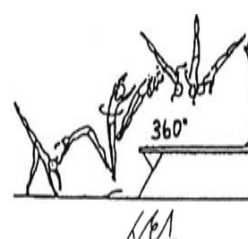
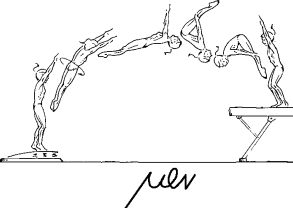
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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



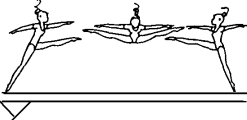
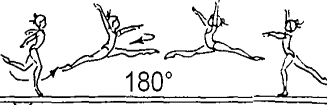
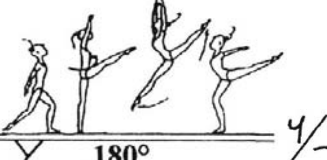
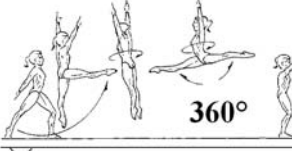


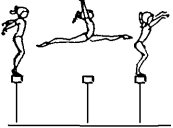
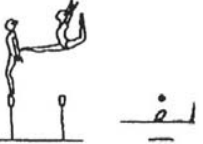
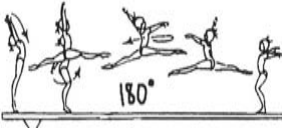
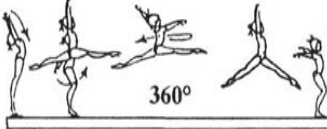
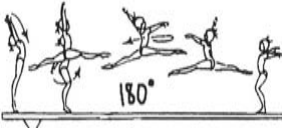
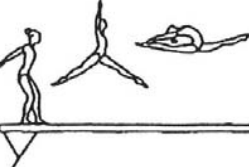
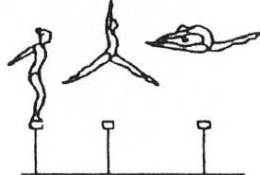
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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>Salto av. groupé avec ½ tour (180°) <i>Salto fwd tucked with ½ twist (180°)</i></p>	<p>1.616</p> <p>1.716 - G - 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 – appui sur un ou deux bras – à la stat. transv. sur la poutre ou au siège à cheval <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam or with swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>1.417</p> <p>Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec 1/1 tour (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-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam</i></p> 	<p>1.617</p>

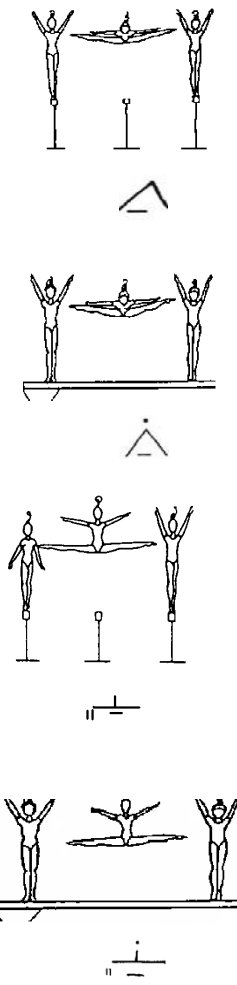
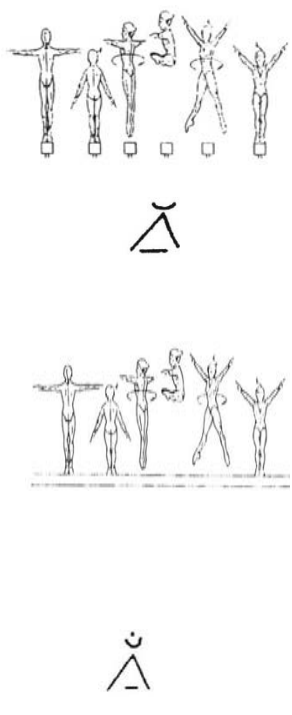
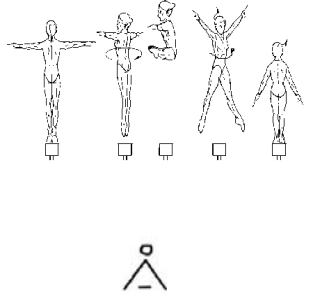
1.000 — MOUNTS — ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418 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>1.518 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>1.618 - F - 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>1.718 - G - 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>1.119</p>	<p>1.219</p>	<p>1.319</p>	<p>1.419</p>	<p>1.519 Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar carpé <i>Jump fwd. with ½ twist (180°) – salto bwd. piked.</i></p> 	<p>1.619</p>

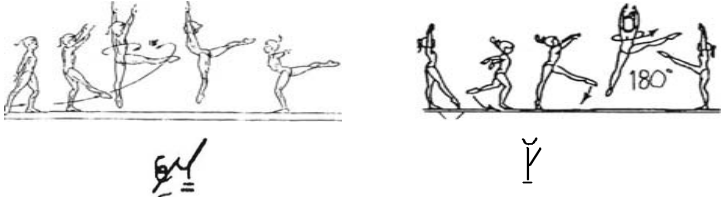
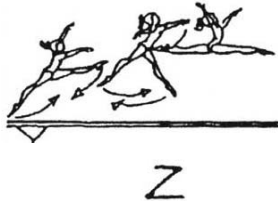
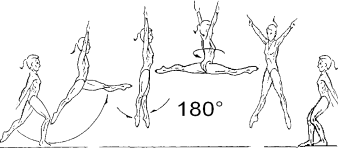
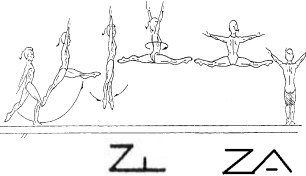
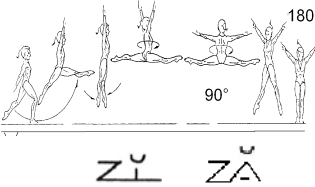
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p>  	<p>2.201 Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) à la position carpé-écarté – (deux jambes au dessus de l'horiz.) réception sur un ou deux 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>2.301 Saut grand jeté (avec ½ tour (180°) <i>Split leap fwd. with ½ turn (180°).</i></p>  <p align="center">180°</p>  <p align="center">180°</p>	<p>2.401 Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102 Saut écart lat. ou transv. (appel 2 pieds) écart de jambes 180° <i>Split jump (leg separation 180°) from cross or side position</i></p>  	<p>2.202 Saut écart (appel 2 pieds) en pos. lat. avec la jambe ar. fléchie à 90° <i>Split jump with 90° bend of rear leg from side position</i></p>  <p>Saut écart (appel 2 pieds) avec ½ tour (180°) - de la position transv. ou lat. <i>Split jump with ½ turn (180°) from cross or side position</i></p> 	<p>2.302 Saut écart (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la position transv. <i>Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  <p align="center">360°</p>  <p align="center">180°</p>	<p>2.402 De la station transv. saut écart transv (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar, et la tête en extension (Yang Bo) <i>From Cross stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i></p> 	<p>2.502 De la station lat. saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension <i>From side stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd</i></p> 	<p>2.602</p>

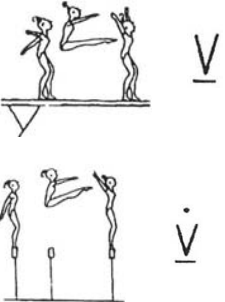
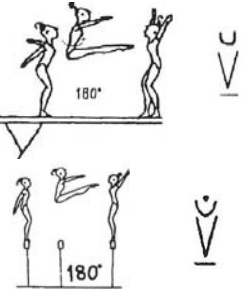
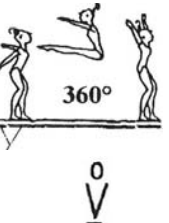
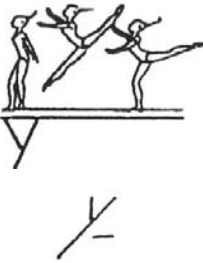
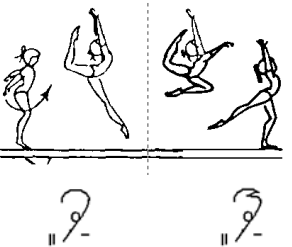


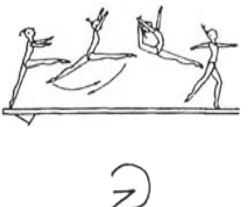
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au dessus de l'horizon.) ou saut écart lat.(appel 2 pieds) de la pos. transv. ou lat <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross or side position</i></p> 	<p>2.203 Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la pos. transv. ou lat <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross or side position</i></p> 	<p>2.303 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>2.403</p>	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>

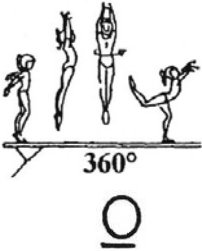
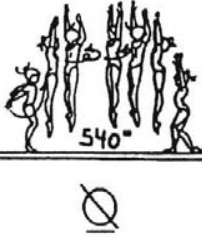
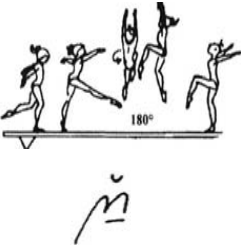
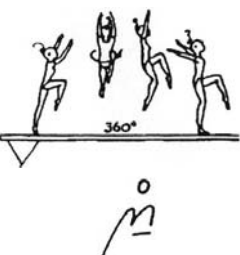
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204 Saut fouetté avec ½ tour (180°) à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horiz.) ou saut (appel 1 pied) avec ½ tour (180°) jambe libre tendue au-dessus de l'horiz <i>Fouetté—hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal); or Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal</i></p> 		<p>2.404</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Saut grand jeté avec changement de jambe (jambe av. à 45°) au grand écart transv. (angle d'écart < 180° 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 < after leg change) (Switch Leap)</i></p> 	<p>2.405 Saut grand jeté avec changement de jambe et ½ tour (180°) <i>Switch Leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206</p>	<p>2.306 Saut grand jeté avec changement de jambe et ¼ tour (90°) au grand-écart lat. (180°) ou pos. carpée-écartée (Johnson) <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p> 	<p>2.406 Johnson avec ½ tour supplémentaire (180°) <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>

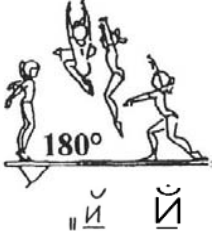
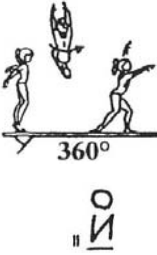
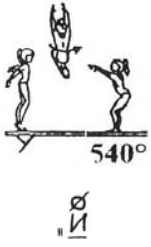
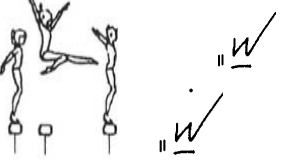

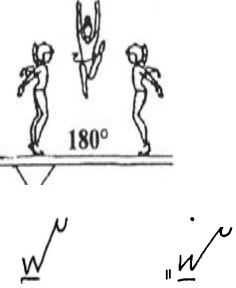
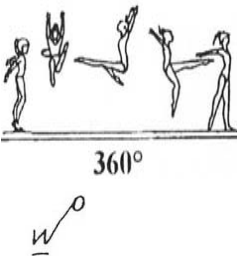
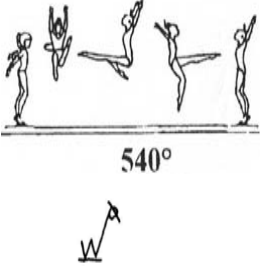
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Saut carpé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. ou transv. (angle du corps < 90°) <i>Pike jump from side or cross position (hip < 90°)</i></p> 	<p>2.207 Saut carpé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. ou transv. avec ½ tour (180°) <i>Pike jump from side or cross position with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.307 Saut carpé (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>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>2.108 Sissone – (écart de jambes 180° en diagonale) appel des 2 pieds, réception sur un pied) <i>Sissone, (leg separation 180° on the diagonal) take off from both feet, land on one foot)</i></p> 	<p>2.208 Saut cambré appel 2 pieds, pied ar. à la haut de la tête, corps cambré et tête en extension ar (angle d'écart 180°). aussi saut de chamois (avec jambe av fléchie) <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>2.308</p>	<p>2.408 Saut (appel 2 pieds) avec le haut du dos et la 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>Saut grand jeté pied tête (angle d'écart 180°) <i>Split ring leap (180° separation of legs)</i></p> 	<p>2.508 Saut grand jeté. avec changement de jambes au saut cambré, pied tête. <i>Switch leap to ring position</i></p> 	<p>2.608</p>

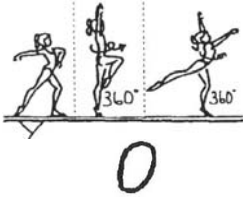
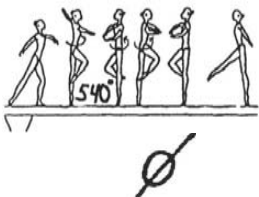
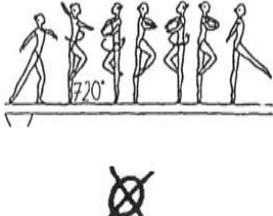
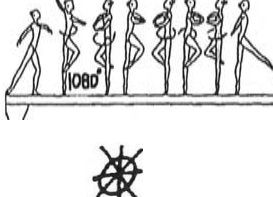
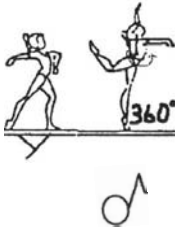
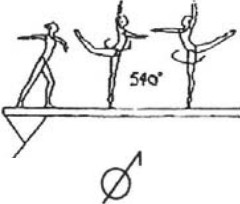
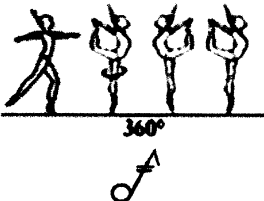
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv. <i>Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross</i></p> 	<p>2.309 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1½ tour (540°), de la position transv. <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p>2.409</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 Saut de chat avec ½ tour (180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement) <i>Cat leap with ½ turn (180°) (knees above horizontal alternately)</i></p> 	<p>2.210 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>2.310</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

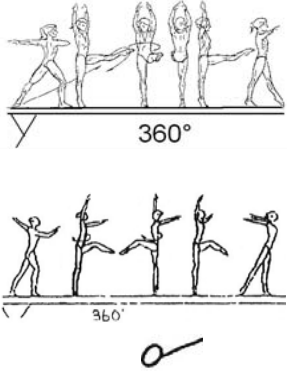
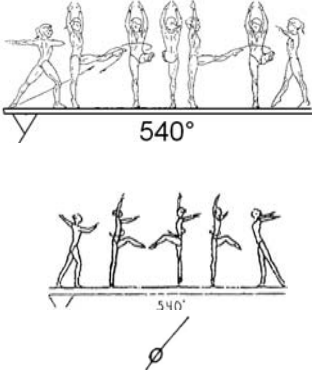
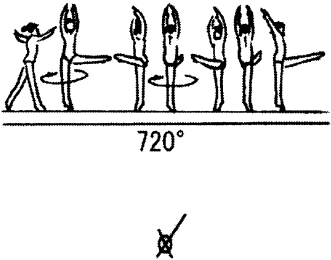
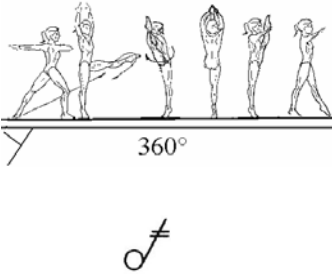
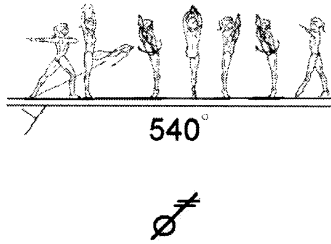
2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) - de la position transv. ou lat. (bassin-genoux à 45°.) <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross or side position (hip & knee angle at 45°)</i></p> 	<p>2.211 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>2.311</p>	<p>2.411 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 ½ tour (540°) - de la position transv <i>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p>2.511</p>	<p>2.611</p>
<p>2.112 Saut cosaque (une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.) appel 1 ou 2 pieds- de la pos. transv. ou lat., (angle du bassin 45° - genoux serrés) <i>Wolf hop or jump from cross or side position. (hip angle at 45°, knees together)</i></p>  <p>Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle du bassin 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p> 	<p>2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la pos. transv ou lat. <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from side or cross position.</i></p> 	<p>2.312 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>2.412</p>	<p>2.512 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>2.612</p>




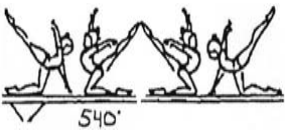

3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 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>3.201 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>3.301</p>	<p>3.401 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>3.501 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>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 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>3.402 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>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>3.502</p>	<p>3.602</p>

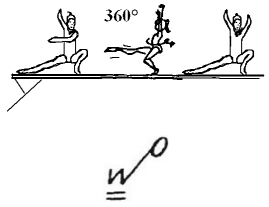
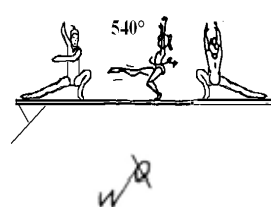
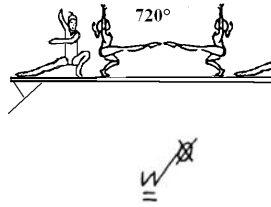
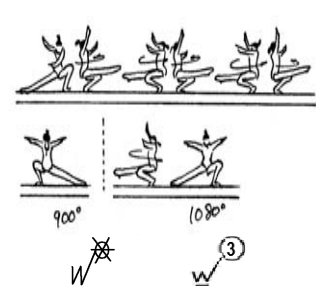
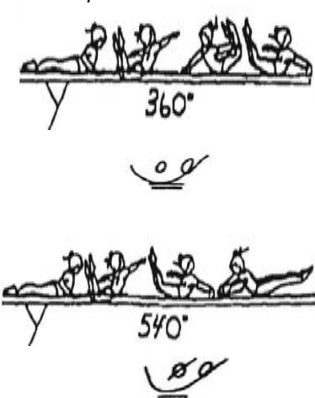
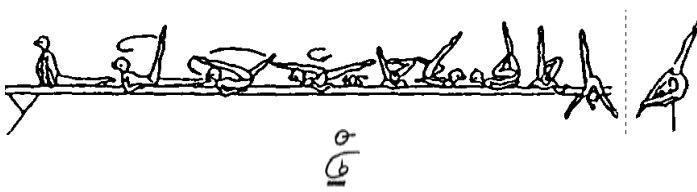
3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	<p>3.303 Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – (jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie) <i>1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.403 Pirouette 1½ tour (540°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation – (jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie) <i>1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i></p> 	<p>3.503 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) <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> 	3.603
3.104	3.204	<p>3.304 Pirouette 1/1 tour (360°) en tenant 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>3.404 Pirouette 1½ tour (540°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180°. pendant toute la rotation <i>1½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p> 	3.504	3.604

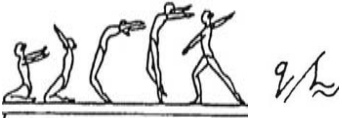


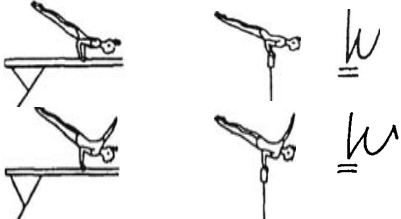
3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205 Pirouette plongée ½ tour (180°) à la position grand-écart avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main <i>½ illusion turn (180°) through standing split with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) à la position grand-écart avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 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;">↓</p>	<p>3.206 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;">↓</p>	<p>3.306 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;">↓</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

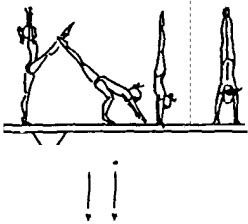
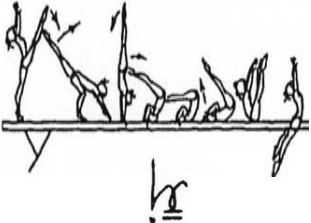


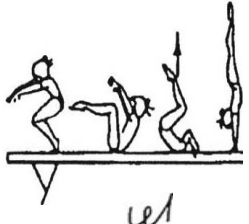
3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.307 1½ tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.407 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe. – jambe libre à volonté 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.507 2 ½ tours (900°) ou 3 tours (1080°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté. 2½ turn (900°) or 3 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 1/1 à 1½ tour (360° à 540°) en pos. couchée fac. – appui alternatif des mains autorisé 1/1 turn to 1½ turn (360° to 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p> 	<p>3.308 1¼ tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé) 1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>	

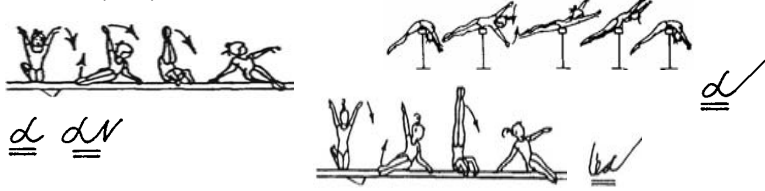
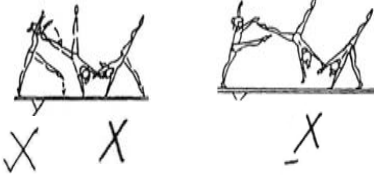
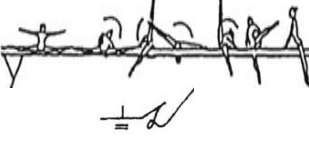
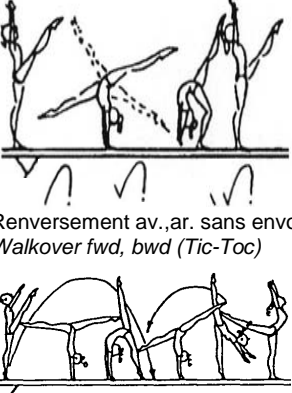
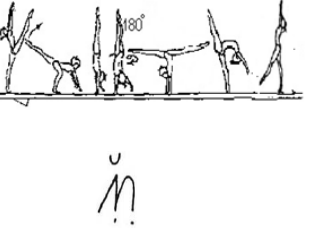
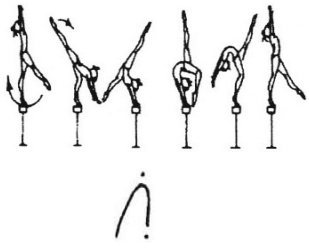
4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) De la position assise sur les talons – se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la ½ pointe des pieds <i>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</i></p> 	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
			<p>(D) comptés comme éléments gymniques (D) To be counted as dance element</p>		
<p>4.102 (D) Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'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, jambe d'appui tendue (écart de jambes 180°) 2sec</i> <i>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) 2 sec.</i></p> 	<p>4.202</p>	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Appui fac. horiz. sur 1 ou 2 bras (2 sec.), bras fléchis, aussi avec les jambes écartées transv. <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also with legs in cross split position</i></p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

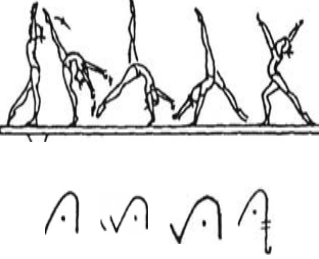
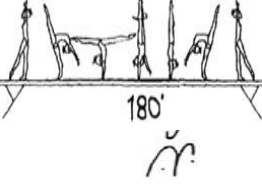
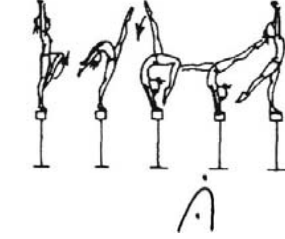
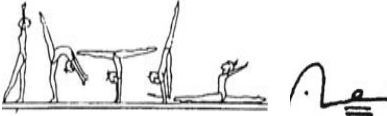
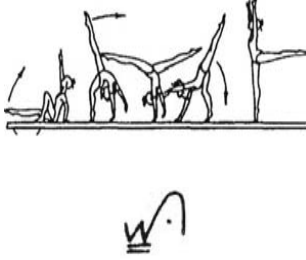
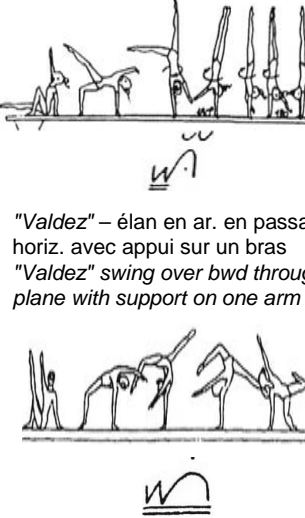
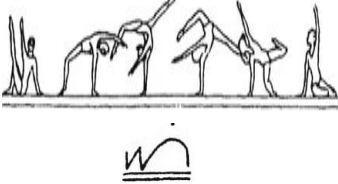
4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104 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>4.204 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>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 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>4.205 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>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 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>4.306</p>	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

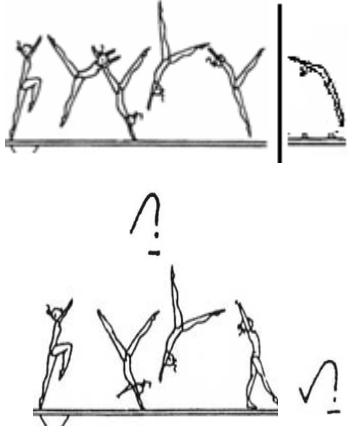
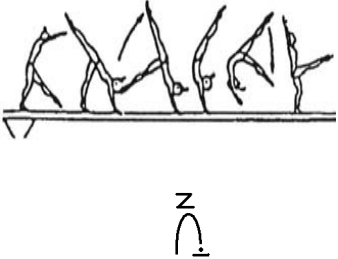
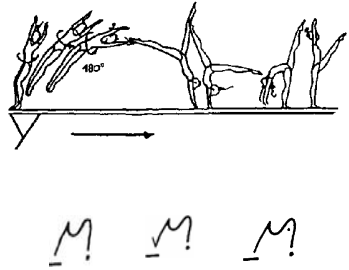

4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107</p>	<p>4.207 Roulé lat. – corps groupé ou tendu – ou roulé lat. corps tendu sur la nuque, aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule <i>Roll swd, body tucked or stretched – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i></p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>	
<p>4.108 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>4.208 Grand-écart lat. – roulé lat. corps tendu – jambes écartées – pos. finale libre <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i></p> 	<p>4.308</p>	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>
<p>4.109 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui des mains alternatif ou avec appui sur 1 bras (Tinsica) <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support or with support of one arm (Tinsica)</i></p>  <p>Renversement av., ar. sans envol (tic-tac) <i>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</i></p>	<p>4.209 Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv. av sans envol <i>Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p> 	<p>4.309 Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat. <i>Walkover fwd in side position to Side stand</i></p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>

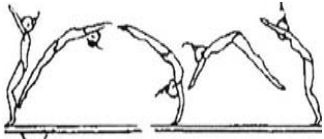

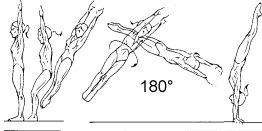

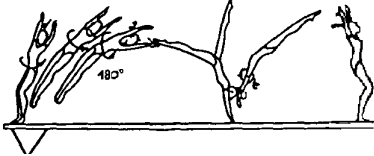

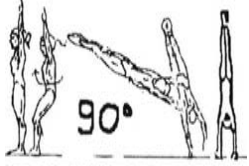

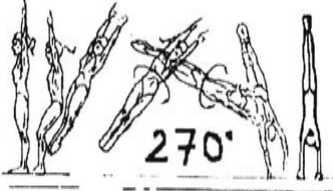

4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL— HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.110 Renv. ar. sans envol avec/ sans appui- alternatif (roue arabe av.) , aussi avec appui sur 1 bras, aussi au siège à cheval <i>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with support of one arm, or with swing down to cross sit</i></p> 	<p>4.210 <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>4.310 Renv. ar. sans envol en pos. lat. à la stat. lat. <i>Walkover bwd in side position to side stand</i></p>  <p>Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv. <i>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</i></p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>
<p>4.111</p>	<p>4.211 Du siège groupé une jambe tendue en av. – rev. ar. sans envol ((Valdez) <i>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</i></p> 	<p>4.311 <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 touchina beam</i></p>  <p>"Valdez" – élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras <i>"Valdez" swing over bwd through horizontal plane with support on one arm</i></p> 	<p>4.411</p>	<p>4.511</p>	<p>4.611</p>

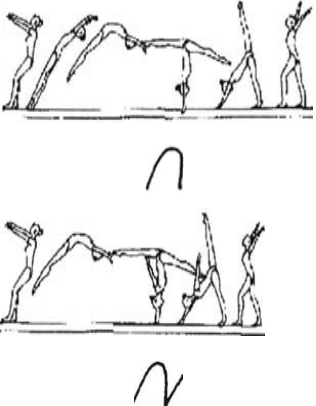
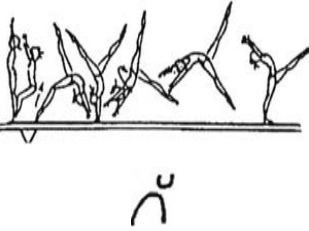

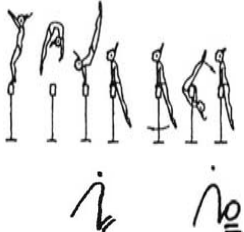
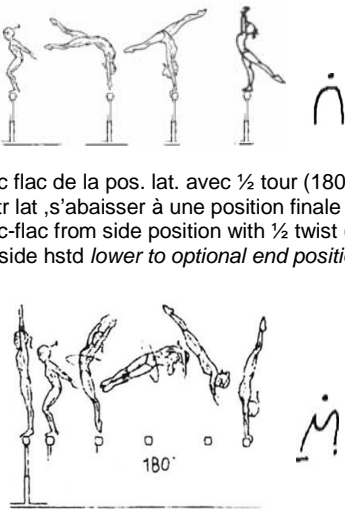
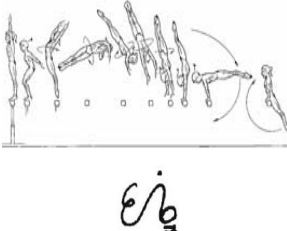
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

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 avec tic tac <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hsd to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc</i></p> 	<p>5.501</p>	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 Rondade <i>Round-off</i></p> 	<p>5.302</p>	<p>5.402</p>	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

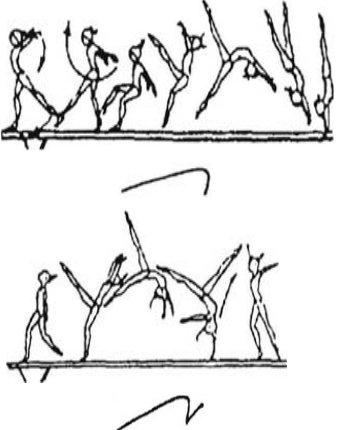
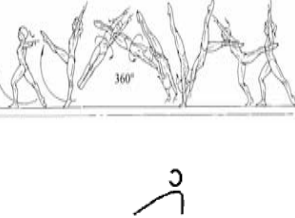
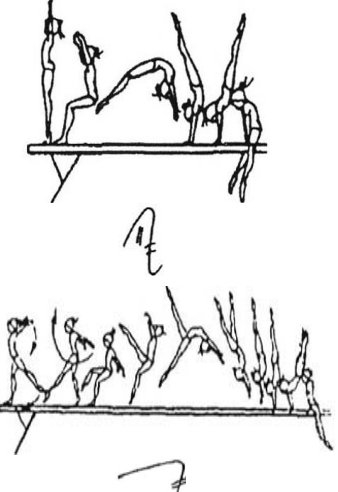
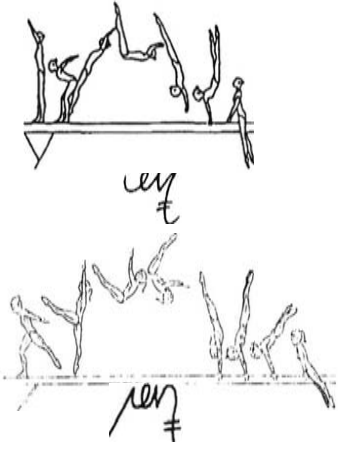
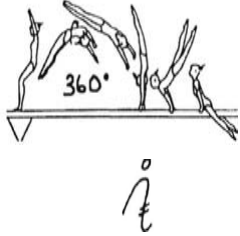
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.103</p>	<p>5.203 <i>Flic-flac réception 2 pieds</i> <i>Flic-flac to land on both feet</i></p>  	<p>5.303 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 align="center">180°</p> 	<p>5.403 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 align="center">180°</p> 	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>
<p>5.104</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 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 align="center">90°</p> 	<p>5.404 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 align="center">270°</p> 	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

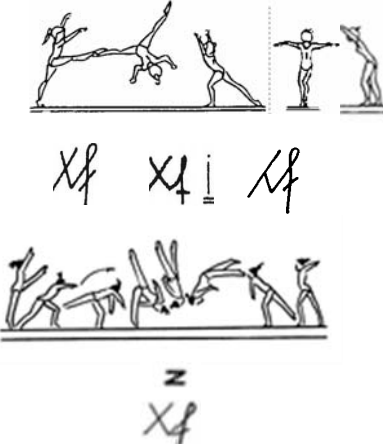
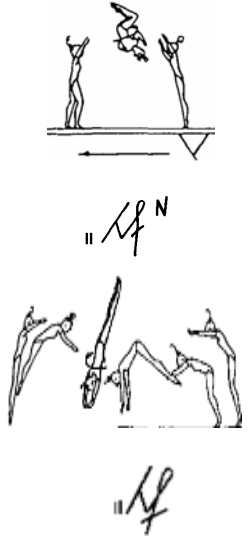
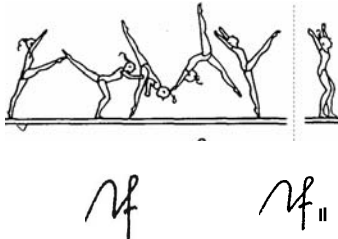
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205 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>5.305 Flic-flac avec ½ tour (180°) après l'appui des mains <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i></p> 	<p>5.405</p>	<p>5.505 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>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p>	<p>5.306 Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. ou tour d'appui fac. en ar.. <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.406 Flic-flac jambes écartées de la pos. lat. <i>Flic-flac with step-out from side position</i></p>  <p>Flic flac de la pos. lat. avec ½ tour (180°) à l'atr lat ,s'abaisser à une position finale libre <i>Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i></p>	<p>5.506 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>5.606</p>





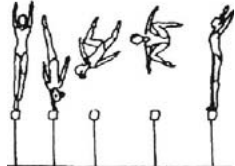
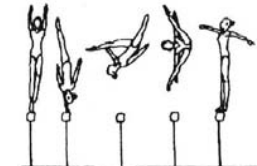

5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras <i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i></p> 	<p>5.307</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507 Flic-flac Auerbach avec 3/4 tour mini. (270°) avant l'appui des mains <i>Gainer flic-flac with min. 3/4 twist (270°) before hand support</i></p> 	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 <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>5.308 <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>5.408 Flic-flac avec 1/1 tour (360°) – s'abaisser au siège à cheval <i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i></p> 	<p>5.508</p>	<p>5.608</p>

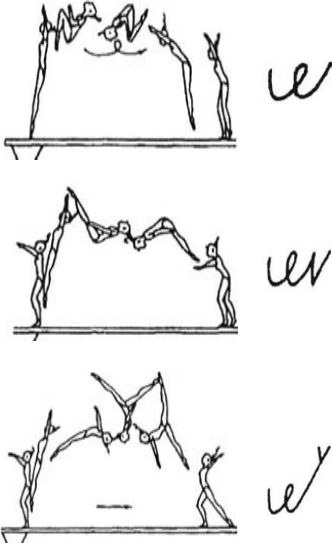
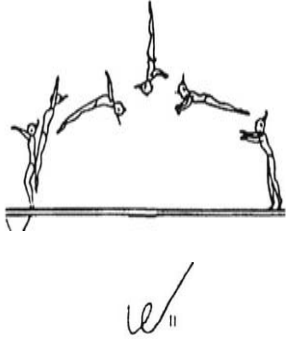
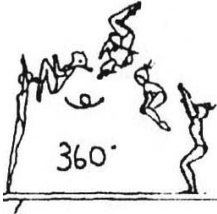
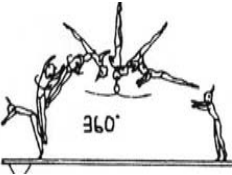
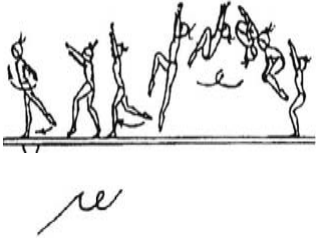
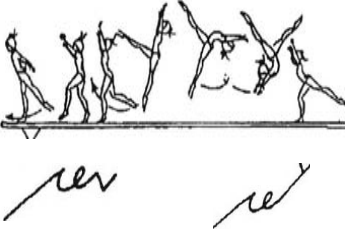
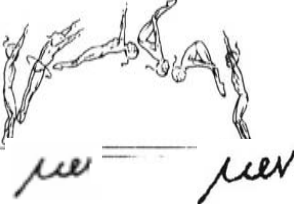
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409 Renv. lat. libre – réception en pos. lat. ou transv. sur 1 ou 2 pieds aussi avec changement de jambe <i>Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position on one or both feet. also with leg change</i></p> 	<p>5.509 <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>5.609</p>
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410 Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds <i>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</i></p> 	<p>5.510</p>	<p>5.610</p>

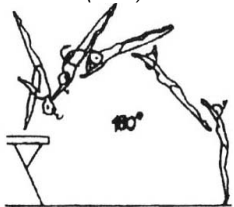
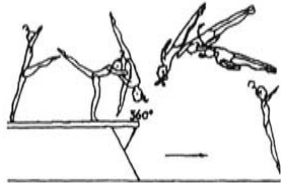
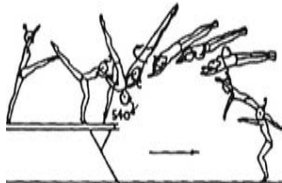
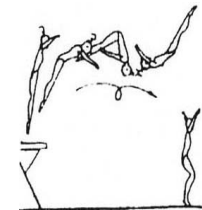
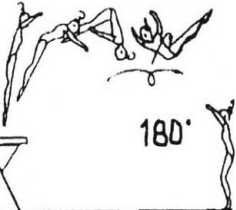
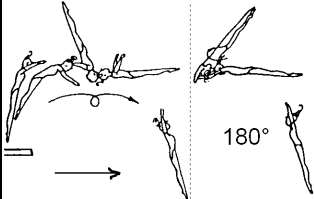


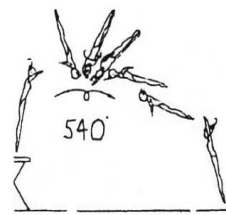
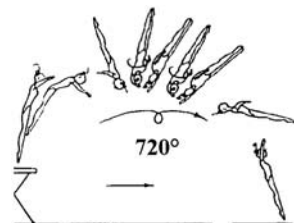
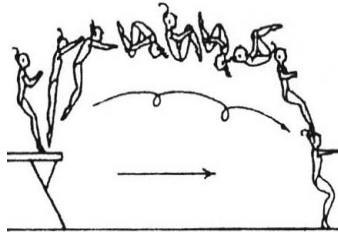
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.111</p>	<p>5.211</p>	<p>5.311 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"><i>vr</i></p>	<p>5.411 Salto av. groupé à la stat. transv. <i>Salto fwd tucked to cross stand</i></p>  <p align="center"><i>vr</i></p>	<p>5.511 Salto av. carpé à la stat. transv. <i>Salto fwd piked to cross stand</i></p>  <p align="center"><i>vr</i></p>	<p>5.611 - F - Salto av. groupé avec ½ tour (180°) avec appel 2 pieds <i>Salto fwd tucked with ½ twist (180°), take-off from both legs</i></p>  <p align="center"><i>vr</i></p>
<p>5.112</p>	<p>5.212</p>	<p>5.312</p>	<p>5.412 Salto lat. groupé ou carpé avec appel en av. ou lat. d'1 pied à la stat. lat., <i>Salto swd tucked or piked take off fwd or swd from one leg to side stand</i></p>  <p align="right"><i>av</i></p>  <p align="right"><i>av</i></p>	<p>5.512</p>	<p>5.612 - F - Twist groupé (appel en ar. avec ½ tour [180°] – salto av.) <i>Arabian salto tucked (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd)</i></p>  <p align="center"><i>vr</i></p>

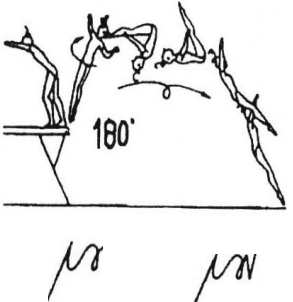
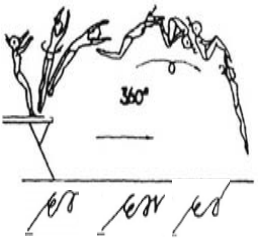
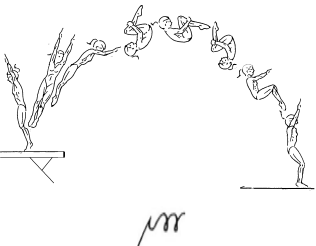

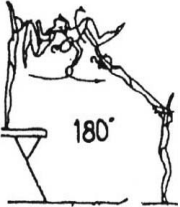
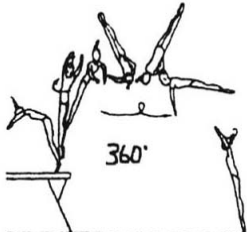
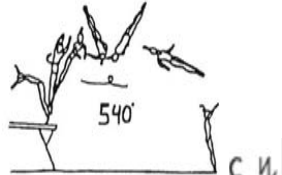
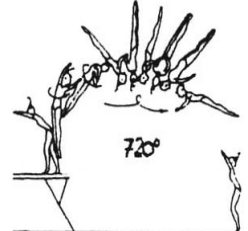
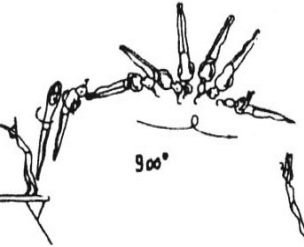
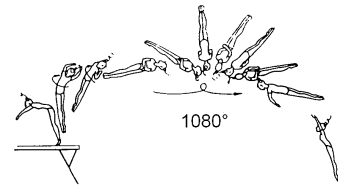
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.113</p>	<p>5.213</p>	<p>5.313 alto ar. groupé, carpé ou tendu décalé <i>Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</i></p> 	<p>5.413</p>	<p>5.513 Salto ar. tendu – jambes serrées <i>Salto bwd stretched with legs together</i></p> 	<p>5.613 - F - Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) <i>Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>En</p> <p>5.713 - G - Salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) <i>Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>E</p>
<p>5.114</p>	<p>5.214</p>	<p>5.314 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé <i>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</i></p> 	<p>5.514 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>5.614</p> 	<p>5.614</p>

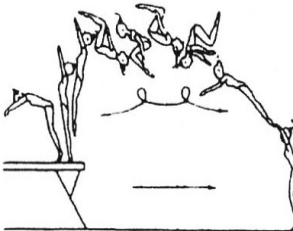
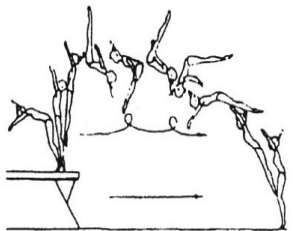


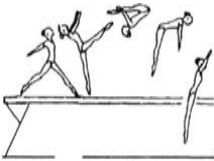
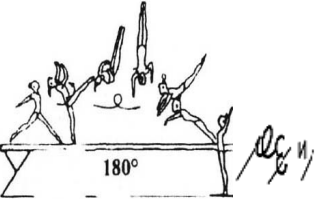
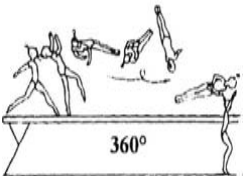
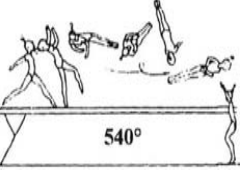
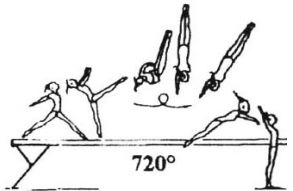
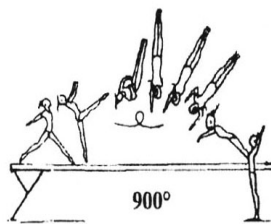
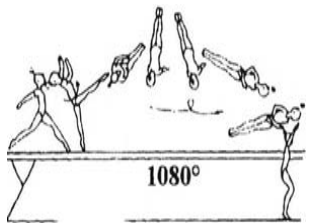
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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


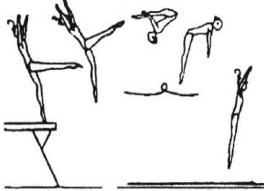
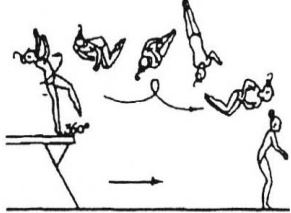
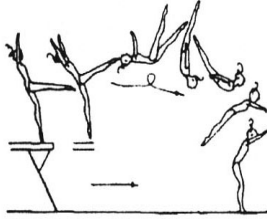
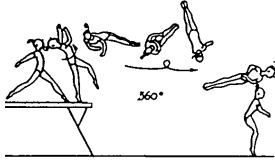
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

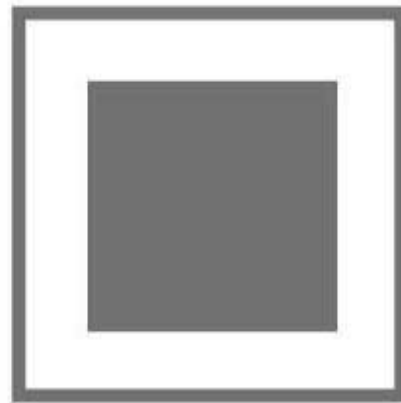
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Saut en ar. avec ½ tour (180°), salto av. groupé ou carpé (Twist) <i>Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</i></p> 	<p>6.303 Saut, en av. corps tendu. avec 1/1 tour (360°) et salto av. groupé, carpé ou tendu <i>Stretched jump fwd. with 1/1 twist (360°) and salto fwd. tucked, piked, or stretched</i></p> 	<p>6.403</p>	<p>6.503</p>	<p>6.603.</p> <p>703 - G - Twist double salto av. groupé <i>Arabian double salto fwd. tucked</i></p> 
<p>6.104 Salto ar. groupé, carpé ou tendu, aussi avec ½ tour (180°) <i>Salto bwd. tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)</i></p>  	<p>6.204 Salto ar. groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) <i>Salto bwd. tucked or stretched with 1/1 (360°)</i></p> 	<p>6.304 Salto ar. groupé ou tendu avec 1½ tours (540°) - <i>Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</i></p>  <p>Salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) <i>Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</i></p> 	<p>6.404 Salto ar. tendu avec 2 ½ tours (900°) <i>Salto bwd. stretched with 2½ twist (900°)</i></p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604 - F - Salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) <i>Salto bwd. stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p> 

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 Double salto ar. groupé Double salto bwd. tucked</p>  <p>ll</p>	<p>6.505 Double salto ar. carpé Double salto bwd. piked</p>  <p>llv</p>	<p>6.605 - F - 6.705 - G - Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) Double salto bwd. tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>   <p>360° Ell¹/_v</p>
<p>6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec ½ tour (180°) groupé ou tendu Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)</p>  <p>re rev r</p>  <p>180°</p>	<p>6.206 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 re^t</p>	<p>6.306 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1½ (540°) – ou 2/1 tours (720°) sur le côté de la poutre Gainer salto bwd. tucked or stretched with 1½ (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</p>  <p>540°</p> <p>re re^t</p>  <p>720°</p> <p>re re^t</p>	<p>6.406 Salto Auerbach tendu avec 2½ tours (900°) sur le côté de la poutre Gainer salto bwd. stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</p>  <p>900°</p> <p>re re^t</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 - F - 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 re^t</p>

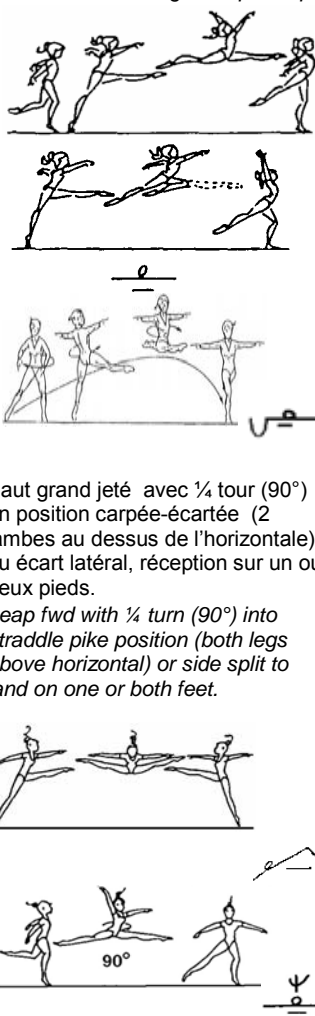
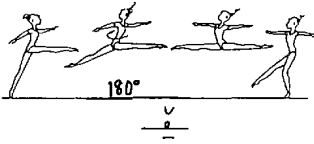
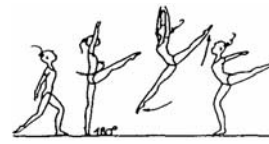
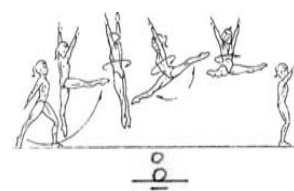

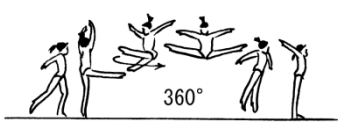
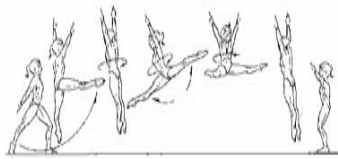
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

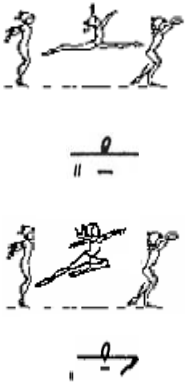
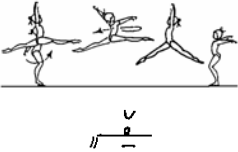
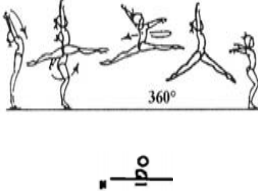
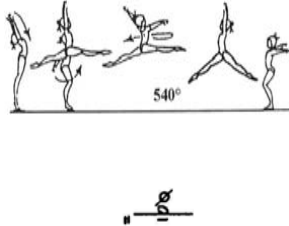
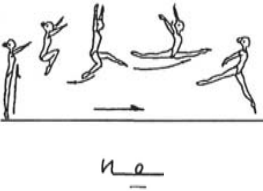


Sol — Éléments


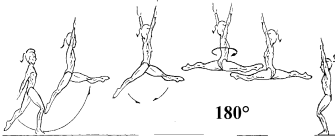
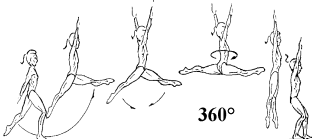
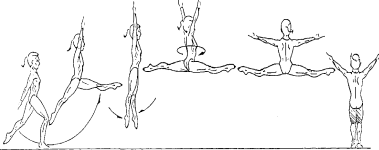
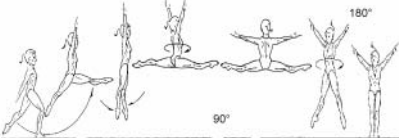

1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°) aussi jeté en tournant (½ tour) avec impulsion un pied, au saut grand écart <i>Split leap fwd. (leg separation 180°) also jeté en tournant (½ turn) with take off from one leg into split leap</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{0}{-}$</p> <p>Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) en position carpée-écartée (2 jambes 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 style="text-align: center;">$\frac{0}{-}$</p>	<p>1.201 Saut grand jeté avec ½ tour (180°) <i>Split leap with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{180^\circ}{-}$</p> <p>Saut fouetté saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) avec réception sur un pied (tour jeté) <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) to land on one foot (tour jeté)</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{180^\circ}{-}$</p>	<p>1.301 Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{360^\circ}{-}$</p> <p>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 style="text-align: center;">$\frac{360^\circ}{-}$</p> <p>Sauté grand jeté latéral avec 1/1 tour (360°) <i>Side split leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{360^\circ}{-}$</p>	<p>1.401 Saut grand jeté avec 1½ tour (540°) <i>Split leap with 1½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">$\frac{540^\circ}{-}$</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>




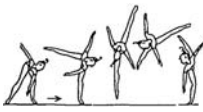
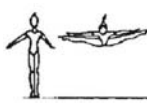
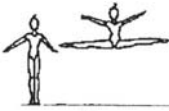


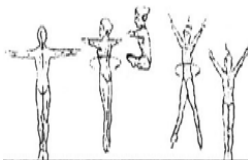
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102 Saut écart (appel 2 pieds) - (écart de jambes 180°), ou saut de biche <i>Split jump (leg separation 180°) or Stag jump</i></p> 	<p>1.202 <i>Saut écart (appel 2 pieds) avec ½ tour (180°)</i> <i>Split Jump with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>1.302 Saut écart (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) <i>Split Jump with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.402 Saut écart (appel 2 pieds) avec 1 ½ tour (540°) <i>Split Jump with 1½ turn (540°)</i></p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 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>1.203</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

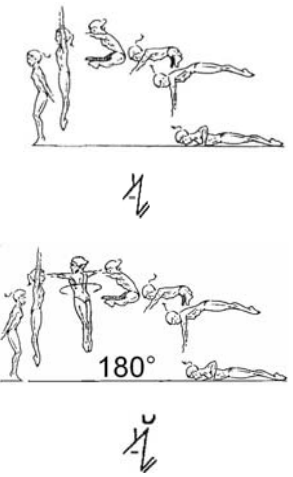
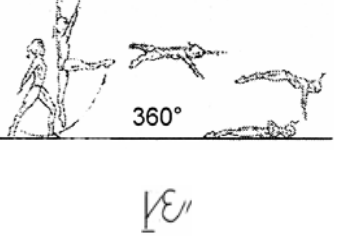
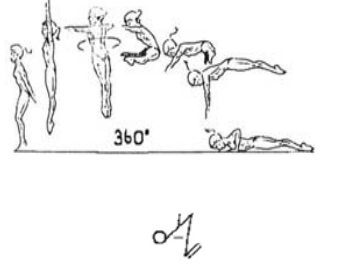
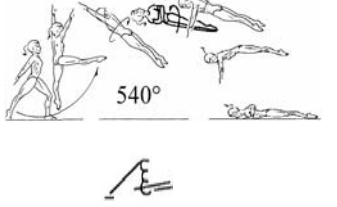
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° < après le changement) (saut changement de jambes) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</i></p>  <p align="center">Z</p>	<p>1.304 Saut changement de jambes et ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</i></p>  <p align="center">Ẑ</p>	<p>1.404 Saut changement de jambes et 1/1 tour (360°) pendant l'envol <i>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</i></p>  <p align="center">Ẑ̂</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105</p>	<p>1.205 Saut changement de jambes et 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">Ẑ̂ Ẑ̂̂</p>	<p>1.305 Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire. (180°) <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">Ẑ̂̂</p>	<p>1.405 Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°) <i>Johnson with additional 1/1 Turn (360°)</i></p>  <p align="center">Ẑ̂̂̂</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

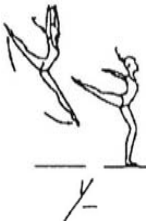
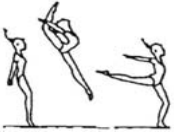

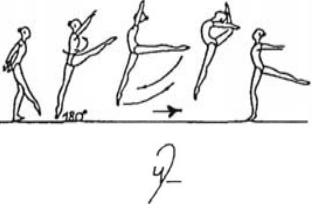
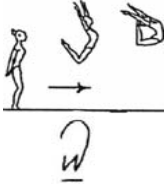



1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°) < 90°) <i>Pike jump (hip < 90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Saut carpé (angle des hanches < 90°) avec 1/1 tour (360°) <i>Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">0 V</p>	<p>1.306 Un papillon av. ou ar. <i>One Butterfly fwd. or bwd.</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">A</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 Saut (appel 2 pieds) carpé-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;">^</p>  <p style="text-align: center;"> </p>	<p>1.207 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour (180°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">∪ ∩</p>	<p>1.307 Saut (appel 2 pieds) carpé-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;">360°</p> <p style="text-align: center;">○ ⊙</p>	<p>1.407 Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1 1/2 tour (540°) <i>Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">∠ ∠</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

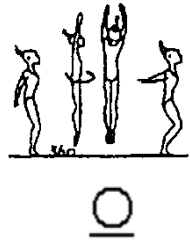
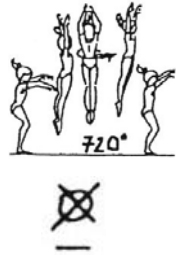
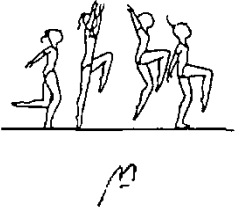
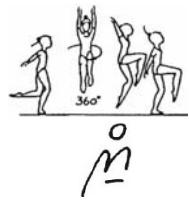
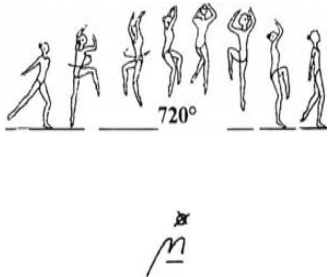
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral réception en appui couché facial aussi avec 1/2 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>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>1.208 Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral avec 1/1tour (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>Saut (appel 1 pied) avec 1 1/2 tour (540°) à l'horiz., réception à l'appui couché fac. <i>Hop with 1 1/2 turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i></p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

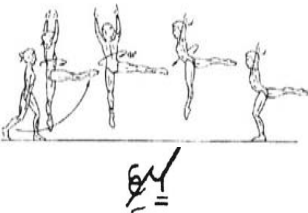
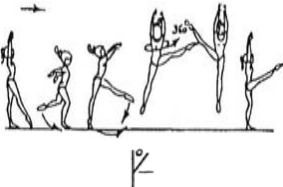
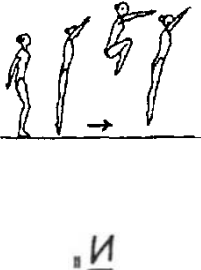
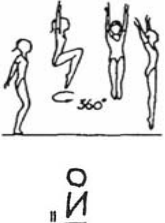
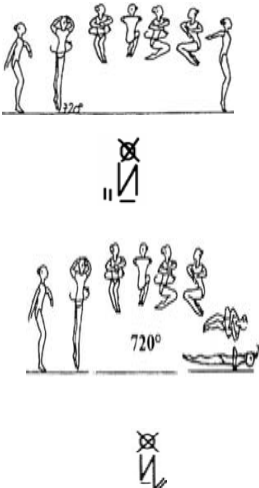
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 Sissone (écart de jambes 180°) réception sur un pied <i>Sissone (180° separation of legs) to land on one foot</i></p>  <p>Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°, <i>Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</i></p>  <p>Saut cambré (appel deux pieds) les deux jambes fléchies (pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.) <i>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</i></p> 	<p>1.209 Tour jeté au saut cambré pied tête (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar.) <i>Tour jeté to ring (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</i></p>  <p>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>1.309 Saut changement de jambes au saut pied tête <i>Switch leap to ring position</i></p>  <p>Saut grand jeté pied tête (écart jambes 180°, jambe avant parallèle au sol) <i>Split ring leap (180° separation of legs, front leg parallel to floor)</i></p> 	<p>1.409 Saut écart avec 1/1 tour (360°) au saut pied tête <i>Split leap with 1/1 (360) turn to ring position</i></p> 	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>



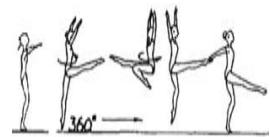
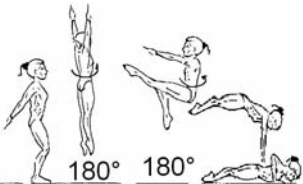
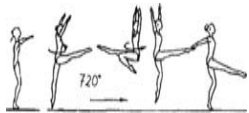
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 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>1.210 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>1.310</p>	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale) (saut de chat) <i>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat Leap)</i></p> 	<p>1.211 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>1.311 Saut de chat avec 2/1 tours (720°) <i>Cat leap with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

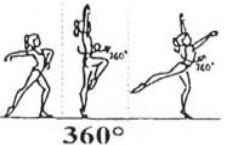
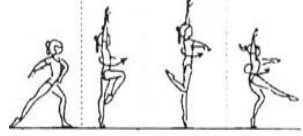
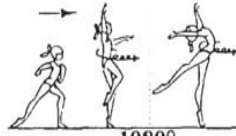
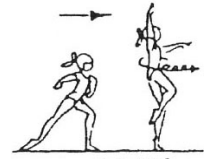
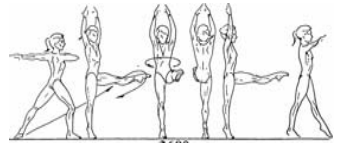
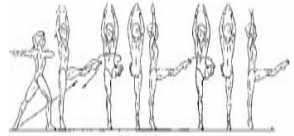
1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Saut fouetté à l'arabesque (jambe libre au dessus de l'horizontale) <i>Fouetté-hop to land in arabesque (free leg above horizontal)</i></p> 	<p>1.212</p>	<p>1.312 Saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horiz. – appel d'un pied <i>Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal – take-off from one leg</i></p> 	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) genoux au-dessus de l'horizontale. <i>Tuck hop or jump knees above horizontal)</i></p> 	<p>1.213 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>1.313 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>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>



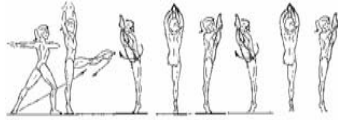







1.000 – SAUTS GYMNINIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Saut 1jambe fléchie -1jambe tendue à l'horizontale en avant 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</i> (Wolf hop or jump)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p> <p>Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque (angle du bassin à 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.214 Saut cosaque appel 1ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></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 style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.314</p>	<p>1.414 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 style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.514</p>	<p>1.614</p>

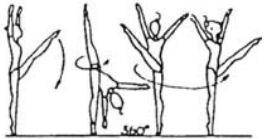
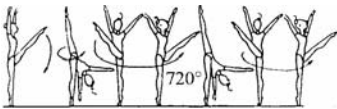
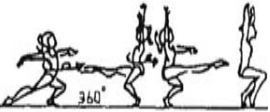


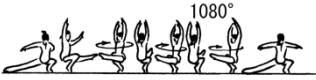

2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 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 align="center">360°</p> <p align="center">○</p>	<p>2.201 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 align="center">720°</p> <p align="center">⊗</p>	<p>2.301 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 align="center">1080°</p> <p align="center">⊗</p>	<p>2.401</p>	<p>2.501 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 align="center">1440°</p> <p align="center">④</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation, 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 (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center">360°</p> <p align="center">♯</p>	<p>2.302</p>	<p>2.402 Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. 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> <p align="center">⊗</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

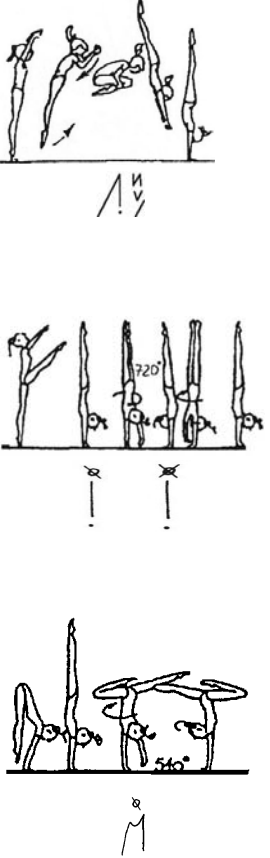
2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 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 align="center">360°</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403 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 align="center">720°</p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204 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 align="center">360°</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 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 align="center">720°</p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205 Pirouette 1/1 tour (360°) en tenant la jambe libre en ar /haut pendant tout le tour <i>1/1 turn (360°) with free leg held bwd/upward throughout turn</i></p>  <p align="center">360°</p> 	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

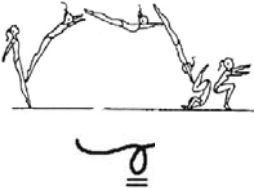
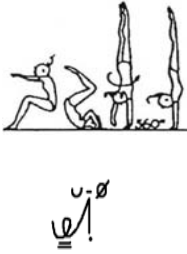
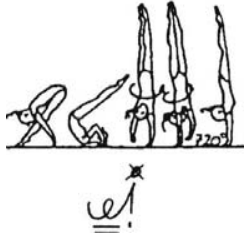
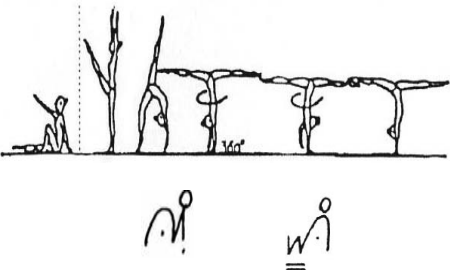
2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le 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 align="center">↳</p>	<p>2.306 Pirouette plongée 2/1 tours (720°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains <i>2/1 Illusion turn (720°) through standing split without touching floor with hand</i></p>  <p align="center">↳</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>
<p>2.107 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 align="center">↳</p>	<p>2.207 Pirouette 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à volonté <i>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg optional</i></p>  <p align="center">↳</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407 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 align="center">↳</p>	<p>2.507 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 align="center">↳ 3</p>	<p>2.607</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208 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 < □ closed)</i></p>  <p align="center">↳</p>	<p>2.308</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

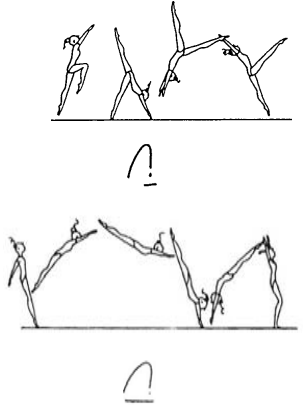
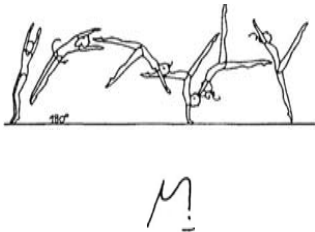
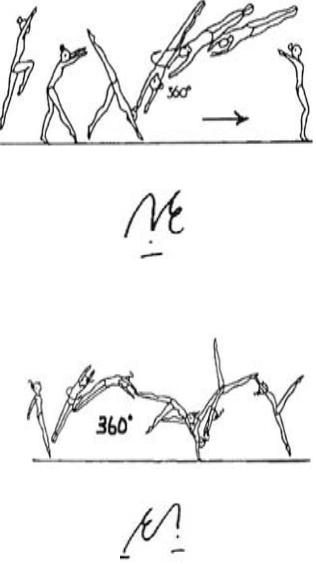
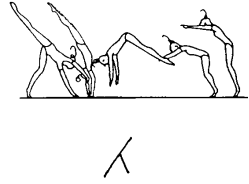
3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

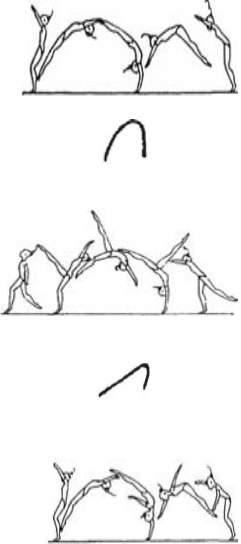
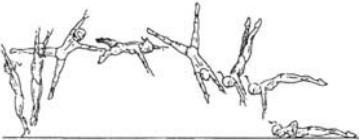
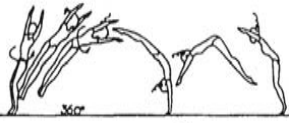
3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Saut de poisson, roulade avant <i>Hecht roll</i></p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Roulade ar. à l'atr avec ½ - 1/1 - 1½ tour (180°- 360° - 540°) à l'atr <i>Roll bwd. to hstd with ½ - 1/1 or 1½ turn (180°- 360° or 540°) in hstd</i></p> 	<p>3.203 Roulade ar. à l'atr avec 2/1 tours (720°) à l'atr <i>Roll bwd. to hstd with 2/1 turn (720°) in hstd</i></p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 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>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

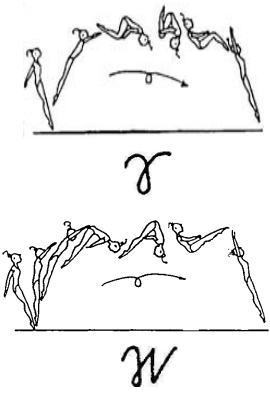
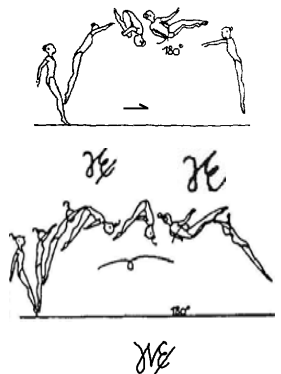
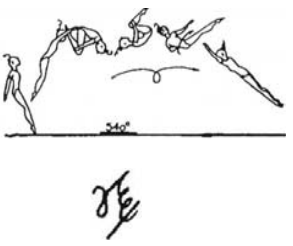
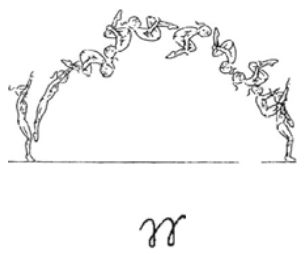
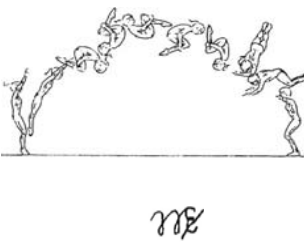
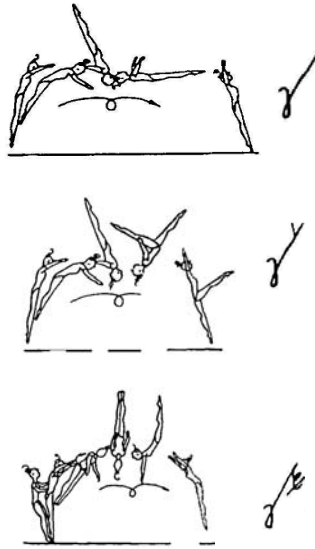
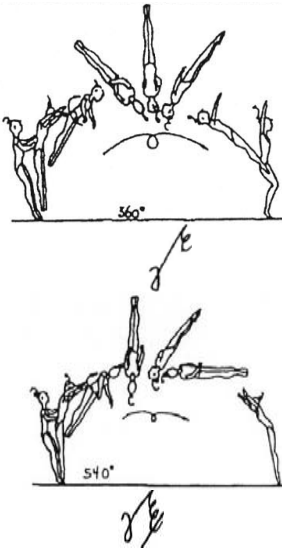
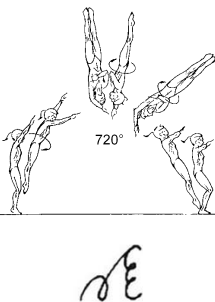
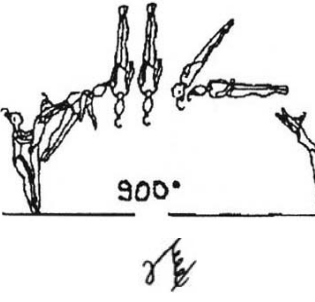
3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 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>3.205</p>	<p>3.305 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>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 Rondade Round-off</p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>





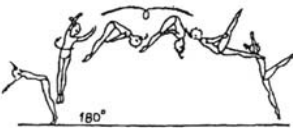




3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 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>Saut extension en ar. avec ¼ tour (90°) – renv. lat. libre – continuant avec ¼ tour (90°) à l'appui couché fac. <i>Arabian (bwd. take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</i></p> 	<p>3.207 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>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

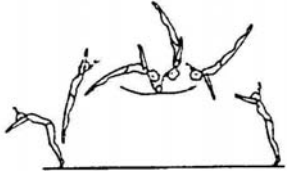
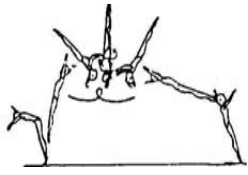
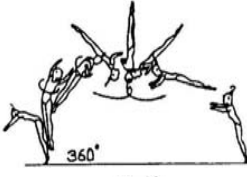
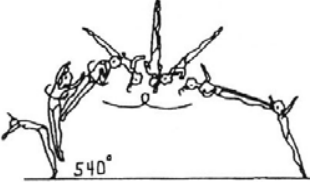
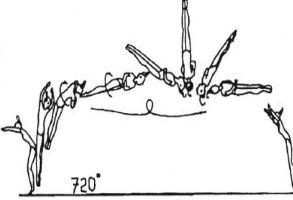
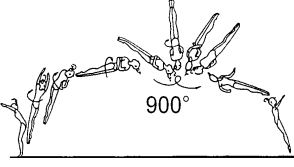
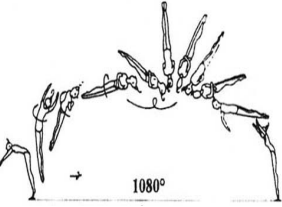
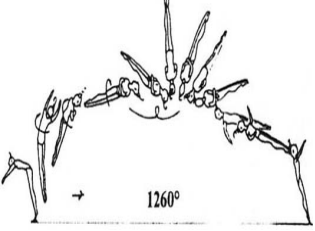
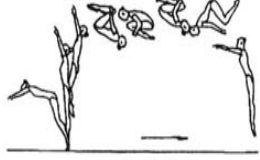
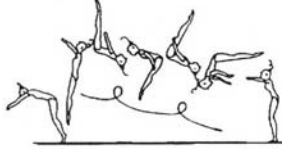

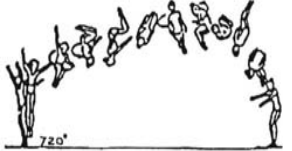
4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX– SALTOS FWD. & SIDEWARD

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

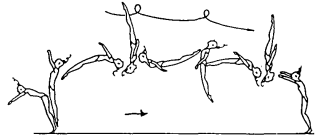
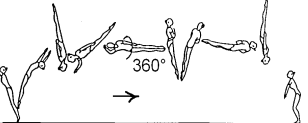
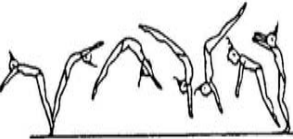
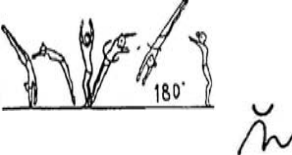
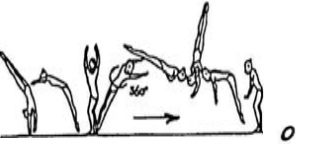
4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX– SALTOS FWD. & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Renv. av. libre <i>Free (aerial) walkover fwd.</i></p>  <p align="right">NF</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 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>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 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>4.205 Twist groupé, carpé ou tendu (appel en ar.avec ½ tour [180°] – salto av.) – réception libre <i>Arabian salto tucked, piked, or stretched (take-off bwd. with ½ twist [180°], salto fwd.) – landing optional</i></p>  <p align="center">180° L L L</p>	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Twist double av., aussi avec ½ tour (180°) <i>Arabian double salto, also with ½ twist (180°)</i></p>  <p align="center">L L</p>  <p align="center">L L</p>	<p>4.605 - F - Twist double av. carpé <i>Arabian double salto piked</i></p>  <p align="center">L L</p> <p>4.705 - G - Twist double av tendu. <i>Arabian double salto stretched</i></p>  <p align="center">L L</p>

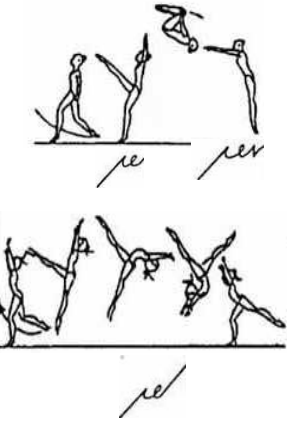
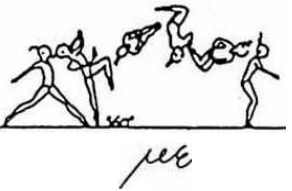
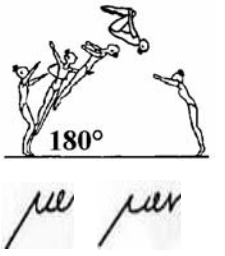
5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

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

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

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

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.105 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu <i>Gainer salto tucked, piked or stretched</i></p>  <p>The diagram shows two variations of the Salto Auerbach. The top variation shows a gymnast performing a tucked salto with a piked leg. The bottom variation shows a stretched salto. Both are labeled with 'pe' and 'pev'.</p>	<p>5.205 Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) <i>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>The diagram shows a Salto Auerbach groupé with a 1/1 twist (360°). It is labeled with 'pe'.</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p>	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206 Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. groupé, carpé, <i>Jump fwd. with ½ twist (180°) – salto bwd tucked, piked,</i></p>  <p>The diagram shows a Saut en av. avec ½ tour (180°). It is labeled with '180°', 'pe', and 'pev'.</p>	<p>5.306</p>	<p>5.406</p>	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>



PART V
ANNEXES

Tableau des Sauts - FIG - 2013

GROUPE I		GROUP II		GROUP III		GROUPE IV		GROUPE V						
1.00		2.40	C-I : Un saut doit être exécuté. La note de ce saut est retenue pour le total de l'équipe et du concours individuel multiple.											
1.01		2.80	Si la gymnaste est inscrite sur la liste des engagées pour la qualification au CIII, elle doit effectuer un deuxième saut.											
1.02		3.20	Note finale = (VD saut 1+VD saut 2)/2 + 10.00 – (Dédutions exé. saut 1 + déductions exé. saut 2)											
1.03		3.60	C-IV, II: Un saut doit être exécuté .											
1.04		4.00	C-III: Les 2 sauts doivent être de groupe différent et avec une deuxième phase d'envol différente.											
1.05		4.50												
1.10		2.60	2.10		4.40	3.10		4.00	4.10		3.80	5.10		4.60
1.11		3.00	2.11		4.80	3.11		4.30	4.11		4.10	5.11		5.00
1.12		3.40	2.12		4.80	3.12		4.60	4.12		4.40	5.12		5.00
			2.13		5.30	3.13		4.90	4.13		4.70	5.13		5.50
			2.14		5.70	3.14		5.40	4.14		5.20	5.14		5.90
1.20		2.40	2.20		4.60	3.20		4.20	4.20		4.00	5.20		4.80
1.21		3.00	2.21		5.00							5.21		5.20
1.22		3.40	2.22		5.00							5.22		5.20
1.23		3.80	2.23		5.50							5.23		5.70
1.24		4.20												
1.30		3.20	2.30		5.00	3.30		4.60	4.30		4.40	5.30		5.20
1.31		4.00	2.31		5.40	3.31		4.90	4.31		4.70	5.31		5.60
			2.32		5.80	3.32		5.20	4.32		5.00	5.32		6.00
			2.33		6.20	3.33		5.50	4.33		5.30	5.33		6.40
						3.34		6.00	4.34		5.80			
						3.35		6.50	4.35		6.30			
1.40		2.60	2.40		5.20				4.40		4.60			
			2.41		5.40				4.41		4.90			
									4.42		5.20			
1.50		2.60	2.50		7.00				4.50		4.80			
1.51		3.40							4.51		5.20			
1.52		3.80							4.52		5.50			
1.53		4.00							4.53		5.80			

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01	L L						
	02	U U	∫EL					
	03	K K	K E					
	04	∫	∫ ∫EL	∫E				
	05	∫EL						
	06	∫	∫ ∫	∫				
	07		∫	∫ ∫	∫			
	08		∫	∫	∫			
	09				∫	∫		
	10		∫	∫	∫			
	11				∫	∫		
2.	01	∫	∫ ∫ ∫	∫	∫			
	02		∫ ∫	∫ ∫				
	03			∫	∫	∫		
	04	∫			∫	∫		
	05	∫ ∫		∫ ∫	∫	∫		
	06			∫	∫	∫		
	07			∫				
3.	01		∫ ∫ ∫	∫	∫ ∫ ∫			
	02				∫	∫		
	03				∫	∫	∫	
	04			∫	∫	∫	∫	
	05				∫	∫		∫
	06		∫ ∫	∫		∫ ∫		
	07			∫	∫			
	08			∫	∫	∫		∫
	09			∫ ∫	∫			
	10			∫	∫	∫		

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01	⊗	∫	∫ ∫	∫			
	02		⊗	∫	∫	∫	∫	
	03				∫ ∫	∫ ∫		
	04	⊗		∫ ∫	∫	∫		
	05			∫	∫	∫		
	06	⊗			∫ ∫	∫		
	07	⊗			∫	∫	∫	
	08			∫	∫	∫ ∫	∫	
	09				∫	∫		
	10	⊗		∫ ∫ ∫		∫ ∫		
	11					∫ ∫		
5.	01	⊗		∫ ∫ ∫		∫ ∫		
	02		∫	∫	∫ ∫ ∫			
	03			∫	∫			
	04	∫		∫	∫ ∫			
	05	∫		∫ ∫	∫			
	06	∫		∫ ∫	∫			
	07		∫	∫			∫	
	08	∫		∫ ∫	∫	∫		
	09				∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫	∫
6.	01	∫ ∫	∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫			
	02	∫ ∫		∫ ∫ ∫	∫ ∫	∫	∫	
	03		∫	∫	∫ ∫ ∫			
	04	∫	∫	∫ ∫	∫	∫		
	05		∫	∫	∫ ∫ ∫	∫	∫	
	06				∫	∫		∫
	07				∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫	∫
	08	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫		
	09		∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫ ∫ ∫	∫	∫
	10		∫	∫	∫			


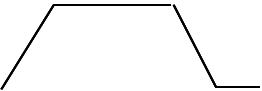

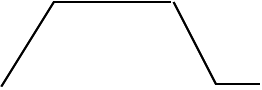






	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
1.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
2.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
3.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
4.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
5.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
6.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600
1.	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						
	08						
	09						
	10						
	11						
	12						
	13						
	14						
2.	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						
	08						

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

<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 	<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 
<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 	<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 
<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 	<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 
<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 	<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 
<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 	<p># # Exécuté</p> <p>Nat</p> <p>Note D</p> <p>Déductions</p> <p>Note Finale</p> 

VL 0.1	0.2	EC	VL	0.1	0.2	EC	VL	0.1	0.2	EC
D+D ou plus	D (envol → ou ↗) + C ou plus sur BS doit être exécuté dans cet ordre	BS ↘ BI envol → *2 prises diff.	Acro avec envol (sauf sortie) *avec rebond	C/D+D C+C B+E	*C/D+D B+D (en av.) B+F	2gymn diff - 180° Écart ou écarté lat Pirouette	Acro Indirecte B/C+D A+A+D		C+E D+D A+A+E A+E C+D	2 gymn diff. - 1 avec 180° écart /écarté lat. Salto Dir (av/lat & ar) Salto avec rotation long (min. 360°) Salto avec double rot. transv. Sortie
D+E (Les deux avec envol.) (tous les C/D avec tour ou envol)		Elém. ss envol avec crotation long. 360° (sauf entrée) Sortie *sauf élan entrée ou sortie	Bonus série acro (Sortie min C)	B+B+C D+B+C		Série acro. (2 élé. 1 salto) Acro . (av/lat & ar) Sortie	Acro Directe A+D C+C			
Changt de barre ss exécuter un élém.(jury D)	0.5		Gymn/Mixte	C+C	D + D		Mixte	D (salto) + A (gymn)		
Mouvement non caractéristique (jury D)	0.5		Salto + gymn (cet ordre)	D+A			Pirouette	D + B B+B (sans pas)		
Elan à vide	0.3		Pirouette	A+C				Artistique insuffisante dans l'ex.	0.1/0.3	
+2 éléments identiques avant la sortie	0.1		Assurance, style personnel et unicité		0.1/0.3			Incapacité à exprimer un rôle ou un caractère	0.1	
			Rythme & tempo dans les mouvements (pas de VD)		0.1			Exercice avec séries d'élémt./mouv. discontinus	0.1	
			Exercice avec séries d'élémt./mouv. discontinus		0.1			Manque de créativité ds mouvts. et transitions	0.1	
			Manque de créativité ds mouvts. et transitions		0.1			Manque de créativité ds mouvts. et transitions	0.1	
			Manque de changements de directions (av, ar, lat)		0.1			Mauvaise relation entre musique et mouv.	0.1/0.3	
			Mouvement touchant la poutre		0.1			Utilisation insuffisante du sol (espace)	0.1	
			Entrée pas dans le tableau des éléments		0.1			Absence d'un tour de 360° min. sur un pied	0.3	
			+1 d'un 1/2 tour sur les deux pieds (tout l'exercice)		0.1			+1élé en position ventrale	0.1 ch.f	

										Barres			VD
										Acro	Gymn	Total	EC
										.8 H			VL
										.7 G			Note D-
										.6 F			
										.5 E			
										.4 D			Note E-
										.3 C			
										.2 B			FINAL
										.1 A			
										EXE	ART		

										Barres			VD
										Acro	Gymn	Total	EC
										.8 H			VL
										.7 G			Note D-
										.6 F			
										.5 E			
										.4 D			Note E-
										.3 C			
										.2 B			FINAL
										.1 A			
										EXE	ART		

										Barres			VD
										Acro	Gymn	Total	EC
										.8 H			VL
										.7 G			Note D-
										.6 F			
										.5 E			
										.4 D			Note E-
										.3 C			
										.2 B			FINAL
										.1 A			
										EXE	ART		



To be filled out by the D Panel/A remplir conjointement par les Juges du Jury D

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

Date: _____

Competition/Concours:
I II III IV

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 Juges du Jury E

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

Date: _____

Competition/Concours:
I II III IV

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 _____



GAF- DIRECTION / LIGNE

Gym N°	Nom de la gymnaste	NAT	0.10	0.30	Total Dédutions	Commentaires
Comp I	Sub N° :	Agrès			Signature du juge de ligne	
Comp II						
Comp III		I	■			
Comp IV						



TEMPS - GAF

Gym N°	Nom de la Gymnaste	NAT	Temps de chute	Temps de l'exercice	Autres Dédutions Temps	Total Dédutions Temps	Commentaires
Comp I	Sub N°:	Agrès			Signature du chronomètreur		
Comp II							
Comp III		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Comp IV							

Code de pointage GAF- Modifications pour les compétitions juniors.

Le CODE de pointage 2013 est destiné à:

- Etre utilisé lors de toutes les compétitions internationales, sous la juridiction de la FIG, des fédérations membres et des Unions Continentales. A savoir: Championnats du Monde, Jeux Olympiques et autres Jeux multisports, Coupe du Monde, compétitions et tournois internationaux.
- Uniformiser le jugement lors des quatre phases des compétitions officielles de la FIG: qualifications (C-I), finale par équipe (C-IV), concours individuel multiple (C-II) et finales par agrès (C-III).

Le code de pointage 2013 peut être utilisé pour les compétitions juniors avec quelques modifications.

SECTION 2 - Règlements pour les gymnastes

2.1.2 Echauffements

- **Pour les qualifications (CI), la finale par équipe (CIV) et le concours individuel multiple (CII) et les finales par agrès (CIII)**

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.

- **Au C-III : échauffement en 2 groupes**

SECTION 7 – Règlements pour la note D

7.2 Valeur de Difficulté (VD)

Restrictions pour la VD: si un élément "F" "G" ou "H" est exécuté un maximum de 0.50 sera attribué à chacun des éléments.

7.3 Exigences de composition (EC) 2.50 P.

Les exigences de composition sont précisées dans les articles respectifs à chaque agrès.

- **Principe pour la sortie**

- | | |
|------------------------------|----------------|
| • Pas de sortie, - sortie A | 0.00 attribués |
| • Sortie B | 0.30 attribués |
| • Sortie C ou plus difficile | 0.50 attribués |

7.4 Valeurs de liaison

Le principe de calcul de la VL est précisé dans les articles respectifs aux agrès partie 3, sections 11,12 et 13 (les restrictions pour la VD doivent être prises en considération)

SECTION 10 - Saut

10.4 Exigences

Lors des **qualifications (CI)** :

La gymnaste qui souhaite se qualifier pour **la finale par agrès** doit exécuter deux sauts selon la règle des **finale**s énoncée ci-dessous.

Finale par agrès

La gymnaste doit exécuter deux sauts différents, (ils peuvent être du même groupe mais avec un numéro différent)

Calcul de la note finale

$(VD \text{ saut } 1 + VD \text{ saut } 2)/2 + 10.00 - (\text{déductions exé. saut } 1 + \text{déductions exé. saut } 2) = \text{note finale}$

10.4.2 Déductions spécifiques à l'agrès (jury D)

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

si seulement un saut est exécuté:

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

si le même saut est exécuté deux fois:

Jugement:

$(VD \text{ saut } 1 + VD \text{ saut } 2)/2 + 10.00 - (\text{déductions exé. saut } 1 + \text{déductions exé. saut } 2) \text{ moins } 2.00$
P. = note finale

SECTION 14 – Tableaux des éléments

Les éléments suivants ne sont pas autorisés:

1. Saut – les 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.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina
Escritura simbólica**

2009 Edition

TABLE DES MATIERES

Page	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 profondément les personnes qui ont participé à la production de cette 3ème brochure de symboles:

Conseiller pour l'organisation, le texte et les symboles originaux en 1986	Margot Dietz	GER
Histoire des symboles	Jackie Fie	USA
Mise en page, production, symboles à l'ordinateur et mises à jour 1999 et 2009	Linda Chencinski	USA
Editorial et traduction en Anglais	Jackie Fie 1999 Linda Chencinski 1999, 2009	USA
Traduction en Français et Allemand 1999	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake	SWE POR
Traduction en Espagnol 1999	Helena Lario	ESP

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'une langue symbolique internationale 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.

En 1999, sous la direction de la présidente du CTF/FIG, Mme Jackie Fie, la brochure de l'écriture symbolique a été mise à jour et les symboles 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 2009, 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:










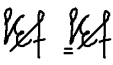



- noter de manière appropriée tous les éléments exécutés
- calculer rapidement la valeur de l'exercice
- communiquer avec les autres juges de langue différente et
- Le plus important, est de se souvenir des exercices dynamiques et modernes dans leur Intégralité, pendant la compétition.

Au nom du CTF/FIG: Nellie Kim Présidente


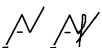



ENGLISH	FRANÇAIS		DEUTSCH	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	Symboles de base pour tous les agrès		Grundsymbole für alle Geräte	Símbolos básicos para todos los aparatos
v Hang	v Suspension		v Hang	v Suspensión
v Stable Support surface	v Surface d'appui stable	=	v Stabile Stützfläche	v Superficie de apoyo estable
v Stand frontways, rearways	v Station faciale, dorsale (fac., dors.)		v Stand vorlings, rücklings (vl., rl.)	v Posición de pie de frente, de espaldas
v Support, ie with support of hips	v Appui, par ex. avec appui facial	↓	v Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte	v Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
v Without support of the hips (clear)	v appui dorsal libre	⊥	v ohne Stütz der Hüfte (frei) - Spitzwinkelstütz	v Sin apoyo de cadera (libre)
v Handstand	v Appui tendu renversé (atr)	!	v Handstand	v Apoyo invertido
v Jump, Leap, Hop, flight phase	v Saut, phases d'envol	—	v Sprung, Flugphasen	v Salto, fase de vuelo
Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
v Tuck, pike, straddle	v groupé, carpé, écarté	∩ V ^	v Hocken, Bücken, Grätschen	v Agrupado, carpado, piernas separadas
v Kehr-rear, flank, wendy-front	v dorsal, costal, facial	⊥ ⊥ ⊥	v Kehre, Flanke, Wende	v Dorsal, lateral, facial
v Body position stretched, with step-out	v position du corps tendu, écarté	/ /	v Körperhaltung gestreckt, gespreizt	v Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Drehungen	Rotaciones
v around the breadth axis Forward, backward	v autour de l'axe transversal en avant, en arrière	∩ ∩	v um die Breitenachse vorwärts, rückwärts	v en el eje transversal adelante, atrás
v around the long axis or	v autour de l'axe longitudinal ou	∩ ∩ ∩ ∩ ∩ 360° 540° 720° 900° 1080°	v um die Längsachse oder	v en el eje longitudinal o
v around the median axis	v autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)	⊙ ⊙ ⊙ ⊙ ⊙	v um die Tiefenachse	v en el eje antero-posterior (lateral)


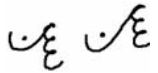



UNEVEN BARS	BARRES ASYMÉTRIQUES		STUFENBARREN	PARALELAS ASIMÉTRICAS
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Grip change	Changement de prises		Griffwechsel	Cambio de tomas
P with small flight phase	P avec petit envol	●	P mit kleiner Flugphase	P con pequeña fase de vuelo
P with large flight phase (LB to HB)	P avec grande phase d'envol (bi - bs)	/	P mit grosser Flugphase (uH - oH)	P con gran fase de vuelo (BI a BS)
P with hop (mostly to reverse grip)	P en sautant (principalement en prises palm.)	—	P mit Umspringen (meistens i.d. Kammgriff)	P con salto (principalmente a toma palmar)
P reverse grip (use only when necessary)	P prises palm.(utiliser seulement si nécessaire)	∟	P Kammgriff (nur wenn nötig benutzen)	P toma palmar (usar sólo si es necesario)
P to L grip, to mixed L grip	P en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	~ x	P i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff	P a toma cubital, a toma cubital mixta
Flight bwd. over the	Envol en arr. par-dessus		Flug rw über den	Vuelo atrás sobre
P same bar	P la même barre	→	P gleichen Holm	P la misma banda
P From the HB over the LB	P de la bs par-dessus bi	↘	P vom oH über den uH	P desde BS por sobre BI
P To handstand on the LB	P à l'appui renversé sur bi	↓	P in den Handstand auf den uH	P al apoyo invertido en BI
Leg Swing Movements	Mouvements d'élan des jambes		Beinschwungbewegungen	Movimientos con impulso de piernas
P Squat on, stoop on, straddle on	P Pour poser jambes fl. tendues, écartées	≡ ≡ ≡	P Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen	P al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas
P Squat through, stoop through	P Passer jambes fl. tendues	≠ ≠	P Durchhocken, durchbücken	P a pasar las piernas flexionadas, extendidas
Casts	Elans en arrière		Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
Cast backward without/with reaching the handstand	Elan arr.sans/avec atteindre l'atr	↘ ↘	Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes	Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
Cast to handstand	Elan en arr. à l'atr		Rückschwung i.d. Handstand	Impulso atrás al apoyo invertido
P release-hop change to reverse grip in handstand phase	P en sautant en prises palm. dans la phase d'atr	↘	P mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstandphase	P con cambio-saltado a toma palmar en la vertical
P in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase	P en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr	↘	P mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase	P en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical
Uprise to support/ handstand	Etablissement à l'appui / à l'atr	S S	Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand	Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido

Circle Movements	Mouvements circulaires	Felgbewegungen	Movimientos circulares
Underswings P Underswing without/with support of the feet P Underswing bwd.	Elans par dessous barres P Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds P Elan par-dessous en arr.	Unterschwünge P Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße P Unterschwing rw.	Impulsos por debajo de la banda P Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies P Impulso por debajo de la banda hacia atr.
Circles P Clear hip circle without/with reaching the handstand P Giant circle bwd. without/with reaching handstand P Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip) P Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand P Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand P Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip P Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand P Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand P seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand	Tours d'appui P Tour d'appui libre sans/avec l'atr P Grand tour en arr. sans/avec l'atr P S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale) P Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr P Stalder en arr. sans/avec l'atr P Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub. P Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr P Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr P Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr	Felgen P Freie Felge i.d.freien Stütz/i.d. Handstand P Riesenfelge rw. i.d. Handstand P Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (auch mit Ristgriff) P Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff P Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand P Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff P Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande P Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande P freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe	Giros de apoyo libre P Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido P Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido P Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal) P Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido P Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido P Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital P Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido P Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido P Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

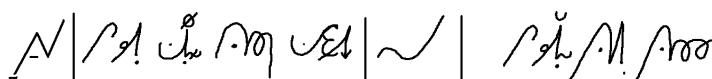
Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángels
with support of the hips fwd., bwd.	avec appui des hanches av., arr.		mit Stütz der Hüfte vw., rw.	con apoyo de caderas ad., atr.
Hip circle bwd. with hecht	tour d'appui facial en arr. et poisson		Umschwung rw. mit Abhechten	vuelta atr. y ángel
Clear hecht	tour d'appui fac. libre et poisson		Freies Abhechten	vuelta libre atr. y ángel
Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
Glide kip-up on the LB	Bascule fac. bi		Schwebekippe am uH	Kip en BI
Glide, back kip to rear support	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Langhangkippe	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)	Bascule dors. en av.		Kippaufschwung rl. vw.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada - carpada-)
Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)	Bascule dors. en arr.		Kippaufschwung rl. rw.	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada - carpada-)
Reverse kip-up on the LB	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung	Kip dorsal (invertido) en BI
Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Unterschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		Unterschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)		Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)

Flight Elements with	Eléments d'envol avec	Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
Breadth Axis Turn	rotation autour l'axe transversal	Breitachsendrehung	Giro en el eje transversal
P Comaneci - Salto	P salto Comaneci	P Comaneci - Salto	P Mortal Comaneci
P Jägersalto	P salto Jäger	P Jägersalto	P Mortal Jäger
Counter Straddle Technique	Technique de contre-mouvement	Kontertechnik	Técnica de contramovimiento con piernas separadas
P Tkatchev	P Tkatchev	P Tkatchev	P Tkatchev
P Ricna-Straddle	P passé écarté Ricna	P Ricna-Grätsche	P Ricna
Combination Turns in Flight	Rotations combinées pendant l'envol	Kombinierte Drehungen im Flug	Giros combinados durante el vuelo
P Deltchev - Salto	P salto Deltchev	P Deltchev - Salto	P Mortal Deltchev
P Mixed Grip Salto	P salto en prises mixtes	P Zwiagriff - Salto	P Mortal con toma mixta
P Chorkina	P Chorkina	P Chorkina	P 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
Counter movement fwd	Contremouvement	Konterbewegung	Contramovimient
Schaposchnikova	Schaposchnikova	Schaposchnikova	Schaposchnikova
Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to a hang on the HB	Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs	Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH	Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs	Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH	Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	Entrées - Exemples	Angänge - Beispiele	Entradas - Ejemplos
Indication of direction by arrows	Signe distinctif de la direction par des flèches	Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile	Indicación de la dirección por medio de flechas
Indication of take-off (flight)	Signe distinctif de l'appel (vol)	Kennzeichnung von Absprungs (Flug)	Indicación de despegue (vuelo)

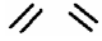








Indication of flight up to the bar by a long line	Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich	Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH	Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	Élan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm	Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi		Sprung in den Handstand auf dem uH	Salto al apoyo invertido en BI
Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs		Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS

Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	Élan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Élan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Élan en av. et double salto arr. carpé		Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado

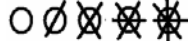








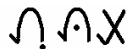




Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
--	--	--	---


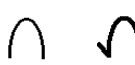

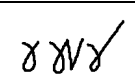

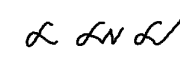

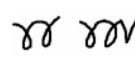
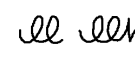
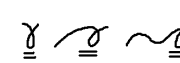









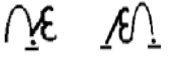

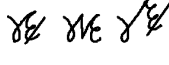
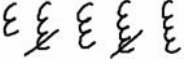
BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale	•	Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)	Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal
P Handstand in SP	P Atr en position latérale	!	P Handstand im SV	P Apoyo invertido transversal
P Sit in SP	P siège en position latérale	≡	P Sitz im SV	P Sentado transversal
P Press to Handstand in SP	P elevation à l'atr lat	! M	P Heben i.d. Seithandstand	P Pulse para Apoyo invertido transversal
Mounts without/with support of the hands	entrées sans / avec l'appui des mains		Angänge ohne/mit Stütz der Hände	Entradas con o sin apoyo de manos
P free jump up to a straddle stand	Psaut libre à la stat. écartée.	△	P freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand	P salto libre a la posición de pie con piernas separadas
P jump up to straddle stand with support of hands	Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains	△	P Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände	P salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand	Stations		Stände	Posiciones de equilibrio
P headstand, kneestand	P appui renversé sur la tête, planche à genou	! 9	P Kopfstand, Kniestand	P apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
P planche support, clear (front support) planche	P appui facial horiz., appui fac. horiz. libre	h hf	P Stützwaage, freie Stützwaage	P plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre
Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)	Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)	~	Ballenstände (immer in Verbindung mit dem Symbol)	Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)
Waves	Ondes		Wellen	Ondas
P Scale fwd., bwd on the ball of the foot	P planche faciale, dors sur la pointe du pied	Y R	P Standwaage vl., rl. im Ballenstand	P Balanza ad., atr. en punta de pie
P Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot	P Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied	2H	P Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand	P Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie
P Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot	P Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied	ik	P Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand	P Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie

Steps fwd, bwd	Des pas en av. en arr.		Schritte vw, rw	Pasos ad., atr.
Split position – cross, side	Position de grand écart transv., lat.		Spagathaltung quer, seit	Posición de spagate longitudinal, transversal
take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)	Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire)		Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (Anwendung nur wenn notwendig)	despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario)
P Flic-flac land on both feet	P Flic flac à la réception sur 2 pieds		P Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen	P Flic-flac recepción a dos pies
Elements with flight phase and no additional support (free)	Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres)		Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (freie Elemente)	Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre)
P Free (aerial) walkover fwd.	P renv. av. libre		P freier Überschlag vw.	P Inversión ad. libre
Elements with support of one arm	Eléments avec appui d'un bras		Elemente mit Stütz eines Armes	Elementos con apoyo de un brazo
P Walkover fwd. on one arm	P renversement av. sans phase d'envol		P Überschlag vw. ohne Flugphase	P Inversión ad. sin vuelo
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)
P Gainer salto tucked	P salto Auerbach groupé		P Auerbachsalto gehockt	P Mortal gainer (Auerbach) agrupado
P Gainer flic- flac	P flic-flac Auerbach		P Auerbach Flick-Flack	P Flic-flac gainer (Auerbach)




Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Saltos
Split leap fwd., stag leap	saut enjambé en av., saut de chamois		Spagatsprung vw. Rehsprung	Zancada ad., gacela
Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	saut ciseaux av., arr. 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 (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		Hockspreizsprung (Spielbein horizontal vw.) - 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, (une jambe tendue horiz. en. av.) - 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°) (Tour Jete)	saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)		Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)
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 (Switch leap)	saut enjambé avec changement de jambes		Spagatsprung vw mit Beinwechsel	Zancada ad. con cambio de piernas
Stretched jump with 1½ turn (540°)	saut en extension avec 1½ tour (540°)		Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)	Salto extendido con 1½ giro (540°)
Pike jump	saut carpé		Bücksprung	Salto carpado
Straddle jump, Split leap to straddle with legs fwd.	saut carpé écarté, appel des deux pieds/appel d'un pied		Grätschistsprung, Schritngrätschistsprung	Salto carpado con piernas separadas - despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova	Schuschunova		Schuschunova	Schuschunova
Ring leap, Ring jump	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.		Ringsprung	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
Turns on one foot	Tours sur une jambe	 360° 540° 720° 900° 1080°	Dre. auf einem Bein	Giros sobre una pierna
1/1 illusion turn (360°)	Pirouette plongée 1/1 (360°)		1/1 Taucherdrehung (360°)	1/1 giro ilusión (360°)
1½ turn (540°) in a scale fwd.	1½ tour (540°) en planche fac.		1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.	1½ giro (540°) en balanza ad.
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein	1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch	1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
2/1 spin (720°) on back	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage	2/1 giros (720°) sobre la espalda
Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
without flightphase fwd., bwd., swd.	sans phase d'envol av., arr., lat.		ohne Flugphase vw., rw., sw.	sin vuelo ad., atr., lat.
with flight phase swd.	avec phase d'envol lat.		mit Flugphase sw.	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d' un bras av., arr., lat.		mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (aerial) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre		freier Überschlag vw., sw.	inversión ad., lat. Libre (sin manos)
Round off, free (aerial) round off	Rondade ou rondade libre		Rondat, freies Rondat	Round-off, round-off libre (sin manos)
Butterflies fwd., bwd	Papillon en avant, en arr.		Schmetterlinge vw., rw.	Mariposas ad., atr.
Arabian walkover	Renv. twist		Twistüberschlag	Inversión por twist

Handsprings	Renversements		Überschläge	Flic-flac ad.
Handspring fwd., Flyspring	Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen	Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
Flic-flac, with support of one arm	Flic-flac avec appui d'un bras		Flick-flack mit Stütz eines Armes	Flic-flac con apoyo de un brazo
Gainer Flic-flac	flic-flac Auerbach		Auerbach Flick-Flak	Flic-flac gainer (Auerbach)
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	arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt	Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	Saut en arr. 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
P Fwd., tucked, piked	P en av., groupé, carpé		P vw., gehockt, gebückt	P Ad. agrupado, carpado
P Bwd. tucked, piked	P en arr., groupé, carpé		P rw., gehockt, gebückt	P Atr. agrupado, carpado
Rolls	Roulés		Rollen	Roles
P Roll fwd, Dive roll, hecht roll	P roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		P Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	P Rol ad., salto y rol ad., angel
P roll bwd.	P Roulé en arr.		P Rolle rw.	P Rol atr.
P roll swd.	P Roulé lat.		P Rolle sw.	P 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


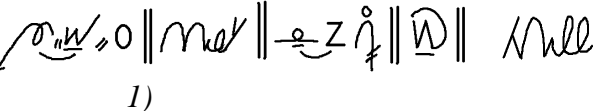
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
Handstands P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand P Jump with 1/1 (360°) to a handstand	Appuis renversés P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr P Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr	 	Handstände P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)Dre. im Handstand P Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand	Apoyos invertidos P 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido P Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls P Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°) P Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	Roulés P Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour P Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.	 	Rollen P Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre. P Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle	Roles P Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°) P Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings P Arabian handspring P Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support P Flic-flac with 1/1 turn (360°)	Renversements P Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol P Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) - après l'appui des mains - avant l'appui des mains P Flic-flac avec 1/1 (360°)	  	Überschläge P Twistüberschlag mit Flugphase P Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°) - nach dem Stütz d. Hände - vor dem Stütz d. Hände P Flick Flack mit 1/1 Dre. (360°)	Inversiones con vuelo P Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo P Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos P Flic-flac con 1/1 giro (360°)
Salto P Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°) P Bwd. stretched with turn	Salti P En av. groupé avec ½ tour (180°), carapé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°) P En arr. tendu avec tour	 	Salti P vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°) P rw. gestreckt mit Dre.	Mortales P Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpadó con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°) P Atr. extendido con giro

360° 540° 720° 900° 1080°

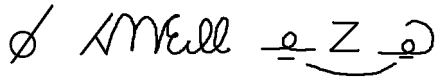
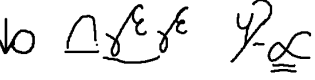

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
Arabian tucked	Twist groupé 	Twist gehockt	Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé 	Doppeltwist gehockt	Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé 	Tsukahara gehockt, gebückt	Tsukahara agrupado, carpado






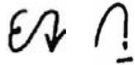
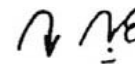
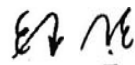
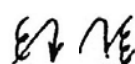
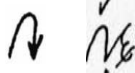
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercises Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
---	---	---	--

Mount Series	Séries d'entrées 	Angangsserien 	Series de entrada
Dismount Series	Séries de sorties 	Abgangsserien	Series de salida

Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercise Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
 Start of exercise début de l'exercice Übungsbeginn Comienzo del ejercicio	 1)		

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 — Floor	Descriptions d'exercises Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
			

VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
First Flightphase	1er envol		1. Flugphase	Primera fase de vuelo
P Forward take-off — Handspring on to the horse	P Renversement av.		P Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd	P Despegue hacia adelante — inversión ad.
P Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara)	P Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara)		P Überschlag vw. mit ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara)	P Inversión ad. con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara)
P Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse	P Rondade — flic-flac		P Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd	P Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
Second Flightphase	2e envol		2. Flugphase	Segunda fase de vuelo
P Handspring fwd.	P Renversement av.		P Überschlag vw.	P Inversión ad.
P Salto fwd., bwd.	P Salto av., arr.		P Salto vw., rw.	P Mortal ad., atr.
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)		Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung (siehe Schwebebalken und Boden)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)
Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
Handspring fwd. with	Renversement av. avec		Üerschlag vw. mit	Inversión ad. con
P 1/1 turn (360°) on – Handspring off	P 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol		P 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase	P 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – inversión ad. en el segundo vuelo
P – 1/1 turn (360°) off	P 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		P 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase	P 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo
P 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off	P 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		P 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase	P 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo
P ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off	P ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol		P ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1½ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase	P ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo
Yamashita with ½ turn (180°)	Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol		Yamashita mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	Yamashita con ½ giro (180°)

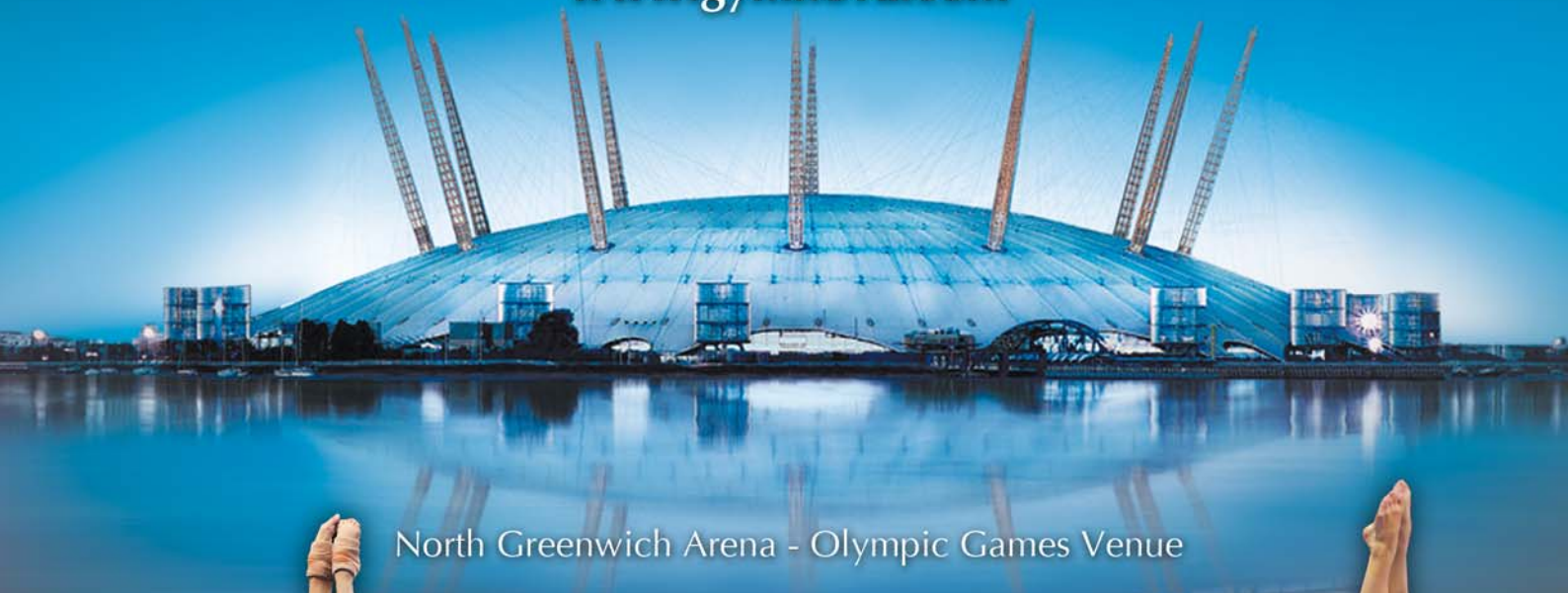
Salto Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2	Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2
Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)	Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol	Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
1/1 turn (360°) on – piked salto forward off	Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol	Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase	Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol	Überschlage vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3	Überschlag vorwärts mit ½ (180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)	Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°)	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
Tsukahara with tucked salto backward off	Tsukahara avec salto arr. groupé	Tsukahara mit salto rw. Gehockt	Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4	Rondatsprünge — Gruppe 4	Round-off — Grupo 4
Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off	Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol	Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – piked salto backward off	Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol	Rondat - Flick-Flack mit 1/1 Dr. (360°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5	Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5	Round-off ½ giro — Grupo 5
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol	Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol	Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo



GYMNOVA

LONDON 2012

www.gymnova.com



North Greenwich Arena - Olympic Games Venue



Saut – Noms

Groupe 1

Korbut Olga	(USSR)	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} envol – 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.
Kim Nellie	(USSR)	Renversement av. 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.

Groupe 2

Chusovitina Oksana	(UZB)	Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.
Ewdokimova Irina	(KAZ)	Renversement av. – salto av. tendu dans le 2ème envol.
Wang Hui Ying	(CHN)	Renversement av. – salto av. tendu avec ½ tour (180°) dans le 2ème envol.
Chusovitina Oksana	(UZB)	Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.
Davidova Elena	(USSR)	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} envol – salto av. groupé dans le 2ème envol.
Prodnova Elena	(RUS)	Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2ème envol.

Groupe 3

Tourischeva Liudmila	(USSR)	Tsukahara groupé.
Kim Nellie	(USSR)	Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.
Kim Nellie	(USSR)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2ème envol.
Zamolodchikova Elena	(RUS)	Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.

Groupe 4

Yurchenko Natalija	(USSR)	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2ème envol..
Dungelova Erika	(BUL)	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.
Baitova Svetlana	(USSR)	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2ème envol.
Amanar Simona	(ROU).	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) dans le 2ème envol.
Luconi Patrizia	(ITA)	Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} envol – salto ar. groupé dans le 2ème envol.

Groupe 5

Ivantcheva Velina	(BUL)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé dans le 2ème envol.
Servente Veronica	(ITA)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2 ^{ème} envol.
Khorkina Svetlana	(RUS)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. groupé avec 1½ tour (540°) dans le 2ème envol.
Omelianchik Oksana	(USSR)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. carpé dans le 2ème envol.
Podkopayeva Liliya	(UKR)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. carpé avec ½ tour (180°) dans le 2ème envol.
Cheng Fei	(CHN)	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) – salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) dans le 2ème envol.

Barres Asymétriques – Noms

Groupe 1

Jentsch Martina	(DDR)	Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la suspension. BI.
Gonzalez	(CUB)	Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr. BI.
Marranen Anna-Mari	(FIN)	Saut avec corps tendu à l'atr. BI aussi avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr..
Gurova Elena	(USSR)	Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par l'atr. BI.
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.
Makhautsova Volma	(BLR)	Saut poisson libre par-dessus BI (jambes serrées) à la suspension BS. (CM 2011) .

Groupe 2

Caslavska Vera	(CZE)	De l'appui fac. BS – élan en ar. avec 1/1 tour (360°) à la suspension. BS.
Delladio Tanja	(CRO)	De l'atr.. BI poisson à la suspension BS.
Radochla Birgit	(DDR)	Appui fac. BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la suspension. BS.
Comaneci Nadia	(ROU)	Appui fac. BS – élan en ar. et salto av. écarté latéral. à la suspension. BS.
Reeder Anika	(GBR)	Suspension BS – établissement à l'atr. avec 1 ½ tour (540°) dans la phase d'atr.
Schaposchnikova Natalia	(USSR)	Appui fac. BI, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS.
Khorikina Svetlana	(RUS)	Appui fac. BI, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) dans envol à la suspension. BS.
Hindorff Silvia	(DDR)	Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la suspension. BS.
Weiler	(CAN)	Près de l'atr. – tour d'appui libre en av. à l'atr. aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr.

Groupe 3

Liu Xuan	(CHN)	Grand tour en ar. à l'atr. d' 1 bras
DavidovaYelena	(USSR)	Élan en avant contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la suspension.
Chusovitina Oksana	(UZB)	Grand tour en ar. à l'atr..avec 1/1 tour sauté (360°) dans la phase d'atr.
Tkatchev Aleksandr (homme)	()	Élan en avant BS, contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la suspension.
Tkatchev Aleksandr (homme)	()	Élan en avant BS contre-mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la suspension.
Schuschunova Elena	(USSR)	Élan en avant BS avec ½ tour (180°) et continuer avec ½ tour (180°) et contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension.
Pak Gyong Si	(PRK)	Suspension BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI.
Bhardwaj Mohini	(USA)	Suspension BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol entre les barres à l'appui libre BI.
Strong Lori	(CAN)	Suspension BS élan av. avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus BI à la suspension BI.
Deltchev Stojan (homme)	(BUL)	Élan entre les barres. Élan en av. avec ½ tour (180°) – avec salto av. écarté latéral.
Gienger Eberhard (homme)	(GER)	Élan en av. salto ar. avec ½, tour (180°) carpé ou tendu.
Nyeste Adrienne	(HUN)	Élan en av. salto ar. avec ½, tour (180°) carpé –écarté à la suspension,
Hristakieva Snejana	(BUL)	Élan entre les barres. Élan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la suspension à BS.
Ejova liudmila	(RUS)	Élan en ar. (dos vers BI) envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension.
Jäger Bernd (homme)	(GER)	Élan en ar. et salto av. groupé à la suspension BS.
Jäger Bernd (homme)	(GER)	Élan en ar. et salto av. écarté latéral.ou carpé à la suspension BS.
Cappuccitti Stehanie	(CAN)	Élan en ar. et salto av. tendu à la susp.BS.
Li Ya	(CHN)	Élan en ar. et salto av. écarté avec ½ tour (180°) à la suspension BS.
Mo Huilian	(CHN)	Élan en ar. et salto av. (groupé) par-dessus BS à la susp. BS.
Wenning Zhang	(CHN)	Élan en ar. avec passé carpé libre ou écarté libre avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS.

Volpi Giulia	(ITA)	Elan en ar. avec passé carpé libre ou écarté libre avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS.
Kim Gwang Sul	(PRK)	De l'extérieur sur BS – élan en av. contre mouvement et salto av. jbs écartées lat. à la susp. BI en prises palmaires - CM 1989.
Zaytseva Anna	(KAZ)	Grand tour. en av. en prises cub. (en pos. dors.) avec le corps carpé ou tendu dans la phase d'atr., aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr.
Konomenko Nataliya	(UKR)	Elan en avant, contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la suspension en prises mixte – CM 2011
Monckton Mary Anne	(AUS)	Elan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carpé par-dessus BS à la suspension – CM 2011
Groupe 4		
Ricna Hanna	(CZE)	Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la suspension BS.
White Morgan	(USA)	Stalder en av. en prises cub. à l'atr. aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr.
Frederick Marcia	(USA)	Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr.
Ray Elise	(USA)	Vers l'intérieur – Stalder en arr. BI, contre - mouvement avec envol à la suspension BS.
Zgoba Dariya	(UKR)	Elan circ. carpé libre en ar. BI avec envol et contre-mouvement av. à la suspension. BS ou avec envol poisson à la suspension BS.
Krasnianska Irina	(UKR)	De l'atr.. élan circulaire carpé libre ar. à l'appui dorsal renversé corps carpé.
Komova Viktoria	(RUS)	Elan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS (JOJ 2010)
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 (CM 2009)
Downie Rebecca	(GBR)	Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp BS (CM 2010)
Komova Viktoria	(RUS)	Appui facial BI, dos à BS élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS (CM 2011)
Groupe 5		
Yarotska Irina	(UKR)	Elan circ. fac. libre en ar. BI, face à BS, et poisson à la suspension BS, aussi avec ½ tour (180°) (jambes serrées ou écartées).
Li-Li	(CHN)	Appui dors. libre BS (jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la suspension BS.
Burda Liubov	(USSR)	BS ou BI élan par-dessous avec 1½ tour (540°) à la suspension à hauteur de BS.
Li-Li	(CHN)	Appui dors. libre BS (jambes serrées) – tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol.
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.
Mirgorodskaja Anna	(UKR)	Appui dors libre. (carpé) BS (jambes serrées) tour dors. libre en ar. – continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la suspension.
Teza Elvire	(FRA)	Elan dors. en ar. à la suspension dors. – continuer pour salto ar. tendu (ou carpé) entre les barres à l'appui libre BI.
Kim	()	Vers l'extérieur BS – élan en ar. par-dessous BS avec appui des pieds – contre mouvement et salto av. écarté à la suspension BS.
Luo Li	(CHN)	Engager les jambes entre les prises, Adler- tour d'appui dors. en av. à l'atr..
Maloney Kristen	(USA)	A l'intérieur de BI – élan circ. carpé en ar. passant par l'atr. avec envol à la suspension BS.
Van Leeuwen	(NED)	A l'int. de BI- élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension.
Lucke Anneke	(NED)	Elan circulaire carpé en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr.
Ray Elise	(USA)	Atr. BS – élan circ. carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension.
Church Savannah	(USA)	Atr. BS – élan circ. carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la suspension.
Tweedle Elizabeth	(GBR)	Elan circulaire en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté avec ½ tour (180°) à la suspension en prises mixtes cubitales
Nabieva Tatjana	(RUS)	Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement tendu par-dessus BS à la suspension (CM 2010)
Seitz Elisabeth	(GER)	Elan circulaire carpé en passant par l'atr. avec envol et 1/1 tour (360°) à la suspension BS. (CM 2011)

Groupe 6

Comaneci Nadia	(ROU)	Appui fac. BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé.
Pichta Marta	(POL)	Sortie- Stalder ar.(élan par-dessous barre) et salto av.groupé.
Brunner Jenny	(GER)	Sortie-Élan circulaire libre,carpé, en ar.et salto av. tendu avec 1/1 tour (180°).
Okino Betty	(USA)	Appui fac. BS – élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. Tendu.
KraekerSteffi	(DDR)	Appui fac. BS – élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto arr. groupé avec 1/1 tour (360°).
Ji	(CHN)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto arr. tendu avec 2½ tours (900°).
Bar	()	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto arr. tendu avec 3/1 tours (1080°).
Chousovitina Oksana	(UZB)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et double salto arr. groupé avec 1/1 tour (360°)dans le 2ème salto.
Morio Maiko	(JPN)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et double salto arr. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} salto.
Varga Adrienne	(HUN)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. carpé avec ½ tour (180°).
Parolari Lia	(ITA)	Sortie- Appui facial extérieur BS – élan circulaire libre, carpé, ar. à l'atr. et salto ar. Groupé.
Fabrichnova Oksana	(USSR)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et double salto arr. groupé avec 2/1 tours (720°).
Ray Elise	(USA)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et double salto arr. tendu avec 2/1 tour (720°).
Fontaine Larisa	(USA)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto arr. groupé avec ½ tour (180°) et salto av. groupé.
Blanco	(COL)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et salto arr. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. tendu.
Li Ya	(CHN)	S'abaisser entre les barres – élan en av. avec ½ tour et double salto avant carpé.
Giovannini Carlotta	(ITA)	S'abaisser entre les barres – élan en av. avec ½ tour et double salto avant carpé.
Magaña Brenda	(MEX)	S'abaisser entre les barres – élan en av. et triple salto arr. groupé.
Pechstein Tanja	(SUI)	S'abaisser en av. entre les barres en prises palm. — salto av. tendu avec 1½ tour (540°).
Arai	(JPN)	S'abaisser en av. entre les barres en prises cub., élan en ar.. et salto av. groupé avec ½ tour (180°).
Pentek Tunde	(HUN)	S'abaisser en av. entre les barres, en prises palm. ou cub élan en ar..et double salto av. carpé avec ½ tour (180°).
Mukhina Elena	(USSR)	Tour d'appui fac. en ar..(aussi libre) BI ou BS – poisson avec salto ar.. groupé.
MA Yen Hong	(CHN)	Tour d'appui fac. en ar.(aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar..
Delladio Tanja	(CRO)	Grand tour en ar. avec ½ tour (180°) salto ar. Groupé.
Gonzales	(MEX)	Appui fac. extérieur BS, – tour d'appui libre ar.ou grand tour en ar.,salto ar. groupé ou carpé a par-dessus BS.
Gratt Tanja	(AUT)	Appui fac. extérieur BS, – tour d'appui libre ar.ou grand tour en ar.,salto ar. groupé ou carpé a par-dessus BS.
Gratt Tanja	(AUT)	Élan circ. carpé en ar.et salto ar. groupé ou carpé par-dessus BS.
Mustafina Aliya	(RUS)	Élan en av. et double salto ar. groupé avec 1½ tour (540°) CM 2010
Moors Victoria	(CAN)	Élan par-dessous barre avec les pieds sur la barre – Salto av .tendu avec ½ tour (180°) JO 2012

Poutre Noms

Groupe 1

Baitova Svetlana	(USSR)	Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes écartées.
Homma Leah	(CAN)	3 cercles des jambes écartées.
Beukes Ramona	(NAM)	Entrée - De la station dos à la poutre, flic flac par-dessus la poutre - réception à l'appui facial.
Silivas Daniella	(ROU)	Saut avec ½ tour à la pos. mi- renversée. sur la nuque – ½ tour (180°) sur les épaules à la position mi- renversée sur la poitrine.
Dunn Jacqui	(AUS)	Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ½ tour (180°) et renversement av.
Shuschunova Elena	(USSR)	Saut corps tendu à la planche fac. Libre.(45° mini.)
Hand Li Yifang	(CHN)	Saut, élévation ou élan en arr. à l'atr. transversal. ou latéral. – 1/1 tour (360°) à l'atr. – s'abaisser à la planche fac. Libre ou à l'appui dors. libre,(2sec.) ou lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal
Philips Kristie	(USA)	Élévation à l'atr. latéral. – renv. av. à la station latéral. sur les deux jambes.
Rankin Janine	(CAN)	Saut ou élévation sur un bras à l'atr.
Gurova Elena	(USSR)	Rondade devant la poutre – saut avec ½ tour (180°) proche de l' atr. latéral.
Zamolodchikova Eena	(RUS)	Rondade devant la poutre – Flic-flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui facial .en ar.
Erceg Tina	(CRO)	Rondade au bout de la poutre – appel ar. avec ½ tour (180°) salto av. groupé à la station.
Tsavdaridou Vasiliki	(GRE)	Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec 1/1 tour (360°) au siège à cheval.
Garrison Kelly	(USA)	Rondade au bout de la poutre– salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la station transversale sur la poutre.
Wong Hiu Ying Angel	(HKG)	Salto av. avec ½ tour (180°) – JO 2012

Groupe 2

Yang-Bo	(CHN)	De la station transversale saut écart transversal (2 jambes au-dessus de l'horizontale) en inclinant le tronc en ar., jambes et corps et parallèle au sol.
Teza Elvire	(FRA)	De la station latérale .saut écart transversal. (2 jambes au-dessus de l'horizontale) en inclinant le tronc en ar. avec le corps parallèles au sol.
Furnon Ludivine	(FRA)	Saut écart latéral. à l'appui fac. ou avec tour d'appui ar.
Johnson	(USA)	Saut grand jeté avec changement de jambes et ¼ tour (90°) au grand-écart latéral.(180°) ou pos. carpée-écartée.
Sekerova Zuzana	(SVK)	Saut carapé jambes serrées de la station latérale. ou transversale (angle du bassin <90°) avec ½ tour (180°).

Groupe 3

Okino Betty	(USA)	Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale.
Humphrey Terin	(USA)	Pirouette 2 ½ tours (900°) à la stat. groupée sur une jambe – jambe libre à l'horizontale pendant toute la rotation.
Li-Li	(CHN)	1¼ tour (450°) en pos. couchée dors.(angle tronc-jambes fermé).
Galante Paola	(ITA)	Pirouette 1½ tour (540°) avec la jambe libre maintenue en grand écart à 180° - CM 2009.
Wevers Sanne	(NED)	Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. pendant tout le tour (jambe d'appui tendue ou fléchie) - CM 2010.
Mitchell Lauren	(AUS)	Pirouette 3 tours (1080°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre à volonté - CM 2010.
Preziosa Elisabetta	(ITA)	Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les deux mains - CM 2011.

Groupe 4

Garrison Kelly	(USA)	Roulade av. libre sur une épaule en se redressant sans appui des mains à la stat. groupée ou à la stat.
Tinsica	(...)	Renv. av. sans envol, aussi avec appui sur un bras ou avec appui des mains successif.

Groupe 5

Onodi Henrietta	(HUN)	Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ tour (180°) et renv. av.
Garrison Kelly	(USA)	Du siège groupé une jambe tendue en av. – "Valdez" élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras.
Worley Sheyla	(USA)	Saut en ar. avec ½ tour (180°) renversement av avec envol- réception sur les 2 pieds.
Omelianchik Oksana	(USSR)	Flic-flac avec ¾ tour (270°) à l'atr. latéral (2 sec.).
Kochetkova Dina	(RUS)	Flic-flac avec 1/1 tour (360°) av. l'appui des mains.
Tousek Yvonne	(CAN)	Flic-flac écarté de la position latérale
Kochetkova Dina	(RUS)	Saut de la position latérale avec ½ tour (180°) à l'atr. Latéral.
Kolesnikova Anastasia	(RUS)	Saut de la position latérale avec ½ tour (180°) à l'atr. Latéral.
Teza Elvire	(FRA)	Flic-flac de la position latérale avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui en ar.
Chorkina Svetlana	(RUS)	Flic-flac Auerbach avec 1/1 tour (360°) avant l'appui des mains.
Korbut Olga	(USSR)	Toutes les variantes de flic-flac avec grand envol au siège à cheval.
Rueda Eva	(ESP)	Toutes les variantes de flic-flac en carpant et tendant le corps pendant l'envol au siège à cheval.
Rulfova Jana	(CZE)	Flic-flac with 1/1 twist (360°) – élan au siège à cheval.
Liukin Nastya	(USA)	Salto en av carpé, impulsion 1 pied à la planche (2 sec).
Grigoras Cristina Elena	(ROU)	Salto av. groupé avec ½ tour (180°) avec appel des deux pieds.
Schischova Albina	(USSR)	Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°).
Produnova Elena	(RUS)	Saut en av. avec ½ tour (180°) – salto ar. carpé.

Groupe 6

Araujo Heine	(BRA)	Salto av. tendu avec 2/1tour (720°) – seulement de l'appel des deux pieds.
Patterson Karly	(USA)	Twist double salto av. groupé.
Böhmerova Lubica	(SVK)	Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1- 1½ tour (360°- 540°) sur le côté de la poutre.
Kim Nellie	(USSR)	Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre.
Kim Nellie	(USSR)	Renversement latéral libre au salto ar groupé.
Khorkina Svetlana	(RUS)	Salto Auerbach tendu avec 2½ tours (900°) sur le côté ou en bout de poutre.
Domingues Gabriela	(ESA)	Salto ar.groupé avec 1½ (540°) JOJ 2010.
Steingurber Giulia	(SUI)	Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) en bout de poutre. - CM 2011.

SOL

Groupe 1

Frolova Tatiana	(USSR)	Saut grand jeté avec changement de jambes et ½ -1/1 tour (180°-360°) pendant l'envol (angle d'écart des jambes 180° écart transversal.).
Popa Celestina	(ROU)	Saut carpé-écarté avec 1/1 tour (360°).
Schuschunova Elena	(USSR)	Saut écarté latéral réception à l'appui couché fac. aussi avec ½ tour (180°).
Martinez	(ESP)	Saut (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) à la position écartée – réception à l'appui couché facial.
Boucher Karine	(FRA)	Tour jeté au saut cambré, (pied ar. à hauteur de la tête,tête en extension ar.)
Csillag Tunde	(HUN)	Saut écart latéral avec 1/1 rour (360°) - CM 2010.
Bulimar Diana	(ROU)	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. – CM 2011.
Ferrari Vanessa	(ITA)	saut grand écart avec 1/1 tour (360°) au saut pied tête.

Groupe 2

Hopfner-Hibbs Elise	(CAN)	Pirouette plongée 2/1 tours (720°) sans appui de main ou pied.
Gomez Elena	(ESP)	Pirouette 4/1 tours (1440°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.
Memmel chelsie	(USA)	Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre maintenue en haut au grand d'écart 180°
Semenova Ksenija	(RUS)	Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre en attitude ar.
Mitchell lauren	(AUS)	Pirouette 3/1 tours à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour – CM 2010.

Groupe 3

Mostepanova Olga	(USSR)	Renversement av. avec envol et 1/1 tour (360°) après l'appui des mains ou avant.
Tsavdaridou Vasiliki	(GRE)	Saut en ar. avec ¼ tour (90°) – renv. latéral. libre – continuant avec ¼ tour (90°) à l'appui couché facial.

Groupe 4

Podkopayeva Olga	(UKR)	Double salto av., aussi avec ½ tour (180°).
Tarasevich Svetlana	(BLR)	Salto av. tendu avec avec 2/1 tour (720°)
Stroescu Silvia	(ROU)	Salto av. tendu avec 2½ tours (900°)
Andreasen	(SWE)	Twist double av., aussi avec ½ tour (180°)
Dos Santos Dajane	(BRA)	Twist double av. carpé
Dos Santos Dajane	(BRA)	Twist double av. tendu

Groupe 5

Kim Nellie	(USSR)	Double salto ar. groupé
Mukhina Elena	(USSR)	Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)
Silivas Daniella	(ROU)	Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)
Tchusovitina Oxsana	(USSR)	Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)