

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## CODE DE POINTAGE 2022 – 2024



Gymnastique artistique féminine

Approuvé par le Comité Exécutif de la FIG  
Février 2020

**Pour les compétitions de gymnastique artistique féminine**

Jeux Olympiques

Jeux Olympiques de la Jeunesse

Championnats du Monde

Compétitions régionales et intercontinentales

Évènements avec participation internationale

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

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

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

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

## REMERCIEMENTS

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

## MISES À JOUR DU CODE FIG

Après les compétitions officielles de la FIG le CTF/FIG publie une Newsletter GAF dans laquelle apparaissent :

- Tous les nouveaux éléments et variantes avec un numéro et une illustration
- Les nouvelles liaisons.

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

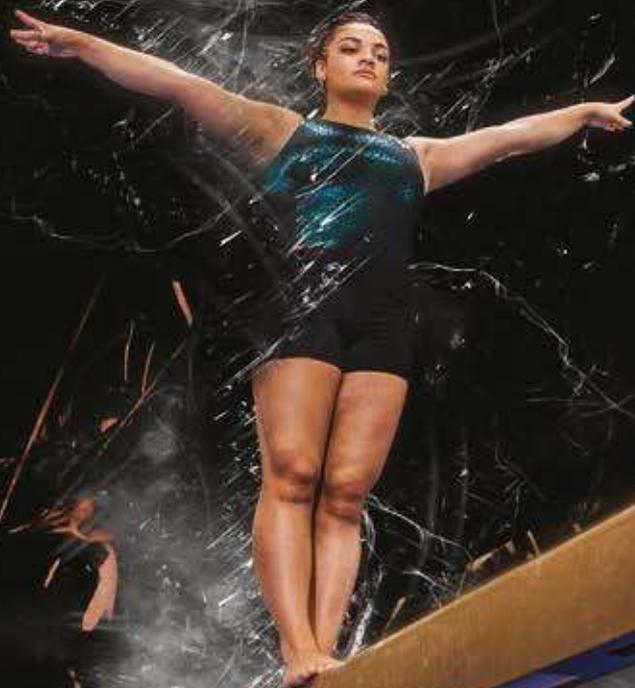
## HELP DESK

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



Laurie  
Hernandez

AAI<sup>®</sup>  
EVO<sup>™</sup>  
BLACK



EVO<sup>™</sup>  
BLACK

AAI

THE **NEXT EVOLUTION**  
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,  
PERFORMANCE & CONVENIENCE

**AAI**  
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978  
www.americanathletic.com  
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment

## ABREVIATIONS

Comités	
CE	Comité Exécutif
COL	Comité d'Organisation Local
CT	Comité Technique
CTF	Comité Technique Féminin
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
GAF	Gymnastique Artistique Féminine
Documents	
CDP	Code de pointage ( <i>Code</i> )
RT	Règlement Technique
Epreuves	
Barres	Barres Asymétriques
BI	Barre Inférieure
BS	Barre Supérieure
Épreuve	Épreuve
Poutre	Poutre d'équilibre
Saut	Saut
Sol	Exercice au sol
Jurys	
Jury D	Jury évaluant la difficulté
Jury E	Jury évaluant l'exécution
JS	Jury supérieur
Note D	Note de difficulté
Note E	Note d'exécution
SEC	Secrétaire
Exigences	
BS	Bonus Séries
EC	Exigences de composition
Entrée	Entrée
Gr.	Groupe
Max.	Maximum
Min.	Minimum
P.	Point
Sortie	Sortie
VD	Valeur de difficulté
VL	Valeur de liaison

Positions du corps	
ATR	Appui Tendu Renversé
Ar.	Arrière
AT	Axe Transversal
Av.	Avant
Côté	Côté
RL	Rotation Longitudinale
Élément de base	Racine d'un élément
Compétitions	
CM	Championnats du Monde
CQ	Compétition de Qualification
FA	Finales par agrès
FCM	Finale du concours multiple individuel
FE	Finale par équipe
JO	Jeux Olympiques
JOJ	Jeux Olympiques de la Jeunesse
Systèmes de support	
CIS	Système d'Information pour commentateurs
IRCOS	Système de contrôle instantané & de relecture de la vidéo – Système d'analyse vidéo utilisé par la FIG
JEP	Programme d'évaluation des juges

## LEXIQUE

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

## TABLE DES MATIERES

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

## TABLE DES MATIERES

### Section 11 – BARRES ASYMETRIQUES

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

### Section 12 – POUTRE D'EQUILIBRE

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

### Section 13 – EXERCICE AU SOL

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

### PARTIE IV

#### Section 14 - TABLEAUX DES ELEMENTS

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

### PARTIE V – ANNEXES

- *Tableaux des 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 par les gymnastes lors d'une compétition officielle de la FIG.*

# GYMNOVA



WWW.GYMNOVA.COM

Madjak  
Héctor De Jesus Dos Santos



## PARTIE I

# REGLEMENTS CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPETITIONS

## SECTIONS 1 - 5

# **PARTIE I RÈGLEMENTS CONCERNANT LES PARTICIPANTS AUX COMPÉTITIONS**

## **SECTION 1 – But**

---

### **But**

Le but premier du code de pointage est de :

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

## SECTION 2 — Règlement pour les gymnastes

### 2.1. Droits de la gymnaste

#### 2.1.1 Généralités

##### La gymnaste a le droit :

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

*Remarque : la gymnaste peut recommencer son exercice à la fin de la rotation, ou si elle est la dernière gymnaste de la rotation le moment est à la discrétion du jury supérieur.*
- e) De quitter un court instant la salle de compétition pour des raisons personnelles.

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

#### 2.1.2 Agrès

##### La gymnaste a le droit :

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

- d) D'avoir une assistance aux barres asymétriques.
- 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 (sans déductions).
- 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.

### Échauffements

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

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

#### Remarque:

- *Pour la qualification et la finale par équipe la totalité du temps de préparation appartient à l'équipe, **sauf au saut**. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon à ce que la dernière gymnaste puisse s'échauffer.*
- *Pour les groupes mixtes le temps de préparation appartient, personnellement à chaque gymnaste. L'ordre de préparation devrait être le même que celui de la compétition.*
- La fin du temps de préparation est signalée par un gong. Si à ce moment-là une gymnaste est encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencé. Après le temps de préparation ou durant les "attentes" pendant la compétition, l'agrès peut être préparé (*maximum 2 personnes aux barres*) mais pas utilisé.
- La gymnaste commencera dans les 30 secondes après que le juge D1 lui ait fait un signal bien visible (lumière verte lors des compétitions FIG).

## 2.2 Responsabilités de la gymnaste

- a) Connaître le code de pointage et se comporter en conséquence.
- b) Présenter, *elle ou son entraîneur*, au minimum 24 heures avant l'entraînement sur podium, une demande écrite à la présidente du jury supérieur pour l'évaluation d'un nouvel élément.
- c) L'augmentation, d'une hauteur de 5 cm aux barres, sera autorisée en compétition pour les gymnastes dont les pieds touchent le tapis pendant l'exercice. La surélévation doit être annoncée aux organisateurs au moment de l'inscription nominative et vérifiée par le président ou un membre du jury supérieur pendant l'entraînement.

## 2.3 Devoirs de la gymnaste

### 2.3.1 Généralités

- a) Elle doit se présenter convenablement (en levant le/les bras) et ainsi saluer le juge D1 au début et à la fin de l'exercice.
- b) Elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes après l'affichage de 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 avant de remonter sur l'agrès. (le chronométrage commence lorsque la gymnaste après la chute est à nouveau sur ses pieds). Pendant cette période la gymnaste peut récupérer, remettre de la magnésie et s'entretenir avec son entraîneur.
- d) Elle doit quitter le podium immédiatement après avoir terminé son exercice.
- e) Elle doit s'abstenir de modifier la hauteur des agrès, sauf si elle a obtenu la permission.
- f) Elle doit s'abstenir pendant la compétition de parler aux juges en activité.
- g) Elle doit s'abstenir de retarder la compétition : rester sur le podium trop longtemps, remonter sur le podium après la fin de son exercice, et abuser de ses droits ou enfreindre ceux des participants.
- h) Après une chute de l'agrès, elle doit s'abstenir de rester intentionnellement à terre, afin d'éviter le décompte des 30 secondes du temps de chute - pour se reposer, ajuster ses maniques, recevoir de la magnésie de son entraîneur, retarder la compétition sans justification etc.
- i) Elle doit s'abstenir de tout autre comportement indiscipliné ou abusif, ou enfreindre les droits de tout autre participant :  
(*tels que : mettre des marques de magnésie sur le tapis du sol endommager toute ou partie de la surface des agrès pendant la préparation de son exercice, utiliser de l'eau sur la surface de la poutre enlever les ressorts des tremplins ; courir/ marcher sous BI pour exécuter l'entrée*).

- j) Elle doit laisser le tapis supplémentaire (pour la sortie) en place pendant toute la durée de son exercice (barres et poutre).
- k) Elle doit utiliser le tapis supplémentaire de 10 cm placé au-dessus du tapis de réception de base (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre.
- l) Elle doit participer aux cérémonies protocolaires qui la concerne en survêtement de compétition selon le protocole de la FIG.

### 2.3.2 Vêtements de compétition

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

- m) Un visage grimé n'est pas autorisé; tout maquillage doit être modeste et non le portrait d'un personnage de théâtre (animal ou humain)

## 2.4 Pénalisations

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

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

Infractions relatives aux agrès Par la présidente du jury supérieur sur notification du jury D	
Infractions	Pénalisations
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	0.50 de la note finale
Ajouter, réorganiser ou enlever les ressorts du tremplin	0.50 de la note finale
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	0.50 de la note finale

## 2.5 Serment des gymnastes (RT FIG 7.12.2)

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

## SECTION 3 — Règlement pour les entraîneurs

---

### 3.1 Droits des entraîneurs

#### Les entraîneurs ont le droit :

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

### 3.2 Responsabilités des entraîneurs

- a) Connaître le code de pointage et agir en conséquence.
- b) 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) S'abstenir de changer la hauteur des agrès ou ajouter, réarranger ou enlever les ressorts du tremplin. (voir section 2.1.2 : monter les porte-mains des barres asymétriques).
- d) S'abstenir de retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de leurs droits ou ne pas respecter les droits des autres participants.
- e) S'abstenir de parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (faire des signes, crier, encourager ou similaire) pendant son exercice.
- f) S'abstenir pendant la compétition, de discuter avec les juges en activité et/ou d'autres personnes à l'extérieur à l'aire de compétition (à l'exception du médecin de l'équipe et du chef de délégation).
- g) S'abstenir de tout autre comportement abusif ou indiscipliné.
- h) Se comporter de façon sportive et loyale pendant toute la compétition.
- i) Participer de façon sportive durant les cérémonies protocolaires.

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

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

- Qualification et Finale par équipe:
  - 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.
  - Nations avec individuelle(s) – 1 entraîneur (F ou H).
- Concours multiple individuel et finale par agrès
  - pour chaque gymnaste – 1 entraîneur

### 3.3 Sanctions pour comportement de l'entraîneur

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

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

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

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

### 3.4 Réclamations (RT 8.4)

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

### 3.5 Serment des entraîneurs

*“Au nom de tous les entraîneurs et des autres membres de l'entourage des athlètes, je promets que nous nous engagerons à veiller à ce que l'esprit sportif et l'éthique soient pleinement respectés et observés en accord avec les principes fondamentaux de l'Olympisme. Nous nous engageons à former les gymnastes afin qu'ils adhèrent aux règles du fair-play, s'engagent pour un sport sans drogue et respectent toutes les Règles de la FIG qui régissent les Championnats du Monde.”*

## SECTION 4 — Règlement pour le Comité Technique

---

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

### 4.1 La présidente du CTF

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

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

- i) Diriger une analyse vidéo générale (*après la compétition*) avec le CT pour relever les erreurs de jugement.
- j) Superviser le contrôle des mesures des agrès selon les normes des agrès de la FIG.
- k) Peut dans des circonstances particulières ou inhabituelles, désigner un juge pour la compétition.
- l) Soumettre un rapport au Comité Exécutif FIG, celui-ci sera envoyé au secrétaire général de la FIG, le plus tôt possible et dans tous les cas au plus tard 30 jours après la manifestation. Il comprendra :
  - Les remarques générales concernant la compétition, y compris les événements particuliers, les conclusions et recommandations pour le futur.
  - L'analyse détaillée du travail des juges (*dans les 3 mois*) avec les propositions de :
    - récompenses pour les meilleurs juges
    - sanctions à l'encontre des juges n'ayant pas répondu aux attentes.
  - La liste détaillée de toutes les interventions :
    - notes modifiées avant et après l'affichage.
  - Les analyses techniques des notes des juges D.

### 4.2 Les membres du CTF

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

Elles ont la charge de :

- a) Participer à la conduite des réunions des juges et aux séances d'informations des juges, conseiller les juges pour un bon travail à leurs agrès respectifs.

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

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

---

### 5.1 Responsabilités des juges

Chaque juge est totalement et personnellement responsable de ses notes.

Le devoir de chaque membre du jury aux agrès est:

- a) D'avoir une connaissance approfondie
  - Du règlement technique de la FIG
  - Du code de pointage
  - Du règlement FIG pour les juges
  - De toute autre information technique nécessaire à l'accomplissement de leur tâche pendant la compétition.
- b) Posséder le brevet de juge international valide pour le cycle en cours.
- c) Être titulaire de la catégorie correspondant à la compétition qu'il doit juger.
- d) Avoir une connaissance étendue de la gymnastique contemporaine et comprendre l'intention, le but, l'interprétation, et l'application de chaque règle.
- e) Assister à toutes les séances d'information et réunions des juges programmées avant la compétition concernée (*le CTF/FIG statuera sur les cas exceptionnels qui pourraient se présenter*).
- f) Suivre toutes les instructions particulières liées à l'organisation ou au jugement, données par les autorités (*par ex. les instructions concernant le système de notation*).
- g) Assister aux entraînements sur podium (*obligatoire pour le Jury D*).
- h) Être préparé soigneusement à tous les agrès.
- i) Être capable d'accomplir les diverses tâches indispensables y compris:
  - Compléter correctement toute les feuilles de notes

- Utiliser tout ordinateur ou équipement manuel nécessaire
- Faciliter le bon déroulement de la compétition
- Communiquer efficacement avec les autres juges.

- j) Être 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 l'uniforme selon les prescriptions de la FIG (*tailleur bleu marine, jupe ou pantalon et chemisier blanc pour les femmes/chemise blanche avec cravate pour les juges masculins*) sauf pour les JO et autres compétitions pour lesquelles la tenue est fournie par le comité d'organisation.

### Pendant la compétition les juges doivent

- a) En toutes circonstances se comporter de façon professionnelle, et se montrer exemplaires par une attitude non partisane.
- b) Remplir les fonctions spécifiées dans la section 5.4.
- c) Juger chaque exercice de manière précise, cohérente, rapide, objective et équitable, et en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste.
- d) Utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique et conserver le relevé de leurs notes personnelles.
- e) Rester à leur place (*sauf avec l'accord du juge D1*) et s'abstenir d'avoir des contacts ou discussions avec les gymnastes, entraîneurs, chef de délégation ou d'autres juges.

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

### 5.2 Droits des juges

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

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

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

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

### 5.3 Composition du jury à l'agrès

#### Le jury aux agrès

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

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

Composition du jury aux agrès, dans les différentes compétitions

CM et JO Jury de 9 Juges	Invitations internationales Jury de 4 Juges min.
2 juges <b>D</b>	2 juges <b>D</b>
7 juges <b>E</b>	2/4 juges <b>E</b>

#### Juges de lignes et juges chronométrateurs:

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

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

### 5.4 Rôle du jury à l'agrès

#### 5.4.1. Rôle du jury D

- a) Les juges D relèvent en écriture symbolique la totalité du contenu de l'exercice, jugent séparément sans parti pris et ensuite, ensemble, ils établissent la note D. Ils peuvent se concerter.
- b) Le juge D2 saisit la note D dans l'ordinateur.
- c) La note D comprend:
  - La Valeur de Difficulté
  - Les Exigences de Composition
  - La Valeur de Liaison et bonus en fonction des règles spécifiques à chaque agrès.
- d) Le jury D s'assure que le juge de ligne au saut respecte les règles du temps d'échauffement.

#### Rôle du juge D1

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

## Rôle du jury D après la compétition

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

- Une liste des infractions, ambiguïtés et décisions discutables, avec le numéro et le nom des gymnastes
- Mise à disposition des feuilles de notes en écriture symbolique, en cas de consultation et ces feuilles seront transmises 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 indépendante et sans consulter les autres juges.
- b) Appliquer les déductions pour:
  - Fautes générales
  - Fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
  - Fautes d'artistique.
- c) Compléter les feuilles de notes les signer lisiblement ou entrer les déductions dans l'ordinateur.
- d) Être en mesure de fournir son évaluation écrite personnelle pour tous les exercices (*déductions pour exécution et artistique*).

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

### 5.5.1 Rôle des juges 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
- Au saut compter les essais à l'échauffement.

**Juges 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'affichage 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 un signal audible à la gymnaste et au jury D (*poutre*)
- Informer le juge D1 de toute infraction ou déduction, signer et remettre le formulaire écrit approprié
- Le chronométreur doit relever exactement le dépassement de temps lorsque celui-ci n'est pas intégré dans l'ordinateur.

**Note:** *l'incrémentation du temps relatif à tous les exercices (y compris le début de l'exercice ,sa durée etc.) est de 1 seconde.*

### 5.5.2 Rôle des secrétaires

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

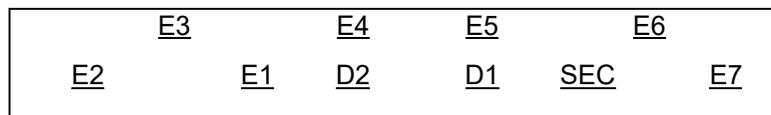
Sous la direction du juge D1 ils/elles sont responsables du traitement correct de toutes les données saisies dans l'ordinateur:

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

## 5.6 Placement des jurys aux agrès

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

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



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

## 5.7 Serment des juges (RT 7.12)

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

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

# Janssen-Fritsen presents:

Free Exercise Floor Apollo Antwerp

Springboard Kreon Gold

Springboard Iris Silver

The new Pegases



Official partner FIG

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



**janssen  
fritsen**



## **PARTIE II**

### **EVALUATION DES EXERCICES**

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

# PARTIE II ÉVALUATION DES EXERCICES

## SECTION 6 — Calcul de la note

---

### 6.1 Généralités

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

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

### 6.2 Calcul de la note finale

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

### Calcul de la note finale

#### Exemple

**Note D + Note E = Note finale**

#### Note D

Difficulté (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3.10 P.
Exigences de composition	+ 2.00 P.
Valeur de liaison	+ 0.60 P.

**Note D**     5.70 P.

#### Note E\*

Exécution	- 0.70 P.	<b>10.00 P.</b>
Valeur artistique	- 0.30 P.	<u>- 1.00 P.</u>

**Note E**     9.00 P.

**Note Finale**     **14.70 P.**

*\* Note E : total des déductions pour l'exécution et valeur artistique retranché de 10.00P. (La note E est calculée en faisant la moyenne des 3 notes intermédiaires à partir des 7 notes (déductions)).*

### 6.3 Exercices trop courts

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

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

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

### Exemple au sol

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

 VD (sans réception sur les pieds) 

### Jugement :

#### Note D

VD (A + C+ A + X + X+ E) + 1.00 P.  
EC # 2, # 3 + 1.00 P.

**Note D + 2.00 P.**

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

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

**Note E = 5.90 P.**

**Note finale = 7.90 P.**

**Note finale** après application de la déduction neutre pour exercice trop court  
**7.90 P. – 6.00 P. (exercice trop court) = 1.90 P.**

## SECTION 7 —Règlement 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, aux valeurs de liaison et aux bonus.

### 7.2 Valeurs de difficultés (VD)

Les VD sont les éléments issus des tableaux des éléments du code de pointage, qui sont illimités et qui peuvent être augmentés si besoin.

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

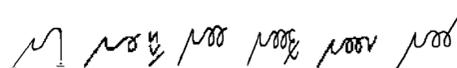
#### Valeurs de Difficultés

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

### 7.2.1 Reconnaissance de la VD des éléments

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

- Les twists sont considérés comme des éléments en avant**



- Reconnaissance des éléments identiques et différents**

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments (*même numéro*) recevront la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Seulement un tour (pirouette) en position groupée sur une jambe (poutre & sol) recevra une VD, dans l'ordre chronologique.
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
  - Les pirouettes en passé est de 4/1 tours (1440°) (*ainsi une pirouette en passé 5/1 tours sera considérée comme le même élément que 4/1 tours*)
  - Toutes les autres pirouettes avec une position de jambe différente le nombre maximum est de 3/1 tours (1080°)
  - Les sauts grand écart/écarté et les sauts (tels que , ) le nombre maximum est d'1½ tour (540°)
  - Les sauts complexes (jumps – leaps) (tels que ) le nombre maximum est d'1/1 tour (360°).

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

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

- Éléments aux barres**
  - Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
  - Grands tours en av. et en ar. exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu
  - Élans circulaires carpés en av. et en ar. exécutés avec les jambes écartées ou serrées
  - Jambes serrées ou écartées dans les éléments avec envol.

– **Eléments gymniques :**

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

– **Eléments acrobatiques :**

- Avec réception sur un ou deux pieds.

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

– **Eléments acrobatiques :**

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu).
- Les degrés de rotation sont différents :  $\frac{1}{2}$ , 1/1,  $1\frac{1}{2}$  (180°-360°- 540°), etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel 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:
- Seront reconnus comme autres éléments du tableau des éléments.
  - N'auront pas de VD ou
  - Recevront une VD inférieure.
- b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (*du tableau des difficultés*) parce que les exigences techniques ne sont pas respectées et qu'ensuite il est exécuté avec une technique correcte les éléments peuvent recevoir tous les deux une VD.

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

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

- c) Si un élément qui a reçu une VD inférieure parce qu'il ne répond pas aux exigences techniques 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 exécuté une 2<sup>e</sup> 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 sont invités à soumettre les nouveaux sauts et éléments qui n'ont pas encore été exécutés et/ou qui n'apparaissent pas encore dans le tableau des éléments.

- Les nouveaux éléments doivent être soumis dans les délais prévus par le plan de travail.
- La demande pour l'évaluation doit être accompagnée de dessin technique, et obligatoirement d'une vidéo sur une clé USB.
- Toutes les valeurs données lors des compétitions sont provisoires jusqu'à ce qu'elles soient approuvées par le CT FIG.
- Les nouveaux éléments exécutés lors des compétitions pour la qualification olympique nécessitent la confirmation d'une valeur provisoire par la présidente du CT avant évaluation lors de la compétition concernée.
- La valeur attribuée sera communiquée par écrit et dans les meilleurs délais : à la fédération concernée et aux juges lors de la séance d'instruction des juges ou à la réunion des juges avant la compétition concernée.
- Les décisions sont valables seulement pour la compétition concernée.
- Les nouveaux éléments apparaîtront pour la première fois dans la mise à jour du code/newsletter seulement après avoir été exécutés avec succès par la gymnaste puis soumis et confirmés par le CT.

**Pour qu'un nouvel élément/saut puisse porter le nom de la gymnaste il doit :**

- Être exécuté au niveau international pour la première fois lors d'une compétition officielle de la FIG du groupe 1, 2 ou 3 (avec ou sans présence d'un DT officiel de la FIG).
- De valeur C ou supérieure et exécuté pour la VD.
- La VD et le nom seront confirmés seulement après analyse par le CT.
- Si plusieurs gymnastes exécutent le même nouvel élément lors de la même compétition, l'élément portera le nom de toutes les gymnastes.
- Il incombe à la fédération de la gymnaste de soumettre une vidéo de l'élément proposé à la présidente du CT FIG dans les meilleurs délais après la compétition. De plus le DT de la compétition doit soumettre à la présidente du CT FIG dans les meilleurs délais la vidéo officielle, la vidéo et dessins originaux soumis par l'entraîneur (si disponible) et tous les détails concernant l'évaluation provisoire donnée lors de la compétition.

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

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

- a) Seuls les éléments issus des tableaux des éléments 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) et Bonus**

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

- a) Les éléments utilisés pour la VL ne doivent PAS nécessairement être parmi les 8 VD comptabilisées. Tous les éléments doivent être issus des tableaux des éléments.
- b) La VL aux barres, à la poutre et au sol est fixée à  
+ 0.10  
+ 0.20
- c) Le principe de calcul de la VL et du Bonus est précisé pour chaque agrès dans la partie 3, sections 11,12 et 13.

- d) Les éléments dévalués peuvent être utilisés pour la VL et le Bonus
- e) Pour accorder la VL et le Bonus les éléments doivent être exécutés sans chute ou selon des règles spécifiques précisées à chaque agrès.

**7.4.1 Liaisons directes et indirectes**

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

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

- a) Arrêt entre les éléments.
- b) Pas supplémentaire entre les éléments.
- c) Pieds qui touchent la poutre entre les éléments.
- d) Déséquilibre entre les éléments.
- e) Extension évidente des jambes/hanches dans le 1<sup>er</sup> élément avant l'impulsion pour le 2<sup>e</sup> élément.
- f) Élan supplémentaire/excessif des bras.

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

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

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

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

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

**Exemples:**

**Barres** – Tkatchev x 2 ou  
Stalder avec 1/1 tour x 2

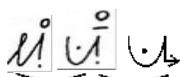
**Poutre** – Flic flac avec 1/1 tour x 2.

**Sol** – Liaison directe ou indirecte avec salto tempo x 2 suivis de double salto arrière carpé.

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

- La 1<sup>ère</sup> fois comme dernier élément d'une liaison et
- La 2<sup>e</sup> fois comme 1<sup>er</sup> élément d'une nouvelle liaison.

**Exemples:**

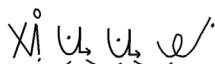

$$\begin{array}{c} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$


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

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

**Exemples :**

**Barres**

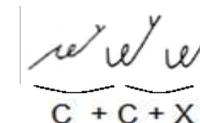


$$\begin{array}{c} D + D + X + D \\ \text{Total VL } + 0.40 \quad 0.10 + 0.20 + 0.10 \end{array}$$

L'élément avec envol  peut être utilisé :

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

**Poutre**



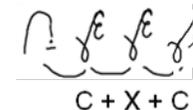
**Total VL + 0.20 & BS + 0.10**

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

Le salto  peut être utilisé

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

**Sol**



**Total VL + 0.20** 0.10 + 0.10

Le salto  peut être utilisé

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

### 7.4.3 Sorties (Bonus)

Aux barres à la poutre et au sol un bonus de **0.20** sera accordé pour les sorties de valeur D et plus difficile.

**Afin d'accorder le bonus la sortie doit être exécutée sans chute.**

## SECTION 8 — Règlement pour la note E

---

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

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

- Exécution
- Valeur artistique.

### 8.2 Évaluation par le jury E

Le jury E juge l'exercice et applique les déductions indépendamment.

Chaque exercice est évalué en faisant référence aux attentes d'une exécution parfaite.

Tout ce qui ne correspond pas à ces attentes est pénalisé.

Les déductions pour fautes d'exécution et valeur artistique sont additionnées puis retranchées de 10.00 P. pour calculer la note E.

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

Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury E</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
- Bras fléchis ou genoux 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 insuffisante des éléments ( <i>amplitude externe</i> )	Ch. fois	X	X		
- Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples sans vrille	Ch. fois	X 90° Angle bassin/genoux	X > 90° Angle bassin/genoux		
- Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les doubles salti sans vrille	Ch. fois	X > 90° Angle bassin			
- Ne pas maintenir la position corps tendu ( <i>fermeture trop tôt</i> )	Ch. fois	X	X		
- Hésitation pendant l'exécution des éléments	Ch. fois	X			
- Essai sans exécuter un élément ( <i>course à vide</i> )	Ch. fois		X		
- Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	X			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques)					
- Alignement du corps	Ch. fois	X			
- Pieds pas pointés/pieds relâchés	Ch. fois	X			
- Écart insuffisant dans les éléments <i>acro (sans envol)</i>	Ch. fois	X	X		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques ( <i>forme du corps (se référer à la section 9 liste des fautes dans les éléments gymniques)</i> )	Ch. fois	X	X	X	
- Précision	Ch. fois	X			
- Exécution de la sortie trop près de l'agrès ( <i>barres &amp; poutre</i> )			X		
<b>Fautes de réception (Tous les éléments y compris les sorties)</b>		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
- Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
- Élan supplémentaire des bras		X			
- Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
- Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X			
- Très grand pas ou saut ( <i>référence: 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 avec les mains mais sans tomber	Ch. fois		X		
- Appui sur le tapis/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 de l'élément n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

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

Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury D - Juges (D1 &amp; D2)</b>					
– Exécution de liaison avec chute	barres, poutre, sol				Pas de VL Pas de BS (poutre) Pas de bonus
– Exécution de la sortie avec chute					
– La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD-VL-EC Pas de BS (poutre)
– Impulsion en dehors des lignes du sol (complètement en-dehors)	sol				Pas de VD-VL-EC
– Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/agrès		X		De la note finale
– Aide	barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale • Si l'entraîneur aide la gymnaste après l'exécution de l'élément et pas de VL • Si l'entraîneur aide la gymnaste à exécuter son élément alors également pas de VD,VL,EC et pas de bonus pour la sortie
– Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			X	De la note finale
<b>Par le jury D (D1&amp; D2) avec notification au jury supérieur ou par le JS</b>					
<b>Irrégularités aux agrès</b>					
– Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade (voir 10.4.3)	Gym/agrès				Saut non valable (0)
– Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/agrès			X	De la note finale
– Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/agrès			X	
– Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/agrès			X	
– Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/agrès			X	
<b>Par la présidente du jury supérieur lorsque notifié par le Jury D</b>					
– Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès	Gym/agrès			X	De la note finale
– Ajouter, réorganiser ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/agrès			X	
– Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/agrès			X	
<b>Par la présidente du jury supérieur lorsque notifié par le Jury D</b>					
<b>Comportement de la gymnaste</b>					
– Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/agrès		X		De la note finale
– Absence d'écusson national et/ou mauvais emplacement	Gym/agrès		X		<i>Qualifications, concours multiple, et finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la première fois. Finale par agrès : sur la note à l'agrès</i>
– Absence de dossard	Gym/agrès		X		
– Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages, etc	Gym/Agrès		X		
– Publicité incorrecte	Équipe Gym/agrès		X		De la note finale à l'agrès concerné Sur demande des personnes responsables
– Comportement anti-sportif	Gym/agrès		X		De la note finale
– Rester sur le podium sans y être autorisé	Gym/agrès		X		De la note finale
– Remonter sur le podium après la fin de l'exercice	Gym/agrès		X		De la note finale
– Parler aux juges en activité pendant la compétition	Gym/agrès		X		De la note finale
– Ordre de passage incorrect pour les gymnastes d'une équipe	Équipe				1.00 pour les qualifications et la finale par équipe sur le total de l'équipe à l'agrès concerné
– Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Équipe				1.00 pour les qualifications et la finale par équipe appliqué 1x dans la phase de compétition à l'agrès où la faute a été relevée la première fois.

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

FAUTES		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
– Ne pas terminer la compétition en raison de l'absence dans l'aire de compétition					Disqualifiée
– Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
<b>Notification écrite par le JUGE CHRONOMETREUR Au jury D</b>					
<b>Note : La déduction est appliquée quand le temps est dépassé d'une seconde</b>					
– Dépassement flagrant du temps de préparation ( <i>après avertissement</i> ) • pour les gymnastes individuelles	Équipe/agrès Gym/agrès		X X		De la note finale
– Ne pas commencer dans les 30 secondes après l'affichage de la lumière verte	Gym/Agrès		X		
– Ne pas commencer dans les 60 secondes	Gym/agrès		Le droit de commencer l'exercice est terminé		
– Dépassement du temps de l'exercice ( <i>poutre, sol</i> )	Gym/agrès	X			
– Commencer l'exercice sans signal ou quand la lumière est rouge	Gym/agrès				"0"
<b>Barres et Poutre</b> – Dépassement du temps de chute autorisé – Dépassement du temps de chute (plus de 60 secondes)	Gym/agrès Gym/agrès		X		Exercice terminé
<b>Par la présidente du jury supérieur (après avoir consulté le jury supérieur)</b>		<b>Système de carton. Pour les compétitions officielles de la FIG et celles enregistrées à la FIG</b>			
<b>Comportement de l'entraîneur <u>SANS</u> conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>					
– Comportement anti sportif ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ).	1 <sup>ère</sup> fois – Carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) 2 <sup>e</sup> fois – Carton rouge et exclusion de l'entraîneur de la compétition et/ou des salles d'entraînement				
– Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ).	Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de la compétition et/ou des salles d'entraînement				
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence <u>DIRECTE</u> sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe</b>					
– Comportement anti sportif ( <i>valable pour toutes les phases de compétition</i> ) Tel que : retard injustifié ou interruption de la compétition, parler avec les juges en activité pendant la compétition, parler directement à la gymnaste, lui faire des signes crier ( <i>encouragements</i> ) ou tout comportement similaire pendant l'exercice etc.	1 <sup>ère</sup> fois – <b>0.50</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ) et carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) 1 <sup>ère</sup> fois – <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ) et carton jaune pour l'entraîneur ( <i>avertissement</i> ) si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> aux juges en activité 2 <sup>e</sup> fois – <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ). Carton rouge et exclusion de l'entraîneur du plateau de compétition*				
– Autres sortes d'indisciplines et de comportements abusifs flagrants ( <i>valable pour toutes les phases de compétitions</i> ) Tels que : présence incorrecte des personnes prévues dans l'aire, pendant la compétition et /ou pour la préparation des agrès, etc.	- <b>1.00</b> ( <i>de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès</i> ). Carton rouge immédiat et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition*.				

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

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

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

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

# The Best Quality for Your Best Performance

Senoh's Gymnastics Expertise is cultivated from its history since 1948 and we are one of the long standing companies approved by FIG.



Gymnastics



Please visit us:  
Senoh Website



Find us on



## SECTION 9 — Directives techniques

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques particulières pour que leur VD soit reconnue.

Toutes les directives pour les angles à la fin des éléments et les positions du corps sont approximatives et destinées à servir de guide.

### 9.1 A TOUS LES AGRES

#### Positions du corps

##### Groupé

- Moins de 90° pour l'angle des hanches et genoux dans les salti et éléments gymniques.



##### Carpé

- Moins de 90° pour l'angle des hanches dans les salti et éléments gymniques.



##### Tendu

- Toutes les parties du corps doivent être alignées.



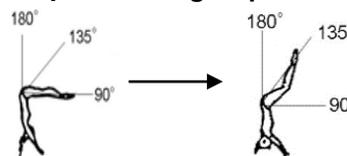
#### 9.1.1 Reconnaissance des éléments

##### Tendu

- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto dans :
  - Salti simples.
  - Double salto au sol et en sortie aux barres.
  - Au Saut (salti).
- S'il n'y a PAS de position tendue visible, ce sera considéré comme une position carpée dans :
  - Les éléments sans vrille, aux barres, poutre et sol.
- Une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée dans les Sauts sans vrilles.

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

##### Salto carapé devient groupé

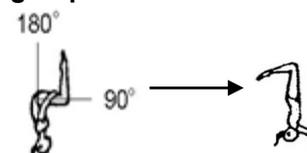


##### Jury D

Si dans le salto carapé l'angle des genoux est inférieur à 135°

- on attribue salto groupé

##### Salto groupé devient tendu

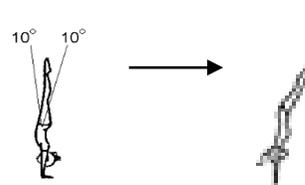


##### Jury D

Hanches ouvertes (180°)

- on attribue salto tendu

##### La position tendue devient carpée



##### Jury D

Carpé au niveau des hanches

- on attribue salto carapé

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

#### 9.1.2 Réception des salti simples avec vrilles

a) Les éléments avec vrilles exécutés :

- en entrée et sortie aux **barres** et à la **poutre**
- pendant l'exercice à la **poutre** et au **sol**
- toutes les réceptions au **Saut**

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

**Note:** le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD.

b) Pour les sous rotations\*

- 3/1 vrilles deviennent 2 ½ vrilles
- 2½ vrilles deviennent 2/1 vrilles
- 2/1 vrilles deviennent 1½ vrille
- 1½ vrille devient 1/1 vrille

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

### 9.1.3 Chutes à la réception

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

## 9.2 POUTRE ET SOL

### 9.2.1 Pour l'Attribution de la VD pour les tours sur 1 jambe l'augmentation des rotations est de :

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

### Exigences pour les tours :

- Doivent être exécutés sur les 1/2 pointes
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- La VD ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie (chorégraphie)
- Pour les tours sur 1 jambe avec exigence de jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour
- Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément du code.

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

Exemple :

- Poutre  devient 
- Sol  devient 

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

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

Différentes techniques de sauts avec 1/1 tour (360°) et plus sont autorisées : en carpant, groupant ou écartant les jambes au début, au milieu ou à la fin des tours (sauf si il y a une exigence spéciale pour l'élément).

Pour les sauts avec 1/2 tour (180°) la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin.

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

La position des épaules et des hanches est décisive.

Exemple:

- Poutre/sol  devient 
- Sol  devient 
- Sol  devient 
- Poutre  devient 

- L'élément n'est pas différent avec 1/4 de tour supplémentaire.

### Définitions :

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

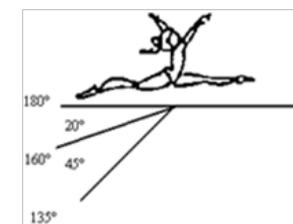
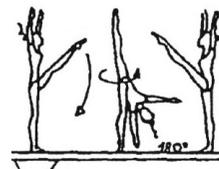
**Hops** : Impulsion 1 pied et réception sur le même pied ou les 2 pieds.  
(écart de jambes à 180° non demandé)

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

**Note** : Sauts (Jump et leap) avec écart : écart de jambes de 180° demandé.

### 9.2.3 Exigences pour les écarts

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



### Écart insuffisant

- > 0° - 20° petite faute
- > 20° - 45° faute moyenne
- > 45° on donne la valeur d'un autre élément du code ou pas de VD

### 9.3 EXIGENCES POUR ELEMENTS GYMNIQUES PARTICULIERS

#### Planches (4.102)

**Exigence:**

- Ecart 180°

**Jury D**

- < 180° écart

– Pas de VD

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

**Exigence:**

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

**Jury D**

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

#### Saut groupé avec/sans tour

**Exigences :**

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

**Jury D**

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

**Jury E**

- Genoux à l'horizontale – petite faute
- Genoux sous l'horizontale – faute moyenne

#### Saut cosaque avec/sans tour

**Exigences:**

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

**Jury D**

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

**Jury E**

- Jambe tendue à l'horizontale – petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale – faute moyenne

#### Saut de chat avec/sans tour

**Exigences**

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

**Jury D**

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

**Jury E**

- Une ou deux jambes à l'horizontale – petite faute
- Une ou deux jambes sous l'horizontale – faute moyenne

#### Saut carpé-écarté avec/sans tour

**Exigence :**

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

**Jury D**

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

**Jury E**

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

#### Saut Pied-tête

**Exigences**

- Haut du dos cambré et tête en extension
- Écart de jambes 180° en diagonale
- Pied ar. Couronne la tête

**Jury D**

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

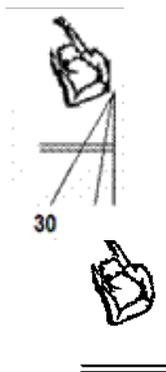
**Jury E**

- Position cambrée insuffisante – petite faute
- Pied ar. à hauteur de tête – petite faute
- Pied ar. à hauteur des épaules – faute moyenne

### Saut de Mouton

#### Exigences :

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



#### Jury D

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

#### Jury E

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

### Yang Bo

#### Exigences:

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



#### Jury D

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

#### Jury E

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

### Saut grand jeté changement de jambe

#### Exigences :

- Élan jambe libre à  $45^\circ$  minimum
- Élan jambe libre tendue

#### Jury E

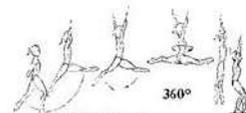
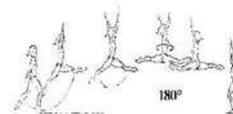
- Élan jambe libre moins de  $45^\circ$  – petite faute
- Jambe libre fléchie – petite/ moyenne faute



### Saut grand jeté changement de jambes avec tour ( $\underline{\underline{Z}}$ $\underline{\underline{O}}$ ) et 'Johnson' avec tour ( $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$ $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$ )

#### Exigences:

- Élan jambe libre minimum  $45^\circ$
- Élan jambe libre tendue
- Position écart transversal nette OU
- Écart latéral /capé écarté net



#### Jury D

- Tour incomplet dans  $\underline{\underline{Z}}$  devient  $\underline{\underline{Z}}$
- Tour incomplet dans  $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$  devient  $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$
- Tour incomplet dans  $\underline{\underline{O}}$  devient  $\underline{\underline{O}}$
- Tour incomplet dans  $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$  devient  $\underline{\underline{Z}}\underline{\underline{A}}$

#### Jury E

- Élan jambe libre moins de  $45^\circ$  – petite faute
- Jambe libre fléchie – petite/ moyenne faute

### Grand jeté pied-tête / Grand jeté changement de jambe pied tête/ saut (jump) écart pied tête (avec/sans tour) :

#### Exigences :

- Haut du dos cambré en ar. et tête en extension
- Écart de jambes  $180^\circ$
- Jambe av. à l'horizontale, jambe ar. fléchie ( $135^\circ$ ) pied ar. couronne la tête
- Le tour doit être exécuté après la position pied tête visible



#### Jury D.

- Pas de cambré et extension de tête – gd jeté/ gd jeté changt jambe /saut écart
- Pied ar. en dessous du sommet de la tête – gd jeté/ gd jeté changt jambe /saut gd écart
- Synchronisation incorrecte dans le tour – gd jeté/ gd jeté changt jambe /saut écart avec tour

#### Jury E

- Position cambrée insuffisante – petite faute
- Jambe av. sous l'horizontale – petite faute
- Jambe av. sous l'horizontale ( $45^\circ$  app) – faute moyenne
- Pied ar. à hauteur de la tête – petite faute
- Pied ar. à hauteur des épaules – faute moyenne
- Jambe ar. tendue – petite faute

La déviation par rapport à l'exécution technique idéale s'applique aux petites, moyennes et importantes déductions (forme du corps).

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Écart insuffisant
- Jambes fléchies
- Pointes de pied non tendues
- Jambes écartées
- Déductions liées à la forme du corps pour les éléments spécifiques (listées au point 9.3)
- Position du corps inesthétique ou déviation technique par rapport à l'exécution parfaite des éléments.

### Note

Pour une petite déviation par rapport à l'exécution idéale : déduction de 0.10

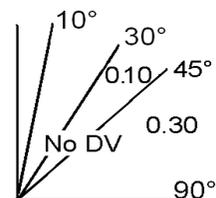
Pour une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale : déduction de 0.30

Pour une déviation importante par rapport à l'exécution idéale déduction : de 0.50 (selon section 8.3)

## 9.4 BARRES ASYMETRIQUES

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

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



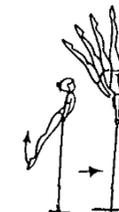
#### Jury D

Si élément terminé :

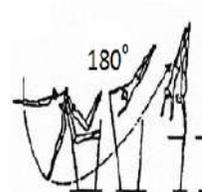
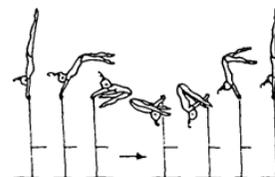
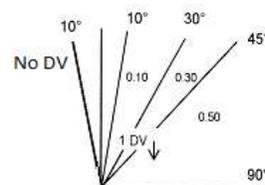
- dans les 10° de la verticale – VD attribuée
- > 10° – pas de VD

#### Jury E

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



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



#### Jury D

Si élément terminé

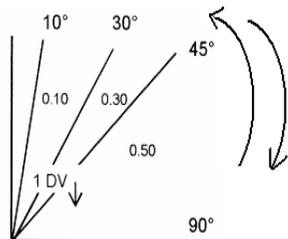
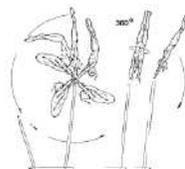
- > 10° avant la verticale – Pas ou autre VD
- > 10° après la verticale – 1 VD inférieure

#### Jury E

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

### 9.4.3 Élans – éléments avec tours qui :

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



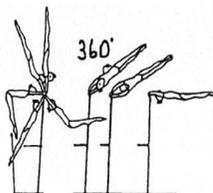
#### Jury D

Si élément terminé:

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

#### Jury E

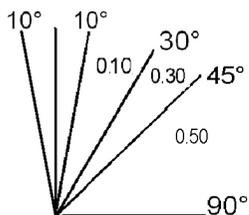
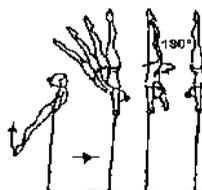
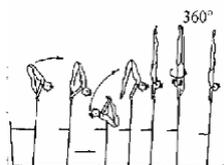
- > 10° - 30° – 0.10
- > 30° - 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



Éléments en élan avec ½ tour (180°) :

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

### 9.4.4 Éléments circulaires avec rotations à l'ATR et prises d'élan avec rotations à l'ATR



#### Jury D

Si élément terminé :

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

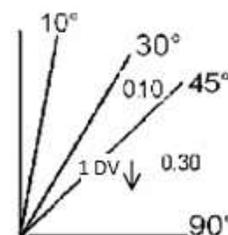
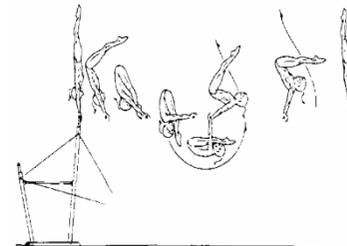
#### Jury E

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

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

### 9.4.5 Exigences pour éléments particuliers aux barres

“Adler”  $\phi V$  (5.501)



#### Jury D

Si élément terminé:

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

#### Jury E

- > 30° - 45° – 0.10
- > 45° – 0.30

Les déductions liées à l'exécution pour fautes de position du corps doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude dans les éléments.



## **PARTIE III**

**AGRES**

**SECTIONS 10 -13**

## **PARTIE III AGRES**

### **SECTION 10 — Saut**

---

#### **10.1 Généralités**

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

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

- Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds soit :
  - de face ou
  - de dos.
- Les sauts avec réception latérale ne peuvent pas être présentés.
- 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 le comité d'organisation.
- Un tapis pour le placement des mains peut être utilisé seulement pour les sauts en Yurchenko des groupes 1,4 et 5.
- Tous les sauts possèdent un numéro.
- La gymnaste est responsable, avant chaque saut, de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter (*affichage manuel ou électronique*).
- Après avoir obtenu la lumière verte ou le signal du juge D1, la gymnaste exécute le 1<sup>er</sup> saut et ensuite retourne au bout de la piste d'élan pour afficher le numéro de son 2<sup>e</sup> saut.
- Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:
  - Pré envol (1<sup>er</sup> envol)
  - Impulsion
  - Envol (2<sup>e</sup> envol) et réception.

#### **10.2 Courses d'élan**

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

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

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

#### **10.3 Groupes de sauts**

Les sauts sont classés dans les groupes suivants:

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

## 10.4 Exigences

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

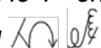
- Lors de la **qualification** la note du 1<sup>er</sup> saut compte pour le total de l'équipe et/ou du **concours multiple individuel**.
- La gymnaste qui souhaite se qualifier pour la **finale par agrès** doit exécuter **2** sauts selon la règle de la **finale par agrès** ci-dessous.

### – Finale par agrès

- La gymnaste doit exécuter 2 sauts. La note finale sera obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.
- Les 2 sauts doivent être de groupes **différents**.
- La 2<sup>e</sup> phase d'envol doit être différente.

### Exemples :

1. Si le 1<sup>er</sup> saut est du Gr.4

Rondade, flic-flac dans le 1<sup>er</sup> envol — Salto ar. tendu avec 2½ vrilles (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol 

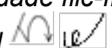
Les possibilités pour le 2<sup>e</sup> saut sont:

- Tsukahara tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans 2<sup>e</sup> envol  ou
- Renversement av. dans le 1<sup>er</sup> envol — 1/1 tour dans 2<sup>e</sup> envol 

2. Si le 1<sup>er</sup> saut est du Gr.2

Renversement av. dans le 1<sup>er</sup> envol — Salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol 

les possibilités pour le 2<sup>e</sup> saut sont:

- Rondade flic-flac dans le 1<sup>er</sup> envol — Salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol  ou
- Tsukahara carpé 

**Remarque :** Renversement av dans le 1<sup>er</sup> envol – Double salto av groupé

dans le 2<sup>e</sup> envol : 

Si le 2<sup>e</sup> salto n'est pas terminé parce que la gymnaste se réceptionne simultanément sur les pieds et toute autre partie du corps le saut est reconnu comme un renversement av. dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av groupé dans le 2<sup>e</sup> envol 

### 10.4.1 Lignes (couloir)

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

Le juge D1 (sur notification écrite du juge de ligne) appliquera les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

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

### 10.4.2 Déductions spécifiques à l'agrès - Jury D

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- Plus de 25 mètres de distance de course - 0.50
- Course d'élan sans effectuer un saut. - 1.00
- Appui (impulsion) avec seulement une main - 2.00

– Pour la qualification à la finale par agrès et pour la finale par agrès :

- Si 1 des 2 sauts reçoit "0.00" P. (10.4.3)

#### Jugement:

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

- Si les 2 sauts exécutés ne sont **pas** de groupes différents ou ne présentent **pas** un deuxième envol différent

#### Jugement:

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

### 10.4.3 Sauts non valables (0.00 P.)\*

- Le saut est exécuté sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche la table.
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées, 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 au saut.

**\*Remarque:** La note "0.00" est enregistrée par le jury D. Pas d'évaluation par le jury E.

Le jury D et le superviseur à l'agrès reverront automatiquement la vidéo pour tous les sauts non valables entraînant la note 0.00 ou les sauts exécutés avec appui d'un bras seulement.

### 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 1<sup>er</sup> saut doit être affichée avant que la gymnaste exécute son 2<sup>e</sup> saut.

#### Jury E :

Les déductions pour exécution (*section 8*) doivent être ajoutées aux déductions spécifiques à l'agrès.

### 10.6 Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E

Fautes	0.10	0.30	0.50
<b>Premier envol</b>			
– Degrés de rotation manquant dans les RL pendant l'envol			
• Gr. 1 avec ½ tour (180°)	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 avec ¼ de tour		≤ 45°	
• Gr. 4 avec ¾ de tour (270°)	≤ 45°		
• Gr. 1 ou 2 avec 1/1 tour (360°).	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Mauvaise technique			
• Angle des hanches	X	X	
• Corps cambré	X	X	
• Genoux fléchis	X	X	X
• Jambes ou genoux écartés	X	X	
<b>Impulsion</b>			
– Mauvaise technique			
• Appui décalé des mains Gr 1,2 & 5	X	X	
• Bras fléchis	X	X	X
• Angle des épaules	X	X	
• Ne pas passer par la verticale	X		
• RL commencée trop tôt ( <i>sur la table</i> )	X	X	
<b>Deuxième envol</b>			
– Courbette excessive	≥ 90°	< 90°	
– Hauteur	X	X	X
– Précision dans les RL ( <i>y compris Cuervo</i> )	X		
– Position du corps			
• Précision de la position groupée/carpée dans les salti	X	X	
• Précision de la position groupée/carpée dans les salti avec vrille	X		
• Alignement du corps dans les salti tendus	X		
• Alignement du corps dans les salti tendus avec vrille	X	X	
• Manque de maintien de position tendue (carpé trop tôt)	X	X	
• Extension insuffisante et/ou tardive ( <i>sauts groupés/carpés</i> )	X	X	
– Genoux fléchis	X	X	X
– Jambes ou genoux écartés	X	X	
– Sous rotation dans le salto sans chute	X		
• Avec chute		X	
– Distance (longueur insuffisante)	X	X	
– Déviation par rapport à l'axe	X		
– Dynamisme	X	X	
– Fautes de réception	Voir sec 8		

## SECTION 11 — Barres asymétriques

### 11.1 Généralités

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

#### a) Entrées

- Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou court sous l'agrès :
  - Déduction - 1.00
  - Elle doit commencer son exercice.
  - L'entrée ne recevra pas de valeur.
- Un second essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si elle n'a **PAS** touché le tremplin, l'agrès ou n'a pas couru sous l'agrès :
  - Déduction - 1.00
- Un troisième essai n'est pas autorisé.

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

Le jury D appliquera la déduction sur la note finale.

#### b) Temps de chute

Lors de l'interruption d'un exercice due à une chute de l'agrès un temps intermédiaire de 30 secondes est accordé.

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

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

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

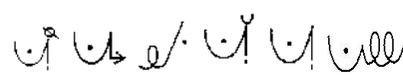
### 11.2 Contenu et construction de l'exercice

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

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

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

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

Exemple 2:   
D D D B B D

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

- Les entrées (telles que *si si*) et les sorties (telles que *pe*) seront comptées dans le nombre de racines d'éléments.
- Les éléments sans VD (parce que les exigences techniques ne sont pas respectées) ne seront pas comptés dans le nombre des racines d'éléments.

Un élément seulement de type "Tkatchev" sans tour, issu de chaque ligne dans le tableau des éléments, sera reconnu.

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

#### a) Tours et élans

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

b) **Envol**

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

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

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

**11.4 Valeur de liaison (VL) – Jury D**

- a) Des VL peuvent être obtenues pour des liaisons directes.
- b) La VL fait partie de la note D.

**Principes pour les liaisons directes:**

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

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

- a) Un élément peut être exécuté 2 fois dans la même liaison directe pour obtenir la VL, mais ne peut **PAS** recevoir la VD une 2<sup>e</sup> fois.
- b) Pour les éléments avec envol, l'envol doit être visible:
  - De BS pour saisir BI (*ou inversement*)
  - Avec contre mouvement avec envol (*par-dessus la barre*), franchissement, poisson ou salto suivi de reprise de 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.

c) Ces liaisons directes peuvent être exécutées:

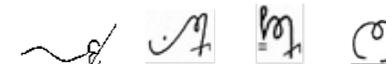
- En liaison avec l'entrée  
(*Les éléments du Gr. 1 ne sont pas considérés comme éléments avec envol*).

exemple  D + D = 0.10

- En liaison dans l'exercice
- En liaison avec la sortie.

d) Si un **élan à vide** ou un **élan intermédiaire** est exécuté entre 2 éléments ou après le second/dernier élément la VL ne peut **PAS** être attribuée.

- **Élan à vide** = élan av. ou ar. sans exécuter d'élément du tableau des éléments, suivi d'un élan dans la direction opposée.  
Exception : les éléments du type "Shaposhnikova" avec/sans 1/1 tour (360°) et les éléments suivants :



**Remarque :** si une bascule est exécutée après un élément de type Shaposhnikova avec/sans 1/1 tour et poisson ½ tour on applique les déductions pour élan à vide.

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

**11.5 Déductions pour la composition - Jury E**

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

## 11.6 Déductions spécifique à l'agrès – Jury E

<b>Fautes</b> <i>S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0.80 par élément</i>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ou plus</b>
– Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	x	x	
– Ajustement des prises	x		
– Frôler le tapis		x	
– Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
– Heurter le tapis avec les pieds ( <i>chute</i> )			1.00
– Élément non caractéristique ( <i>éléments avec impulsion 2 pieds ou cuisses</i> )			0.50
– Mauvais rythme des éléments	x		
– Hauteur insuffisante des éléments avec envol	x	x	
– Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
– Extension insuffisante dans les bascules	x		
– Élan intermédiaire			0.50
– Élan à vide			0.50
– Angles à la fin des éléments	x	x	x
<b>Amplitude des :</b>			
– Élans en av. ou en ar. sous l'horizontale	x		
– Prises d'élan	x	x	
– Fermeture excessive de l'angle du bassin dans le fouetté ( <i>sortie</i> )	x	x	

## 11.7 REMARQUES

### Chutes

#### Éléments avec envol

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

### Sorties

- a) Pas de tentative de sortie du tout :

#### Jugement

- Pas de VD 7 éléments seulement sont comptés (*Jury D*)
- Pas de sortie - 0.50 (*Jury D*)
- Chute -1.00 (*jury E*)
- Si la gymnaste remonte sur la barre pour exécuter la sortie, pas de déduction pour 'absence de sortie'.

- b) Si la sortie est commencée :

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

#### Jugement:

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

### Entrées

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

## SECTION 12 — Poutre d'équilibre

---

### ARTISTIQUE

#### Composition

La composition d'un exercice à la poutre est basée sur la gestuelle de la gymnaste, ainsi que la chorégraphie des éléments par rapport à la poutre, pour créer un fort sentiment de variation de l'allure, d'intensité et rythme du mouvement. C'est l'équilibre entre les :

- Éléments gymniques
- Éléments acrobatiques
- Chorégraphie

De façon à créer un flot continu, un ensemble cohérent.

Une composition bien structurée de l'exercice comprend :

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

C'est ce "*qu'elle*" exécute.

#### Rythme et tempo

Rythme et tempo (*vitesse/allure*) doivent être variés, parfois vifs, parfois lents, mais essentiellement dynamiques et par-dessus tout ininterrompus.

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

- Sans arrêts inutiles ou
- Mouvements préparatoires prolongés avant des éléments.

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

### Performance artistique

Lorsque la gymnaste fait preuve de créativité, d'assurance dans l'exécution, de style personnel, d'une technique parfaite avec un rythme et un tempo varié elle transforme une composition bien structurée en une performance artistique.

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

### 12.1 Généralités

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

#### a) Entrées

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

Le jury D applique 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 juge chronométrateur N° 1 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.

- Un signal sonore (*gong*) avertit la gymnaste 10 secondes avant la fin du temps maximum et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé (1:30) qu'elle doit terminer son exercice.
- Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée.
- La déduction pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est de 1:31 minutes (91 secondes) ou plus
  - 0.10
- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.
- Le juge chronométrateur concerné signale par écrit les dépassements 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 intermédiaire de 10 secondes est autorisé.

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

Le juge chronométrateur N° 2 commence à décompter le temps, lorsque la gymnaste après la chute, s'est remise sur ses pieds.

- La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre PAS dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le temps qui s'écoule pendant la chute doit être affiché, en secondes, sur le tableau d'affichage des notes.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appui sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- Un signal sonore (*gong*) sera donné à 10 secondes du temps limite.

- Si la gymnaste n'a pas repris son exercice dans les 60 secondes du temps limite l'exercice est considéré comme terminé.
- Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.
- Le juge 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.

## 12.2 Contenu de l'exercice

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

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

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

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

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

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

\*Les éléments: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 peuvent remplir l'EC #2

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

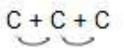
### Remarque:

- EC 1, 2 (tours) 3 & 4 doivent être exécutées sur la poutre.
- Les appuis tendus renversés et maintiens ne peuvent PAS remplir les EC.
- Les roulés peuvent être utilisés seulement pour remplir l'EC # 2.

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

- a) La VL peut être obtenue pour des liaisons directes.
- b) Les **VL** sont incluses dans la note D.
- c) Les **Bonus Séries** sont obtenus pour une liaison de 3 éléments ou plus.
- d) Pas de VL attribuée si la gymnaste s'accroche à la poutre

Principes pour les liaisons directes

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

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

ELEMENTS GYMNIQUES et MIXTES (acro: éléments avec envol seulement) sauf sortie	
0.10	0.20
C + C ou plus (gymnique) A + C (tours seulement) B+D (mixte)	D + D ou plus

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

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

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

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

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

## 12.5 Déductions pour l'artistique et la composition - Jury E

Fautes	0.10
<b>Exécution artistique</b>	
– Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice:	
– Mauvaise tenue du corps ( <i>tête, épaules, buste</i> )	X
• Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X
• Amplitude insuffisante dans les élans de jambes	X
• Mauvais travail des pieds :	X
○ Pointes de pieds pas tendues/relâchées, pieds en dedans	X
○ Manque de travail en relevé	X
– Participation insuffisante des parties du corps	X
– Rythme et tempo	
• Variation insuffisante du rythme et tempo dans les mouvements ( <i>sans VD</i> )	X
• Exécution de tout l'exercice comme série d'éléments et mouvements discontinus ( <i>manque de fluidité</i> )	X
<b>Composition</b>	
– Entrées sans VD ( <i>toutes les entrées sans VD seront généralement reconnues comme 'A' sauf engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur deux pieds</i> )	X
– Utilisation insuffisante de tout l'agrès	
• Manque de mouvements latéraux complexes ( <i>sans VD</i> )	X
• Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste ( <i>y compris cuisses genoux ou tête</i> ) en contact avec la poutre ( <i>pas nécessairement un élément</i> ) ( <i>Un mouvement complexe et créatif demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préliminaire</i> )	X
– Utilisation unilatérale d'éléments	
• Plus d'un ½ 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
– Mauvais rythme dans les liaisons ( <i>avec VD</i> )	x ch.f		
<b>Préparation excessive</b>			
– Ajustement ( <i>pas sans chorégraphie et mouvements inutiles</i> )	x ch.f		
– Élan excessif des bras avant les éléments gymniques	x ch.f		
– Pause ( <i>appliquée à 2 sec.</i> )	x ch.f		
– Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre		X	
– S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X
– Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X

### \*Sorties

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

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

Jugement:

- Pas de VD 7 éléments seulement sont *comptés (jury D)*
- Pas de sortie - 0.50 (*jury D*)
- Chute - 1.00 (*jury E*)
- Si la gymnaste remonte pour exécuter sa sortie pas de déduction pour "pas de sortie".

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

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

Jugement ;

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

## 12.7 REMARQUES :

### Chutes - Eléments acrobatiques et gymniques

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

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

### Entrées

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

### Maintiens

- a) Les ATR (*sans tour*) 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 autre élément du code il reçoit la VD inférieure.  
(*les ATR ou maintiens doivent être terminés*).
- b) Pour obtenir l'EC, la VL et le BS les éléments acrobatiques avec maintien (*avec envol*) peuvent être utilisés comme dernier élément dans une série acrobatique ou mixte.

- c)  et  recevront la VD inférieure si l'ATR n'est **PAS** tenu 2 sec.

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

### Onodi Tic Tac

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

### Eléments spécifiques

-  Les mains doivent être en position transversale à la réception.



2 mains placées en position transversale: correct.



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



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

## SECTION 13 — Exercice au sol

---

### ARTISTIQUE.

#### Performance artistique

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

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

#### Composition et chorégraphie

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

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

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

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

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

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

### Expression

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

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

### Musique

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

Elle doit être fluide et avoir un début et une fin précis. La musique choisie doit également aider à mettre en valeur les caractéristiques et le style unique de la gymnaste. Le caractère de la musique devrait fournir l'idée/thème directeur de la composition.

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

### Musicalité

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

La musique doit soutenir l'exécution, et la gymnaste par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique aux juges et spectateurs.

### 13.1 Généralités.

#### a) Exigences pour la musique

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

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

#### b) Chronométrage :

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

- Le juge chronométrateur déclenche le chronomètre avec le premier geste de la gymnaste pour commencer son exercice.
- Le juge chronométrateur 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 1:31 minutes (91 secondes) ou plus - 0.10
- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

#### c) Lignes :

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

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

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

### 13.2 Contenu de l'exercice.

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

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

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

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

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

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

#### a) Lignes Acro.

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

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

- 1 – Un passage gymnique composé de deux sauts différents (*leaps ou hops*) du code, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts (hops-leaps) pas chassés, tours chaînés*) dont un avec un écart de 180° (*transversal ou latéral*) ou écarté latéral. 0.50 accordé

(L'objectif est de créer un grand déplacement fluide)

- Les sauts appel deux pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. Les tours chaînés (*1/2 tours sur les 2 pieds*) sont autorisés car ils entraînent un déplacement.
  - La réception des sauts (*leaps et hops*) doit se faire sur un pied si ils sont exécutés comme 1<sup>er</sup> élément du passage gymnique.
2. Salto avec rotation longitudinale (*min. 360°*) 0.50 accordé
3. Salto avec double rotation transversale 0.50 accordé
4. Salto ar. et av. (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acro 0.50 accordé

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

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

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

La VL est incluse dans la note D.

### Principes pour les liaisons acrobatiques indirectes et directes

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

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

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

### 13.5 Déductions pour artistique et chorégraphie - Jury E

Fautes	0.10	0.30
<b>Exécution artistique</b>		
– Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :		
• Mauvaise tenue du corps ( <i>tête, épaules, buste</i> )	X	
• Amplitude insuffisante ( <i>allongement maximum des mouvements</i> )	X	
• Mauvais travail de <b> pied</b> :		
○ Pieds pas tendus/relâchés, pieds en dedans	X	
• Participation insuffisante des parties du corps	X	
• Mauvaise expressivité en fonction du style de la musique	X	X
– Exécution de tout l'exercice comme séries d'éléments et de mouvements discontinus (manque de fluidité)	X	
<b>Composition</b>		
– Complexité ou créativité des mouvements insuffisante ( <i>un mouvement complexe et créatif demande du temps d'entraînement, de la coordination et une préparation préalable</i> )	X	
• Pendant tout l'exercice	X	
• Chorégraphie pauvre dans les coins (manque de variété)	X	
– Absence d'un mouvement touchant le sol (incluant au min. buste, ou cuisses, ou genoux ou tête)	X	
<b>Musique et musicalité</b>		
– Montage de la musique (par ex: pas de début, fin, ou accents)		
• Pas de structure musicale	X	
– Musicalité		
• Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X	
• Musique de fond ( <i>l'exercice est partiellement en relation avec la musique ou seulement au début et à la fin de l'exercice</i> )	X	X

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

Fautes	0.10
– <b>Préparation excessive</b>	
• Ajustement (pas sans chorégraphie)	X ch.f
• Élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	X ch.f
• Pause (appliqué à 2 sec)	X ch.f
– <b>Distribution des éléments</b>	
• L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X
• Ligne acro exécutée à la suite l'une de l'autre dans la même diagonale sans chorégraphie entre (longue ligne acro autorisée)	X ch.f
• Plus d'1 ligne acro en suivant	X ch.f
• L'exercice se termine avec un élément acro ( <i>pas de chorégraphie après la dernière acro</i> )	X

#### Lignes acro et sorties

a) Une ligne seulement

##### Exemple 1

Jugement

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

##### Exemple n° 2

a) ou b)

Jugement

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

b) Deux lignes acro

**Exemple n° 3**



Jugement

- On attribue la *sortie* (*Jury D*)

**Exemple n° 4**



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

Jugement

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

c) Avec répétition du même élément

**Exemple n° 5**



D + D + X (pas terminée)

Jugement

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



## PARTIE IV

### TABLEAUX DES ELEMENTS



# Tableaux des Sauts — Éléments



# SPIETH

## Gymnastics

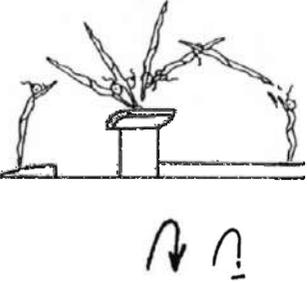
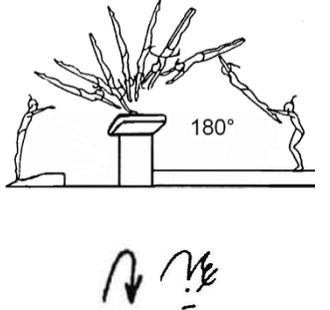
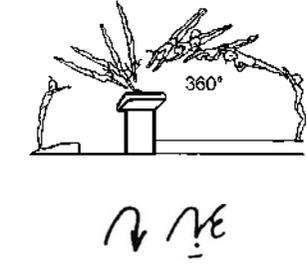
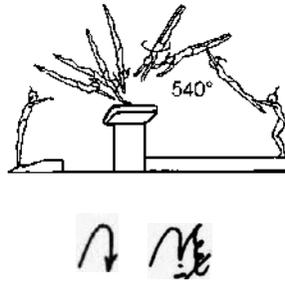
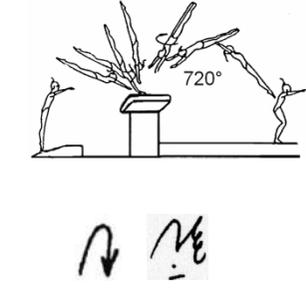
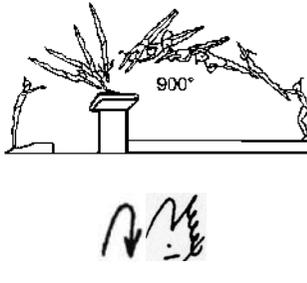
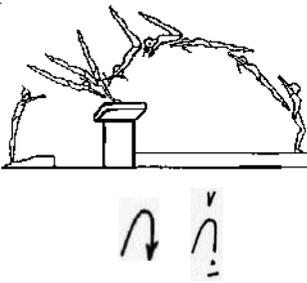
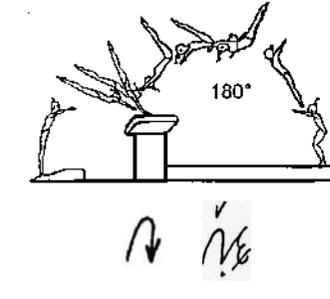
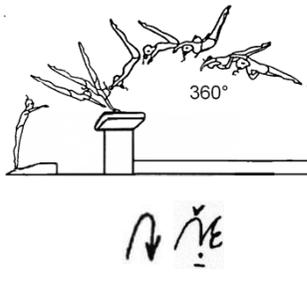


HERE WE GO  
TOKYO!

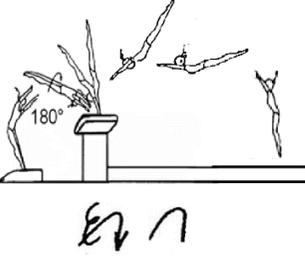
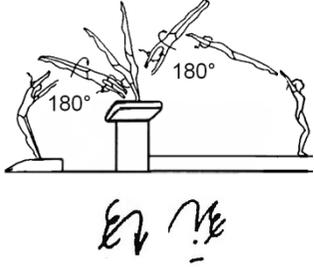
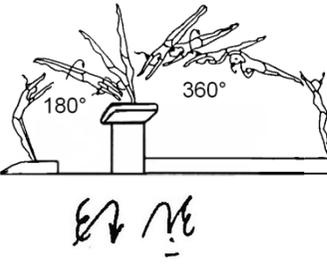
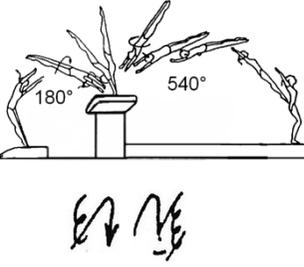
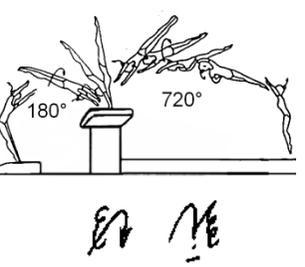
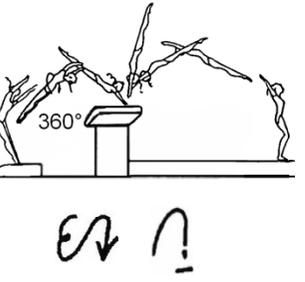
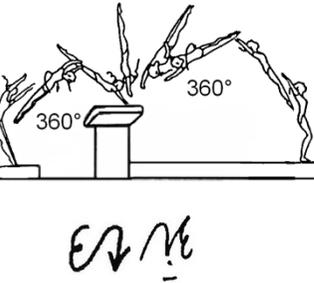
**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

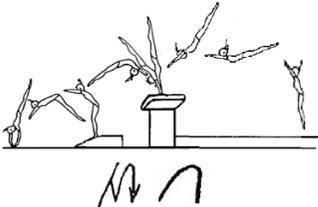
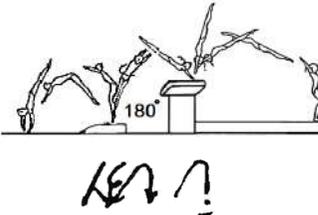
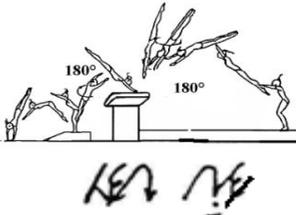
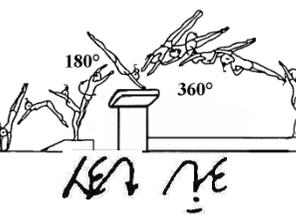
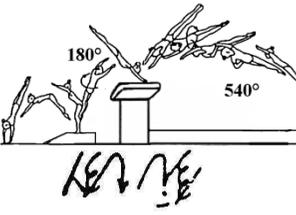
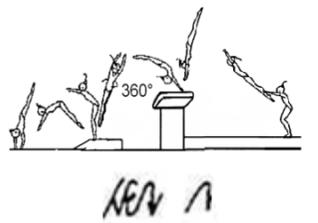
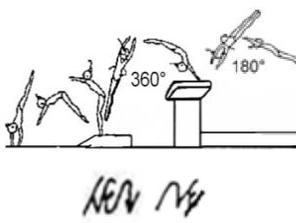
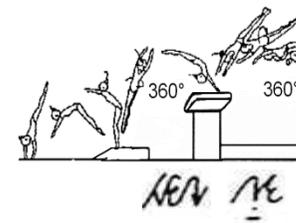
**GROUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.00</b> Renversement av. <i>Handspring fwd</i></p> <p align="right"><b>1.60 P.</b></p> 	<p><b>1.01</b> Renversement av. – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on –</i> <i>½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>2.00P.</b></p> 	<p><b>1.02</b> Renversement av. – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on –</i> <i>1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>2.60 P.</b></p> 	<p><b>1.03</b> Renversement av. – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on –</i> <i>1½ turn (540°) off</i> <i>(Kim)</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p> 	<p><b>1.04</b> Renversement av. – 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on –</i> <i>2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p> 	<p><b>1.05</b> Renversement av. – 2½ tours (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Handspring fwd on –</i> <i>2½ turn (900°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p> 
<p><b>1.10</b> Yamashita <i>Yamashita</i></p> <p align="right"><b>2.00 P.</b></p> 	<p><b>1.11</b> Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p align="right"><b>2.40 P.</b></p> 	<p><b>1.12</b> Yamashita avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>2.80 P.</b></p> 	<p><b>1.13</b></p>	<p><b>1.14</b></p>	<p><b>1.15</b></p>

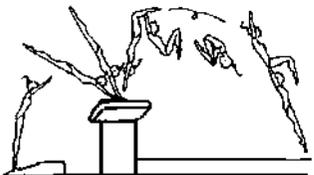
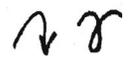
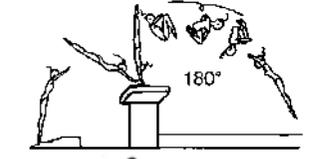
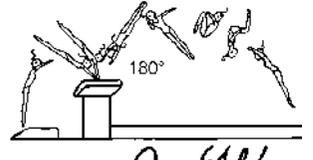
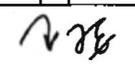
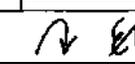
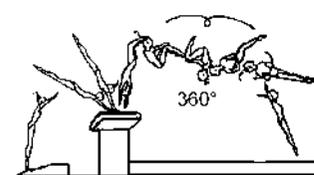
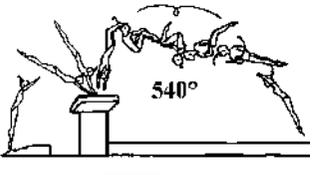
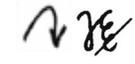
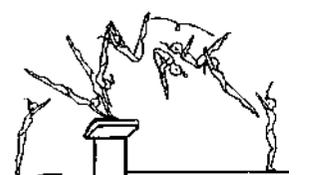
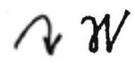
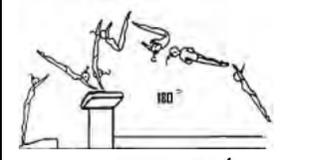
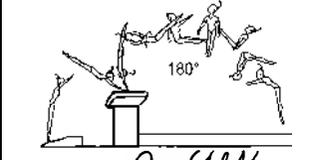
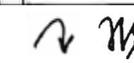
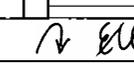
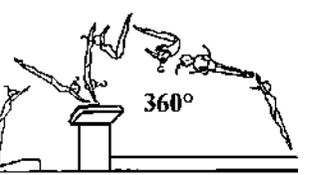
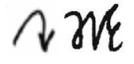
**GRUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.20</b>            Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</i></p> <p align="right"><b>1.60 P.</b></p> 	<p><b>1.21</b>            Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol (dans les deux sens)  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</i></p> <p align="right"><b>2.40 P.</b></p> 	<p><b>1.22</b>            Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>2.60 P.</b></p> 	<p><b>1.23</b>            Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p> 	<p><b>1.24</b>            Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 2/1 tours (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p> 	<p align="right"><b>1.25</b></p>
<p><b>1.30</b>            Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – renversement av. dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - Handspring fwd off</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p> 	<p><b>1.31</b>            Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p align="right"><b>(Korbut) 3.60 P.</b></p> 	<p align="right"><b>1.32</b></p>	<p align="right"><b>1.33</b></p>	<p align="right"><b>1.34</b></p>	<p align="right"><b>1.35</b></p>

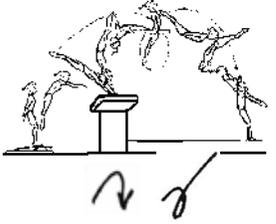
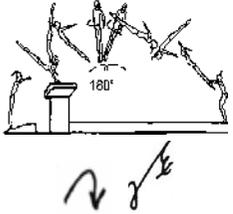
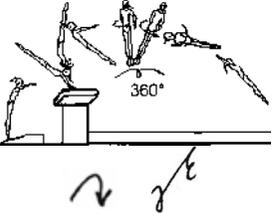
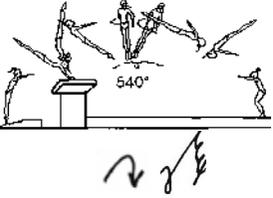
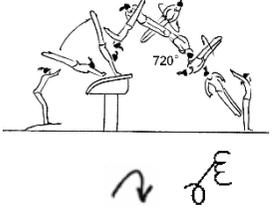
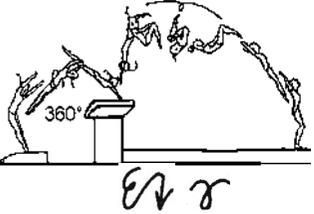
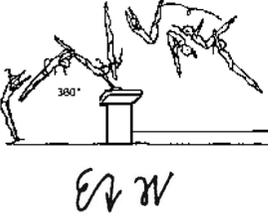
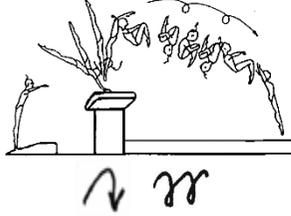
**GROUPE 1 — RENVERSEMENTS ,YAMASHITAS, RONDADES AVEC OU SANS ROTATION DANS LE 1<sup>ER</sup> ET/OU LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1<sup>ST</sup> AND/OR 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>1.40</b> Rondade flic-flac dans le 1<sup>er</sup> envol. – répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – repulsion off</i> <b>2.00 P.</b></p> 	<p><b>1.41</b></p>	<p><b>1.42</b></p>	<p><b>1.43</b></p>	<p><b>1.44</b></p>	<p><b>1.45</b></p>
<p><b>1.50</b> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – renversement av. dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off</i> <b>2.20 P.</b></p> 	<p><b>1.51</b> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on ½ turn (180°) off</i> <b>2.60 P.</b></p> 	<p><b>1.52</b> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</i> <b>3.00 P.</b></p> 	<p><b>1.53</b> Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1½ tour (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</i> <b>3.40 P.</b></p> 	<p><b>1.54</b></p>	<p><b>1.55</b></p>
<p><b>1.60</b> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – Repulsion off</i> <b>2.40 P.</b></p> 	<p><b>1.61</b> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – ½ turn (180°) off</i> <b>2.80 P.</b></p> 	<p><b>1.62</b> Rondade – flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</i> <b>3.20 P.</b></p> 	<p><b>1.63</b></p>	<p><b>1.64</b></p>	<p><b>1.65</b></p>

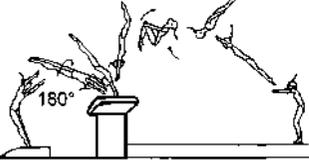
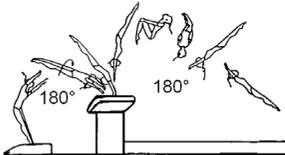
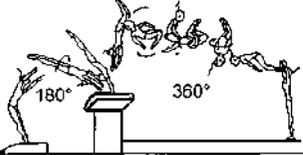
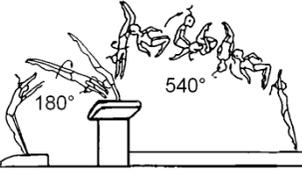
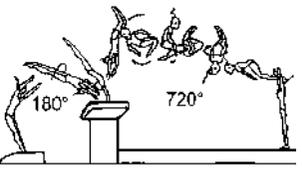
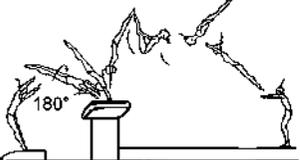
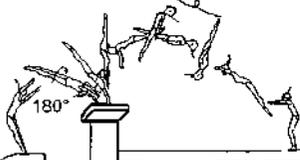
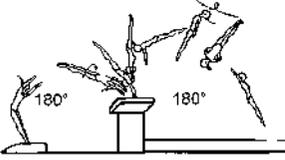
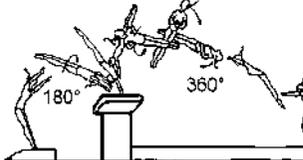
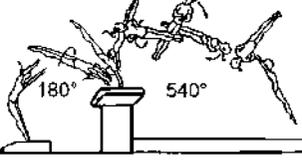
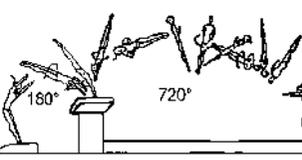
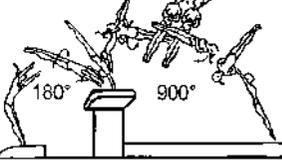
**GROUPE 2 — RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 TOUR (360°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**ENVOL GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TWIST IN 2<sup>ND</sup>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

<p><b>2.10</b>                      Renversement av. – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>2.11</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol - aussi ½ tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  	<p><b>2.12</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p><b>2.13</b>                      Renversement av. – salto av. groupé avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p style="text-align: right;"><b>2.14</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.15</b></p>
<p><b>2.20</b>                      Renversement av. – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  	<p><b>2.21</b>                      Renversement av. – salto av. carpé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  	<p><b>2.22</b>                      Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i>  <b>(Chusovitina)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p><b>2.23</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.24</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>2.25</b></p>

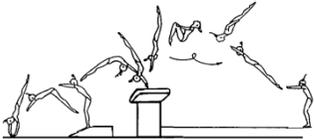
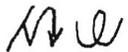
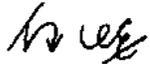
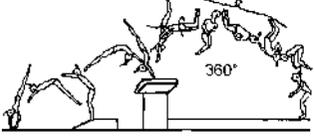
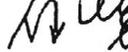
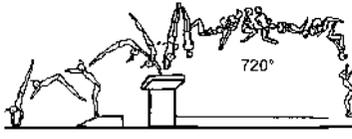
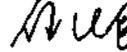
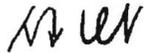
**GROUPE 2 — RENVERSEMENTS AVANT AVEC/SANS 1/1 TOUR (360°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL — SALTO AVANT/ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**ENVOL GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TWIST IN 2<sup>ND</sup>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

<p><b>2.30</b>                      Renversement av. – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd off</i>                      (Evdokimova)                      4.40 P.</p> 	<p><b>2.31</b>                      Renversement av. – salto av. tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ twist (180°) off</i>                      (Wang)                      4.60 P.</p> 	<p><b>2.32</b>                      Renversement av. – salto av. tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i>                      (Chusovitina)                      5.00 P.</p> 	<p><b>2.33</b>                      Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off</i>                      (Chusovitina)                      5.40 P.</p> 	<p><b>2.34</b>                      Renversement av. – salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i>                      (Yeo)                      5.80 P.</p> 	<p><b>2.35</b></p>
<p><b>2.40</b>                      Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</i>                      (Davydova)                      4.80 P.</p> 	<p><b>2.41</b>                      Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</i>                      (Davydova)                      5.20 P.</p> 	<p><b>2.42</b></p>	<p><b>2.43</b></p>	<p><b>2.44</b></p>	<p><b>2.45</b></p>
<p><b>2.50</b>                      Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</i>                      (Prodnova)                      6.00 P.</p> 	<p><b>2.51</b></p>	<p><b>2.52</b></p>	<p><b>2.53</b></p>	<p><b>2.54</b></p>	<p><b>2.55</b></p>

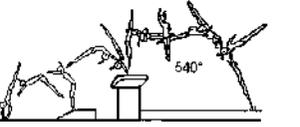
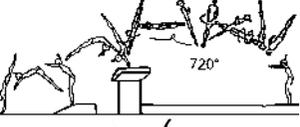
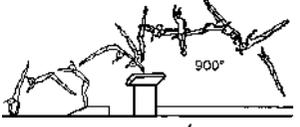
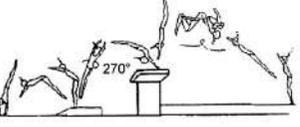
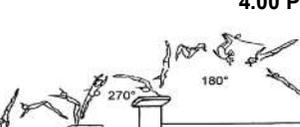
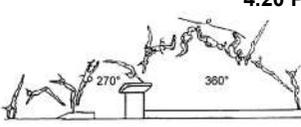
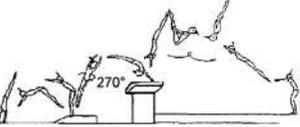
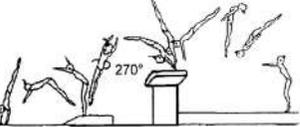
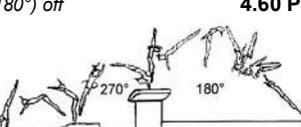
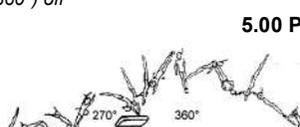
**GRUPE 3 — RENVERSEMENTS AVEC ¼ - ½ TOUR (90°-180°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL (TSUKAHARA) – SALTO ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 3 — HANDSPRING WITH ¼ - ½ TURN (90°-180°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BACKWARD WITH/WITHOUT TWIST IN 2<sup>ND</sup>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

<p><b>3.10</b> Tsukahara groupé <i>Tsukahara tucked</i> <b>(Tourisheva)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>3.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>me</i></p>	<p><b>3.11</b> Tsukahara groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara tucked with ½ twist</i> (180°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>3.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.12</b> Tsukahara groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara tucked with 1/1 twist</i> (360°) off <b>(Kim)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.13</b> Tsukahara groupé avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara tucked with 1½ twist</i> (540°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.14</b> Tsukahara groupé avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara tucked with 2/1 twist</i> (720°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.15</b></p>
<p><b>3.20</b> Tsukahara carpé <i>Tsukahara piked</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.21</b></p>	<p><b>3.22</b></p>	<p><b>3.23</b></p>	<p><b>3.24</b></p>	<p><b>3.25</b></p>
<p><b>3.30</b> Tsukahara tendu <i>Tsukahara stretched</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.31</b> Tsukahara tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara stretched with ½ twist</i> (180°) of</p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.32</b> Tsukahara tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara stretched with 1/1 twist</i> (360°) off <b>(Kim)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.33</b> Tsukahara tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara stretched with 1½ twist</i> (540°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.34</b> Tsukahara tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara stretched with 2/1 twist</i> (720°) off <b>(Zamolodchikova)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>	<p><b>3.35</b> Tsukahara tendu avec 2½ vrilles (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Tsukahara stretched with 2½ twist</i> (900°) off</p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>ew ue</i></p>

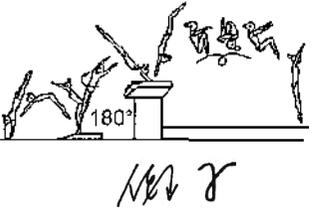
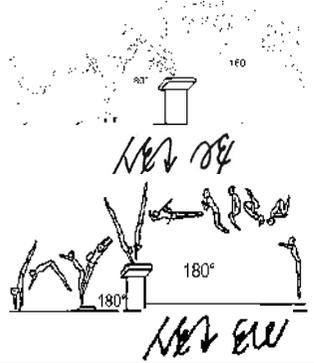
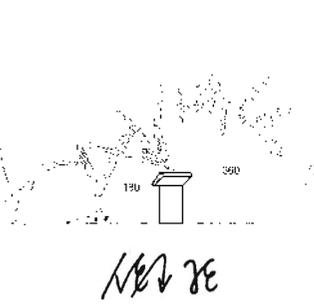
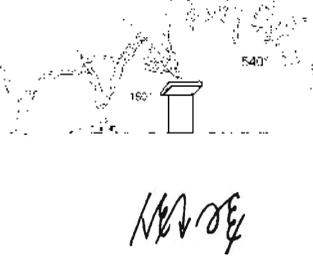
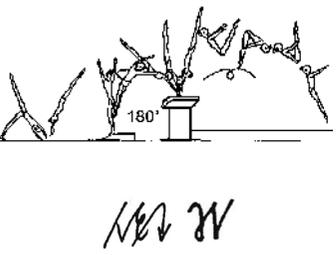
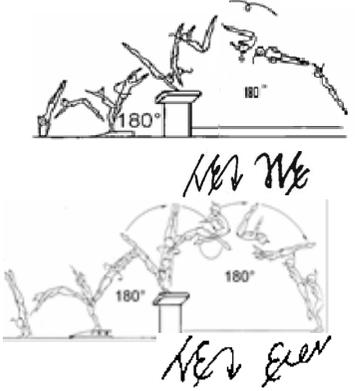
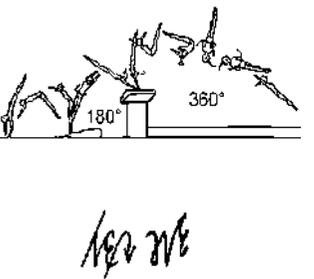
**GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE TOUR (270°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>4.10</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</i>  <b>(Yurchenko)</b></p> <p align="right"><b>3.00 P.</b></p>  	<p><b>4.11</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p>  	<p><b>4.12</b>  Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p>  	<p><b>4.13</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p>  	<p><b>4.14</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 twist (720°) off</i>  <b>(Dungelova)</b></p> <p align="right"><b>4.40 P.</b></p>  	<p align="right"><b>4.15</b></p>
<p><b>4.20</b>  Rondade – flic-flac – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>3.20 P.</b></p>  	<p><b>4.21</b></p>	<p><b>4.22</b></p>	<p><b>4.23</b></p>	<p><b>4.24</b></p>	<p><b>4.25</b></p>

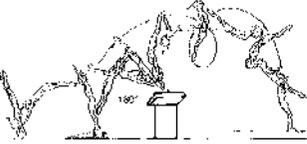
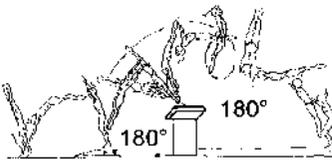
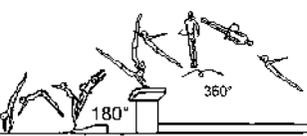
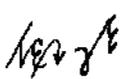
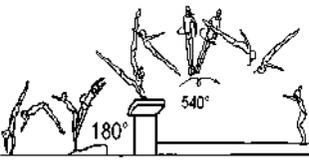
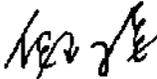
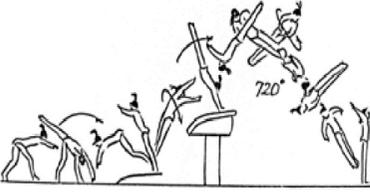
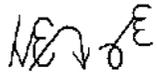
**GRUPE 4 — YURCHENKO AVEC/SANS ¾ DE TOUR (270°) DANS LE 1<sup>ER</sup> ENVOL – SALTO ARRIERE AVEC/SANS VRILLE DANS LE 2<sup>E</sup> ENVOL**  
**GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WITHOUT ¾ LA TURN (270°) IN 1<sup>ST</sup> FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2<sup>ND</sup> FLIGHT PHASE**

<p><b>4.30</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW</i></p>	<p><b>4.31</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p align="right"><b>3.80 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW 180°</i></p>	<p><b>4.32</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW 360°</i></p>	<p><b>4.33</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ twist (540°) off</i></p> <p align="right"><b>4.60 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW 540°</i></p>	<p><b>4.34</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Baitova)</i></p> <p align="right"><b>5.00 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW 720°</i></p>	<p><b>4.35</b> Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ vrilles (900°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ twist (900°) off (Amanar)</i></p> <p align="right"><b>5.40 P.</b></p>  <p align="center"><i>NW 900°</i></p>
<p><b>4.40</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off (Luconi)</i></p> <p align="right"><b>3.60 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW</i></p>	<p><b>4.41</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p align="right"><b>4.00 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW 180°</i></p>	<p><b>4.42</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW 360°</i></p>	<p><b>4.43</b></p>	<p><b>4.44</b></p>	<p><b>4.45</b></p>
<p><b>4.50</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>3.80 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW</i></p>	<p><b>4.51</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd off</i></p> <p align="right"><b>4.20 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW</i></p>	<p><b>4.52</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</i></p> <p align="right"><b>4.60 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW 180°</i></p>	<p><b>4.53</b> Rondade – flic-flac avec ¾ de tour (270°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto ar. tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol <i>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p align="right"><b>5.00 P.</b></p>  <p align="center"><i>N 270° NW 360°</i></p>	<p><b>4.54</b></p>	<p><b>4.55</b></p>

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

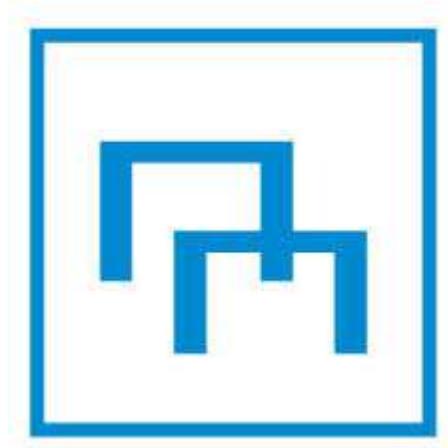
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.10</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</i>  <i>(Ivantcheva)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>3.80 P.</b></p> 	<p><b>5.11</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off – also ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</i>  <i>(Servente)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p> 	<p><b>5.12</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.40 P.</b></p> 	<p><b>5.13</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off flic-flac with ½ turn on (180°) on - tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off</i>  <i>(Khorkina)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p> 	<p><b>5.14</b></p>	<p><b>5.15</b></p>
<p><b>5.20</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</i>  <i>(Omélianchik)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.00 P.</b></p> 	<p><b>5.21</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol – aussi ½ tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off – also ½ turn (180°) and piked salto bwd off</i>  <i>(Podkopayeva)</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.20 P.</b></p> 	<p><b>5.22</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p> 	<p><b>5.23</b></p>	<p><b>5.24</b></p>	<p><b>5.25</b></p>

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

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.30</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.60 P.</b></p>  	<p><b>5.31</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on –salto fwd stretched with ½ twist (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>4.80 P.</b></p>  	<p><b>5.32</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;"><b>5.20 P.</b></p>  	<p><b>5.33</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off</i>  <b>(Cheng)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>5.60 P.</b></p>  	<p><b>5.34</b>  Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2<sup>e</sup> envol  <i>Round off Flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</i>  <b>(Biles)</b></p> <p style="text-align: right;"><b>6.00 P.</b></p>  	<p><b>5.35</b></p>



w

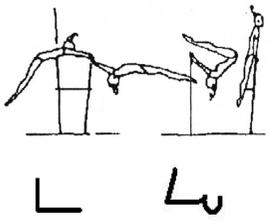
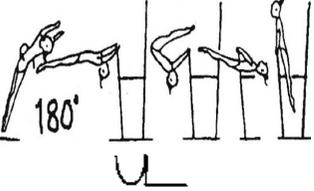
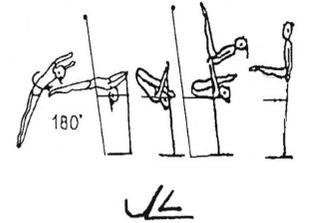
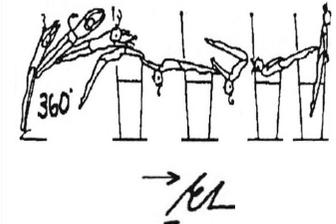


# Barres Asymétriques — Éléments

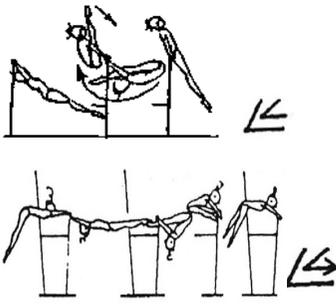
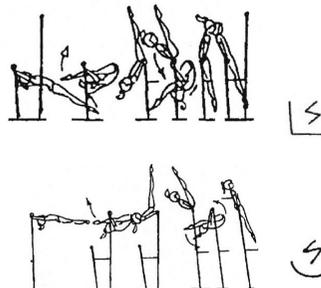
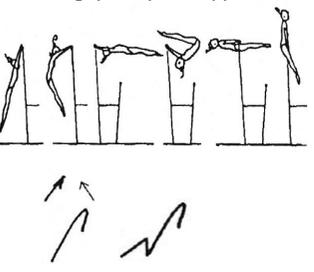
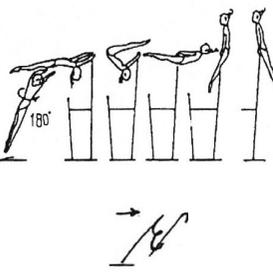
**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



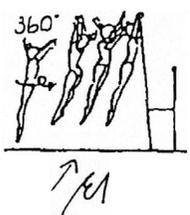
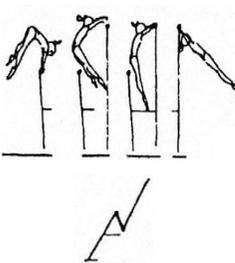
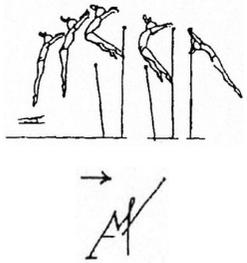
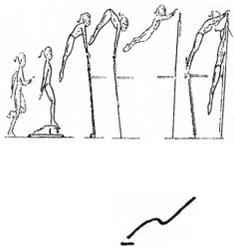
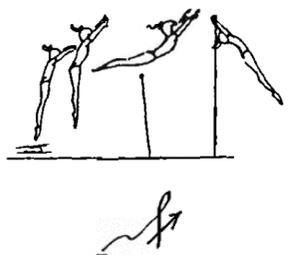
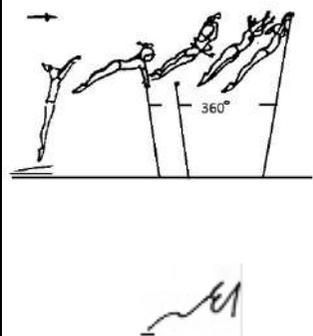
1.000 — ENTREES — MOUNTS

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

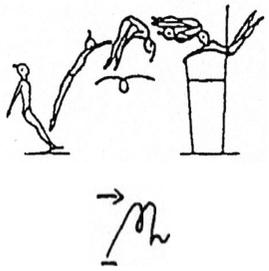
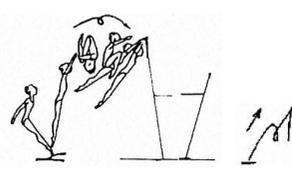
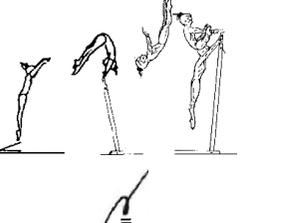
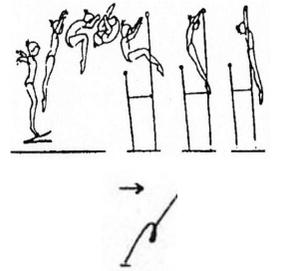
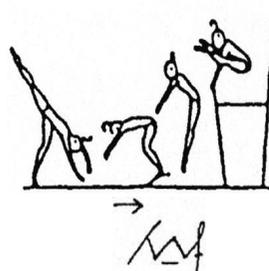
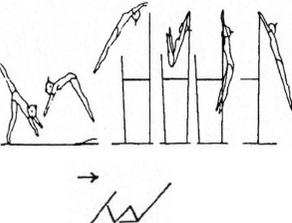
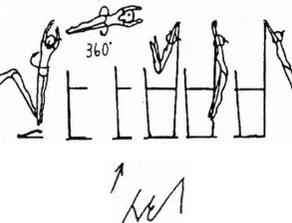
1.000 — ENTREES — MOUNTS

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

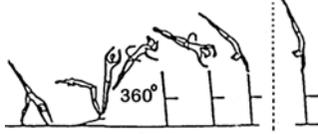
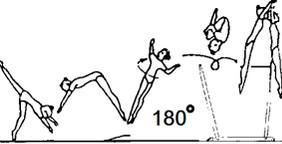
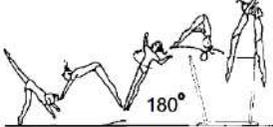
**1.000 — ENTREES — MOUNTS**

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

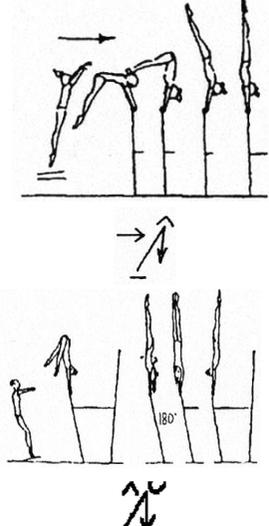
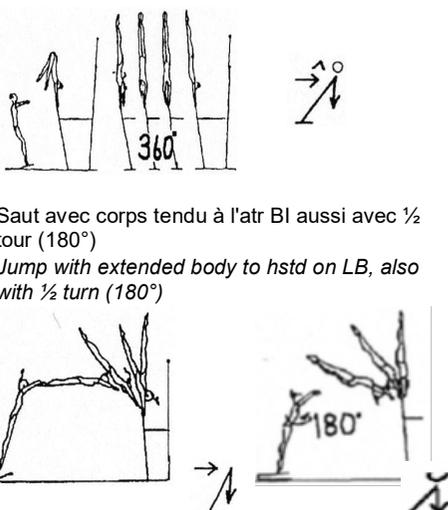
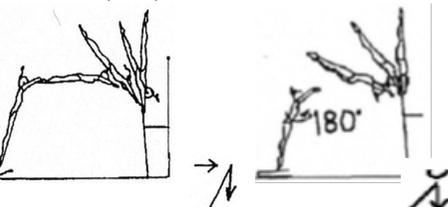
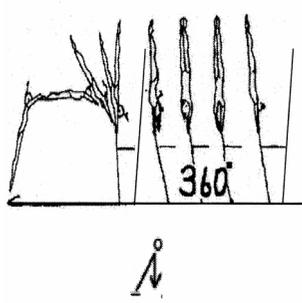
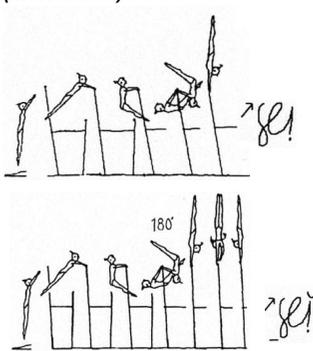
**1.000 — ENTREES — MOUNTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.107</b></p>	<p><b>1.207</b> Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la suspension en prises cubitale BI <i>Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</i></p> 	<p><b>1.307</b> Face à BS – salto av. à la suspension BS <i>Facing HB – salto fwd to hang on HB</i></p>  <p>Renversement en av (corps carpé) avec impulsion des mains et envol par-dessus BI à la suspension BS <i>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.407</b> Salto av. groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI <i>Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</i></p> 	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b></p>	<p><b>1.208</b> Rondade devant BI – envol en ar. (jambes écartées) à l'appui libre BI jambes écartées <i>Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</i></p> 	<p><b>1.308</b> Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées à la suspension BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.408</b> Rondade devant BI – envol en ar. par-dessus BI avec 1/1 tour (360°) à la suspension BS <i>Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

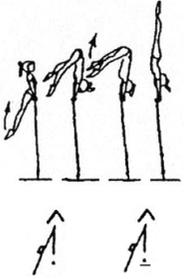
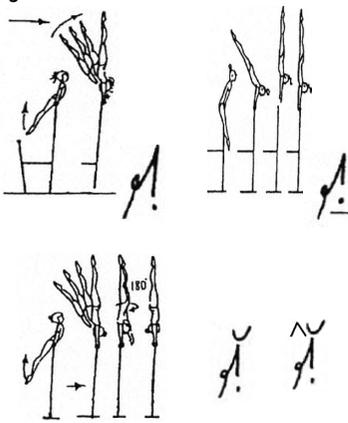
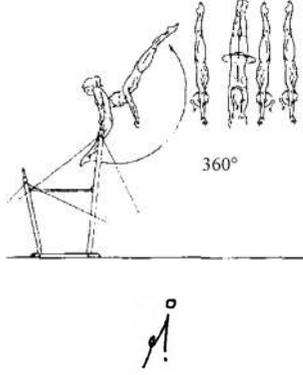
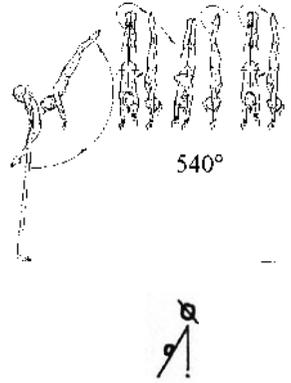
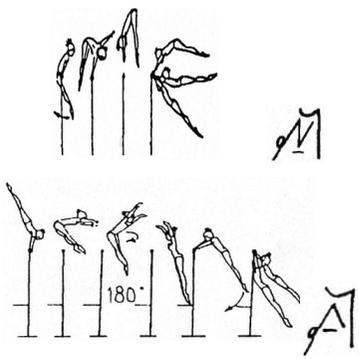
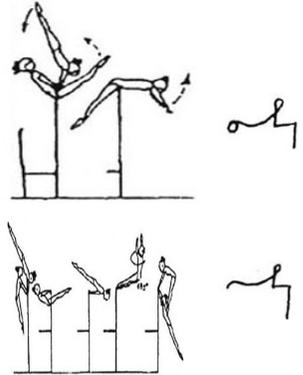
1.000 — ENTREES — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>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 suspension BI  <i>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB (Jentsch)</i></p>  <p style="text-align: center;">→ me</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 (González)</i></p>  <p style="text-align: center;">M</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 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB (Gurova)</i></p>  <p style="text-align: center;">→</p> 	<p>1.609</p> <p>Rondade devant BI – Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI  <i>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→</p>  <p>1.709</p> <p>Rondade devant BI – Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI  <i>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→</p> 

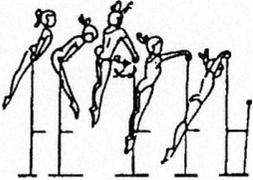
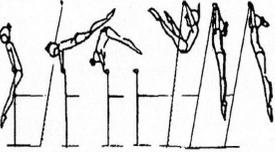
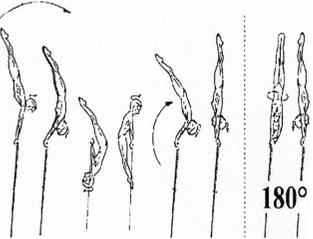
1.000 — ENTREES — MOUNTS

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

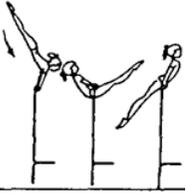
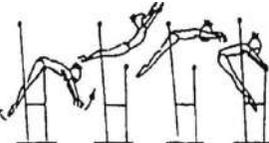
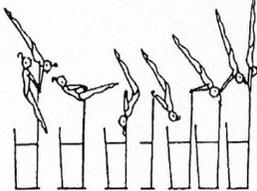
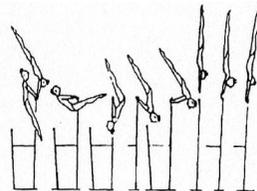
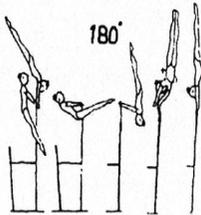
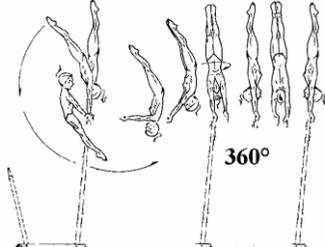
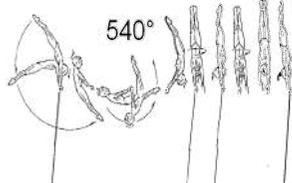
**2.000 – ÉLANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRE – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

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

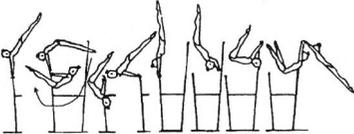
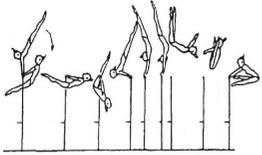
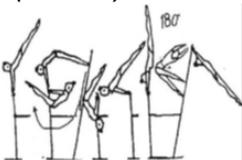
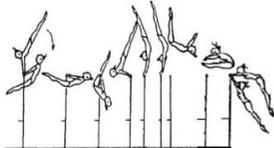
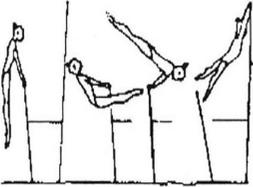
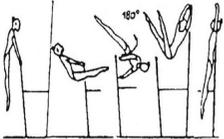
**2.000 – ÉLANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRE – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203</b></p>	<p><b>2.303</b> De l'appui facial BS – élan en ar. lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la suspension BS <i>From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB (Caslavska)</i></p>  <p align="center"><i>bc1</i></p>	<p><b>2.403</b> Appui facial BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la suspension BS (renversement <i>Radochla</i>) <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll) (Radochla)</i></p>  <p align="center"><i>bc</i></p>	<p><b>2.503</b> Appui facial BS – élan en ar. et salto av. écarté latéral à la suspension BS (Salto Comaneci) <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto) (Comaneci)</i></p>  <p align="center"><i>bc</i></p>	<p><b>2.603</b></p>
<p><b>2.104</b> Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre) <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p>  <p align="center"><i>bc</i></p>	<p><b>2.204</b></p>	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b> Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) dans la phase d'atr <i>(Weiler-kip)</i> <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase ((Weiler-kip)</i></p>  <p align="center"><i>bc</i>      <i>bc</i></p>	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>

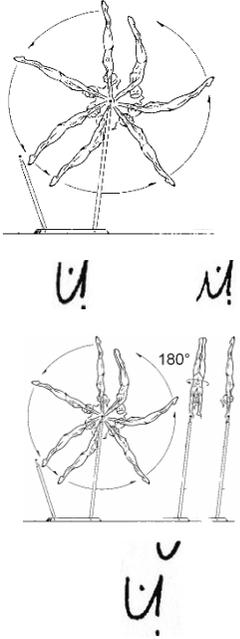
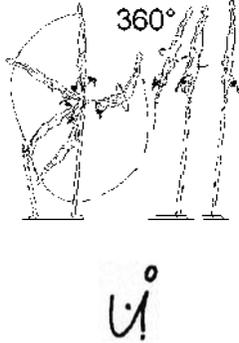
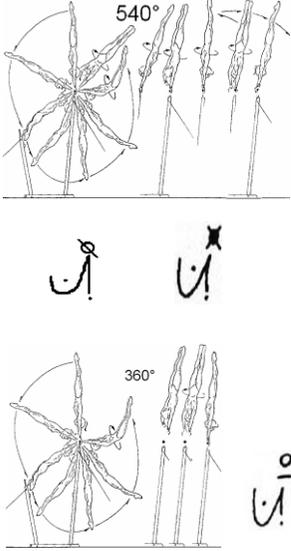
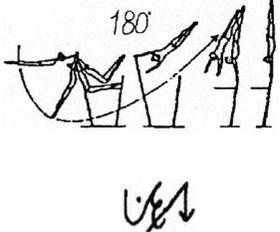
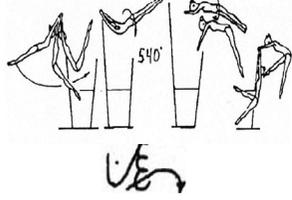
2.000 – ÉLANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRE – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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

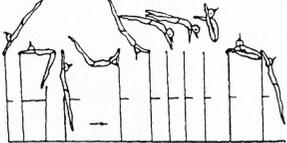
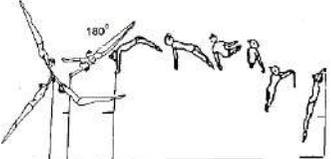
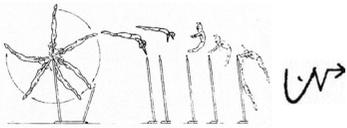
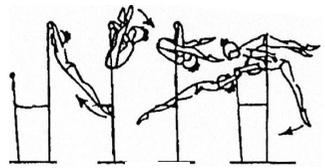
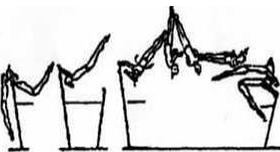
**2.000 – ÉLANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRE – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES**

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

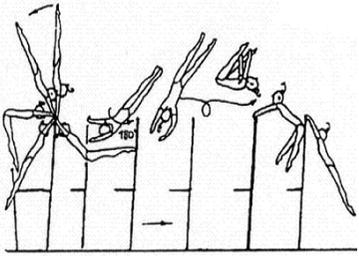
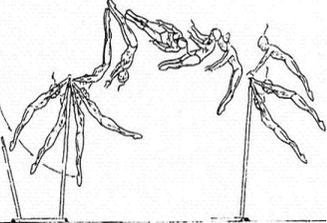
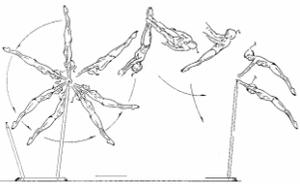
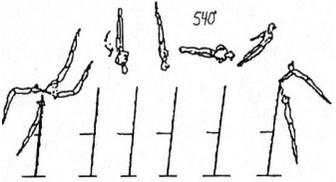
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

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

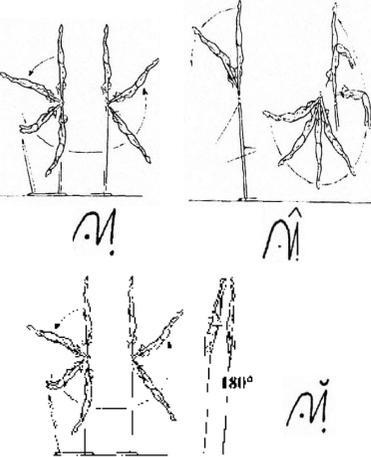
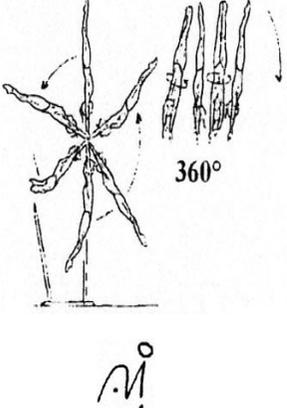
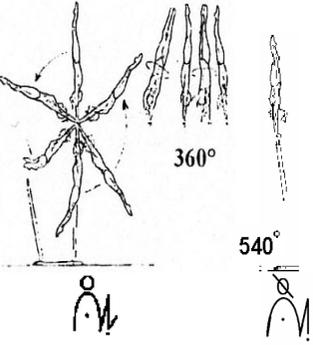
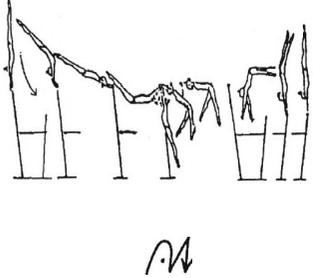
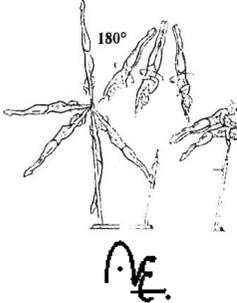
3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES

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

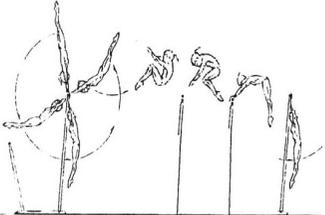
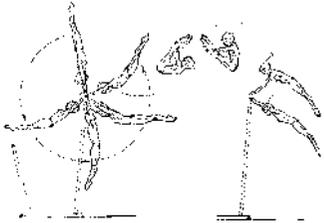
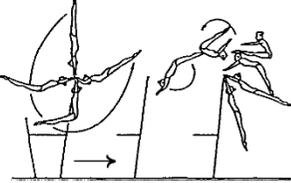
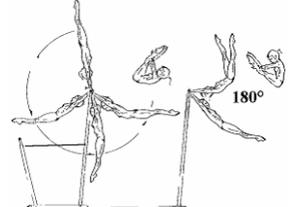
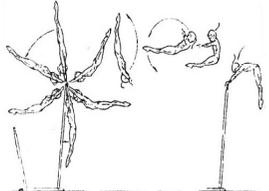
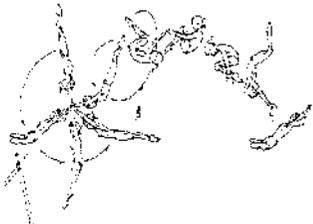
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b></p>	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b></p>	<p><b>3.405</b>                      Élan en av. avec ½ tour (180°) – et salto av. jambes écartées (salto Deltchev) ou élan en av. et salto ar. carpé avec ½, tour (180°) à la suspension BS (salto Gienger), <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev salto) or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked (Gienger Salto) to hang on HB</i></p>  <p align="center">U9</p>  <p align="center">U991</p>	<p><b>3.505</b>                      Élan en av. et salto ar. tendu avec ½, tour (180°) à la suspension BS  <i>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB</i></p>  <p align="center">U991</p>	<p><b>3.605</b></p> <p><b>3.705</b>                      Élan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la suspension à BS  <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB (Hristakieva)</i></p>  <p align="center">U991</p>

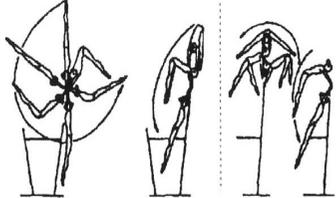
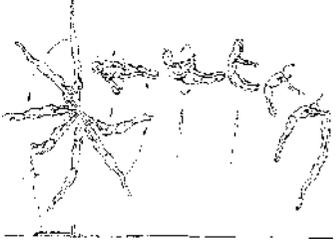
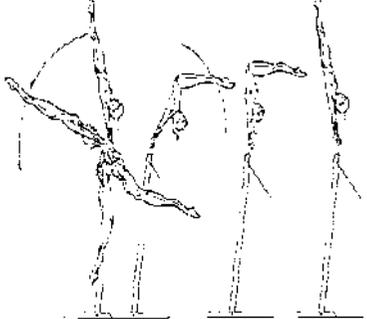
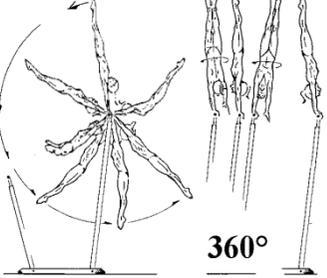
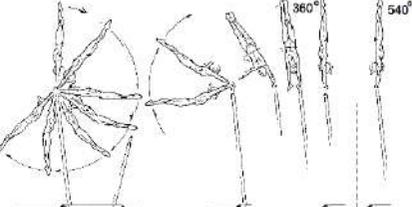
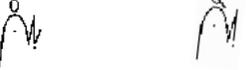
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.106</b></p>	<p><b>3.206</b>                      Grand tour en av. en prises palmaires 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><b>3.306</b>                      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><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b>                      Grand tour en av. en prises palmaires à l'atr avec 1/1 tour (360°) sur un bras - début du tour avant 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><b>3.606</b></p>
<p><b>3.107</b></p>	<p><b>3.207</b></p>	<p><b>3.307</b>                      Élan en ar. – passé écarté en ar. avec envol par-dessus BI à l'atr BI  <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i></p> 	<p><b>3.407</b>                      Élan en ar. – envol avec ½ tour (180°) entre les barres à l'appui libre BI  <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB (Ejova)</i></p> 	<p><b>3.507</b></p>	<p><b>3.607</b></p>

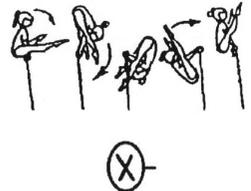
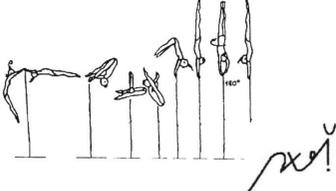
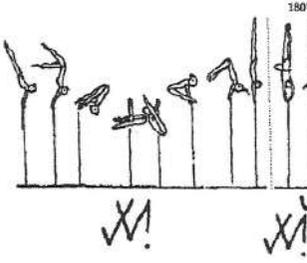
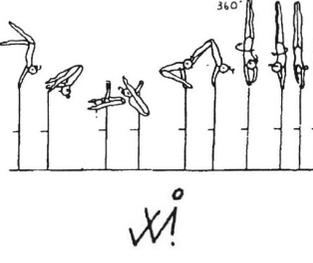
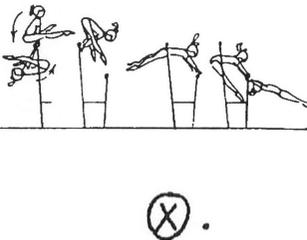
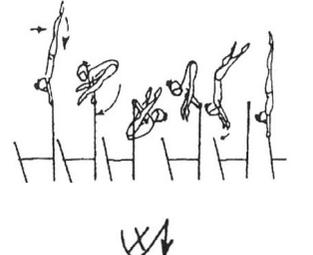
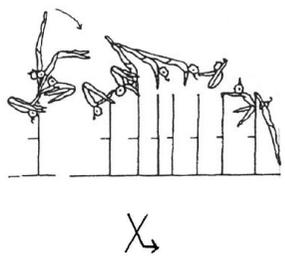
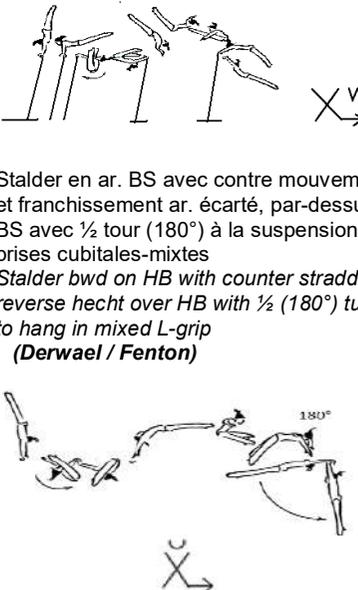
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

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

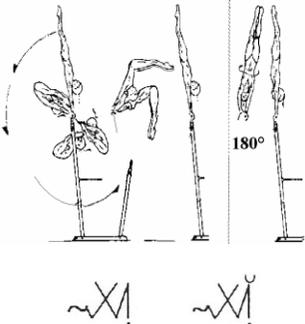
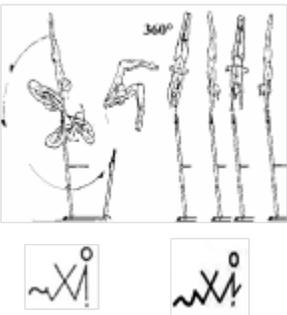
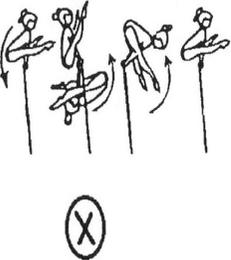
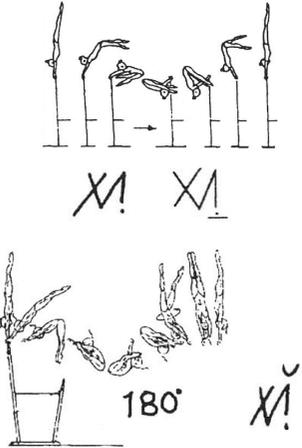
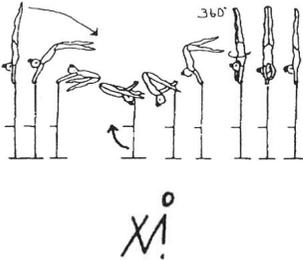
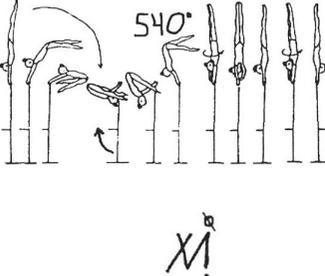
**3.000 — GRANDS TOURS — GIANT CIRCLES**

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

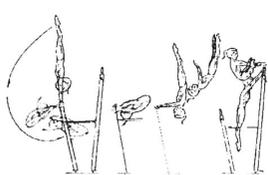
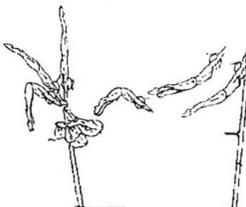
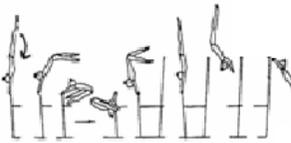
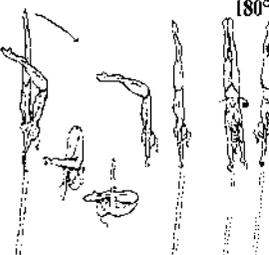
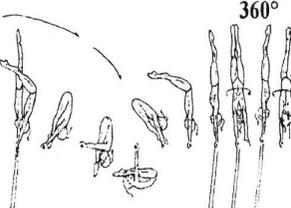
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.101</b> Élan circulaire libre en av (jambes écartées) à l'appui libre <i>Clear straddle circle fwd to clear support</i></p> 	<p><b>4.201</b> Bascule BS – engager les jambes à l'appui libre écarté – élan/élévation à l'atr et ½ tour (180°) dans la phase d'atr <i>Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</i></p> 	<p><b>4.301</b> Stalder en av. à l'atr aussi avec ½ tour (180°) à l'atr <i>Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.401</b> Stalder en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr <i>Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.501</b></p>	<p><b>4.601</b></p>
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b></p>	<p><b>4.302</b> Élan circulaire libre en ar. BS (jambes écartées) avec envol à l'appui libre BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight to clear support on LB</i></p> 	<p><b>4.402</b> Élan circulaire libre en ar. BS (jambes écartées) et envol en av. à l'atr BI <i>Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</i></p> 	<p><b>4.502</b> Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement ar. écarté, par-dessus BS à la suspension <i>Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang (Ricna)</i></p> 	<p><b>4.602</b> Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement ar. carpé, par-dessus BS à la suspension <i>Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang (Downie)</i></p> <p>Stalder en ar. BS avec contre mouvement et franchissement ar. écarté, par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la suspension en prises cubitales-mixtes <i>Stalder bwd on HB with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) turn to hang in mixed L-grip (Derwael / Fenton)</i></p> 

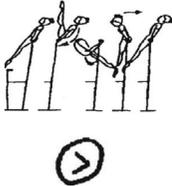
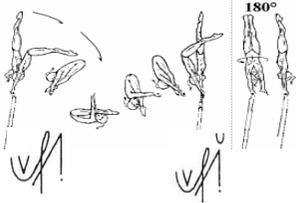
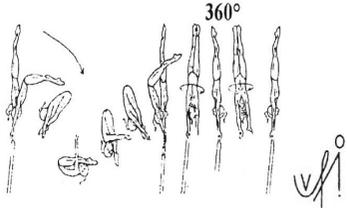
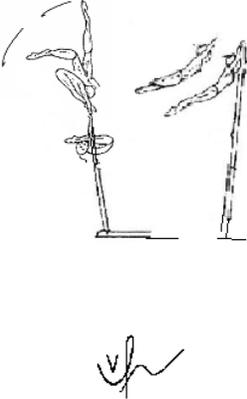
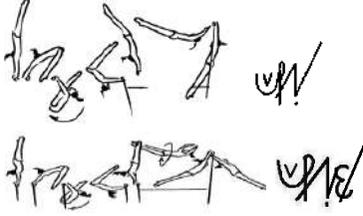
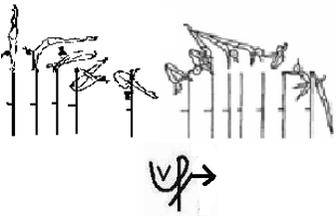
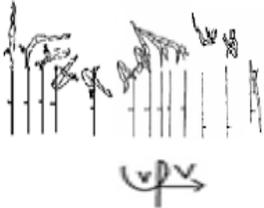
**4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES**

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

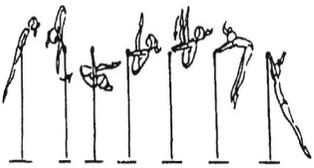
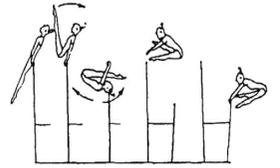
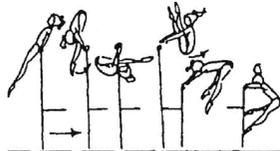
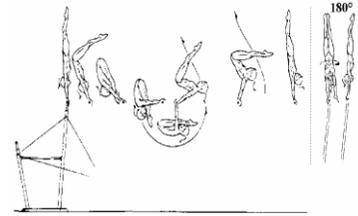
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

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

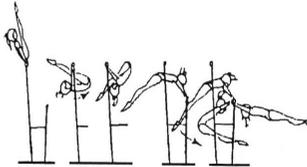
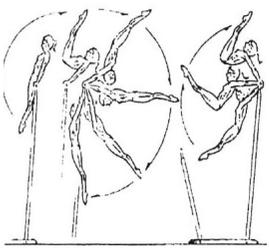
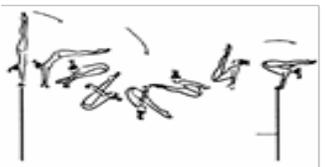
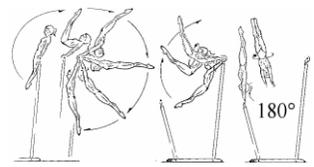
4.000 — TOURS STALDER — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.107</b>  <i>Appui dorsal – tour d'appui dorsal (carpé) en ar. à l'appui dorsal</i>  <i>Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</i></p> 	<p><b>4.207</b></p>	<p><b>4.307</b></p>	<p><b>4.407</b>  <i>Élan circulaire carpé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.507</b>  <i>Élan circulaire carpé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</i>  <i>Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p><b>4.607</b></p>
<p><b>4.108</b></p>	<p><b>4.208</b>  <i>Élan circulaire carpé libre en ar. BI avec contre-mouvement et envol à la suspension BS</i>  <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p> 	<p><b>4.308</b>  <i>Élan circulaire 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 (Zgoba)</i></p> 	<p><b>4.408</b></p>	<p><b>4.508</b>  <i>Élan circulaire carpé libre en ar. en passant par l'atr avec envol à la suspension BS, aussi avec ½ tour</i>  <i>Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB also with ½ turn (180°)</i>  <b>(Komova)</b></p>  <p>Élan circulaire carpé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées (hanches ouvertes avant l'envol) et franchissement ar. par dessus BS à la suspension BS</p> <p><i>Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</i>  <b>(Galante)</b></p> 	<p><b>4.608</b>  <i>Élan circulaire carpé libre en ar. avec contre mouvement et franchissement ar. carpé, par-dessus BS à la suspension</i>  <i>Clear pike circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang</i></p> 

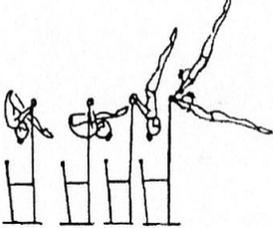
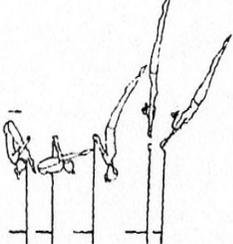
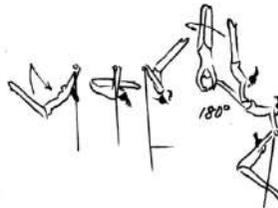
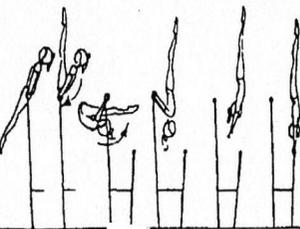
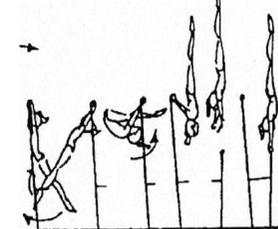
5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b> Appui dorsal BI ou BS – tour d'appui dorsal en av. (carpé) avec coupé écart en ar. à la suspension 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 style="text-align: center;">④ →</p>	<p><b>5.201</b></p>	<p><b>5.301</b> Appui dorsal BS, dos à BI – s'abaisser en ar. à la suspension dorsale mi-renversée corps carpé, ou tour d'appui dorsal (carpé) en av. – coupé écart en ar. et envol par-dessus BI à la suspension <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 style="text-align: center;">↙</p>  <p style="text-align: center;">④ →</p> <p>Appui dorsal BI – tour d'appui dorsal (carpé) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la suspension BS <i>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</i></p>  <p style="text-align: center;">④ → .</p>	<p><b>5.401</b></p>	<p><b>5.501</b> Engager les jambes entre les prises, Adler - tour d'appui dorsal en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cubitales (déviation 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> <b>(Luo)</b></p>  <p style="text-align: center;">④ →      ④ →</p>	<p><b>5.601</b></p>

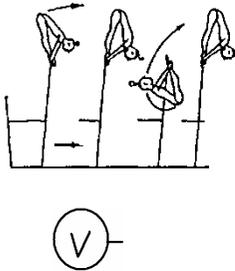
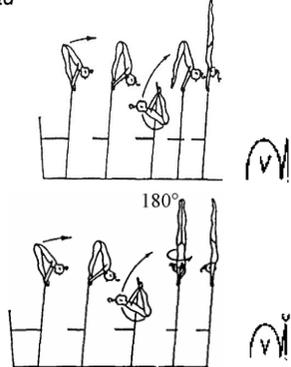
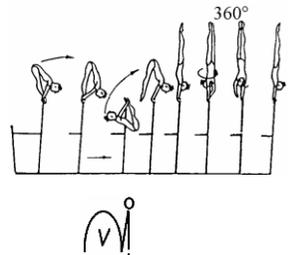
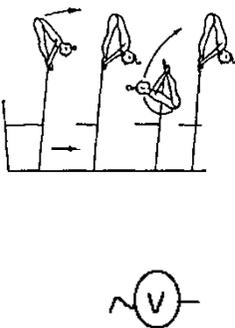
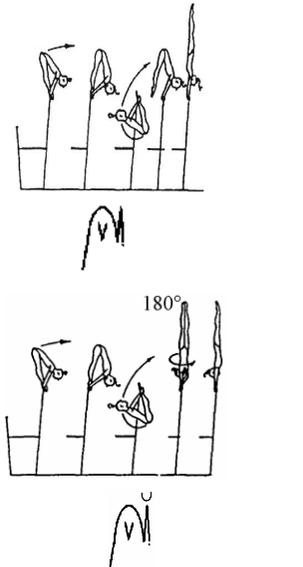
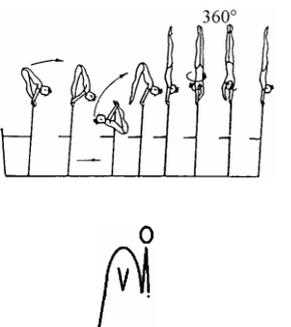
**5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b> Appui dorsal BS – tour d'appui dorsal en ar. en sautant à la suspension BI <i>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</i></p>  	<p><b>5.302</b> Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dorsal en ar. pour terminer à l'appui dorsal libre BS (tour Steinemann) <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</i></p>  	<p><b>5.402</b> Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) tour dorsal libre en ar. – continuer en appui dorsal carpé libre en ar. au-dessus de BS à la suspension <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang (Mirgoradskaja)</i></p>  <p>De l'atr élan circulaire carpé libre en ar à l'appui dorsal renversé, corps carpé <i>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support (Krasnyanska)</i></p>  	<p><b>5.502</b> Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – élan dorsal en ar. continuer avec salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI <i>(Teza)</i> – élan dorsal en ar. et ½ tour (180°) avec envol à l'atr BI <i>Clear rear pike support on HB (legs together) – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Teza)</i> – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</p>    	<p><b>5.602</b></p>
<p><b>5.103</b></p>	<p><b>5.203</b></p>	<p><b>5.303</b> Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dorsal libre en ar. avec franchissement ar. par-dessus BS à la suspension BS <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB (Li Li)</i></p>  	<p><b>5.403</b> Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dorsal libre en ar. avec contremouvement et franchissement ar. écart avec envol <i>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled (Li Li)</i></p>  	<p><b>5.503</b></p>	<p><b>5.603</b></p>

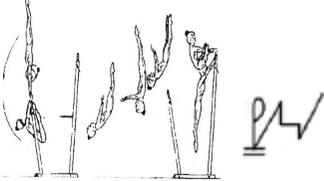
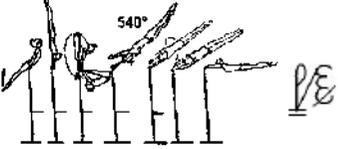
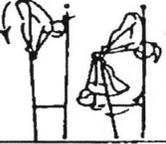
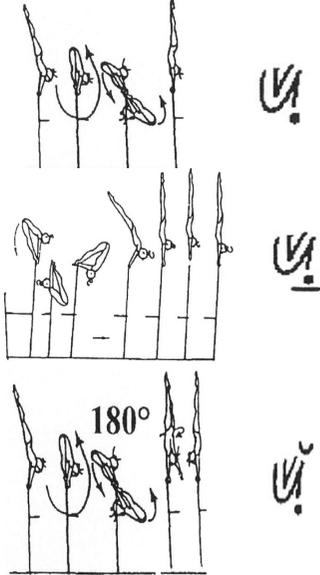
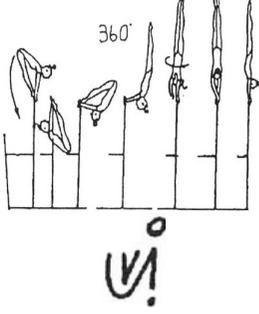
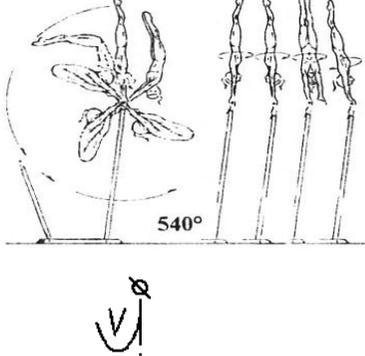
5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.104</b> Élan en ar. par-dessous barre dislocation (propulsion) à la suspension BS <i>Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p><b>5.204</b></p>	<p><b>5.304</b> Propulsion près de l'atr en sautant en prises dorsales BS <i>Schleudern to near hstd with hop- change to regular grip on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p> <p>Sur BS engager les jambes entre les prises, dislocation et envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir BI en <i>suspension</i> <i>Stoop trough on HB, dislocate and release with half (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang</i> (Alt)</p>  <p style="text-align: center;">1918</p>	<p><b>5.404</b> Élan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI <b>(propulsion Zuchold)</b> aussi de l'engagé de jambes etc. <i>Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB</i> <b>(Zuchold-Schleudern),</b> <i>also from stoop through etc.</i></p>  <p style="text-align: center;">91</p>  <p style="text-align: center;">1991</p>	<p><b>5.504</b></p>	<p><b>5.604</b></p>

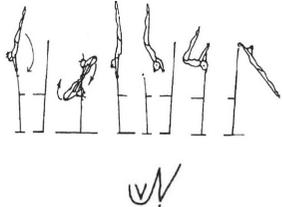
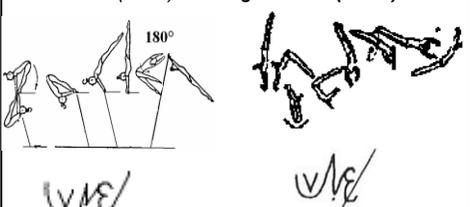
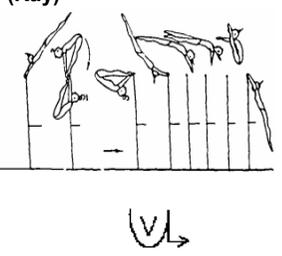
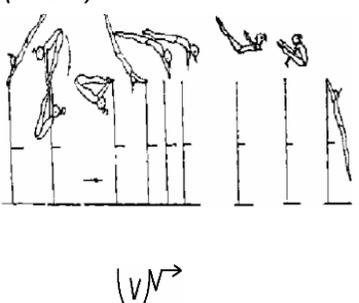
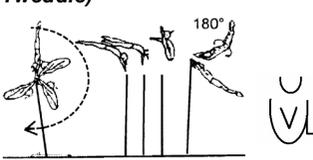
5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES

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

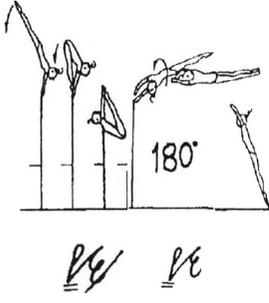
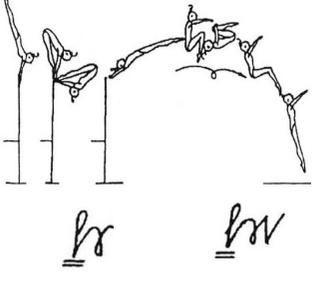
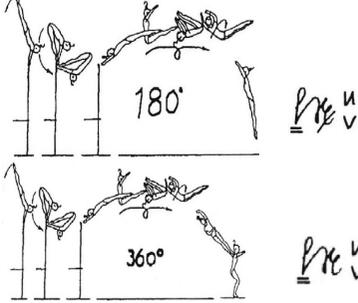
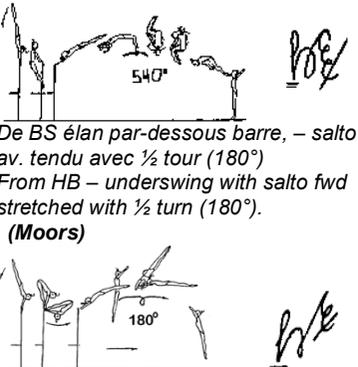
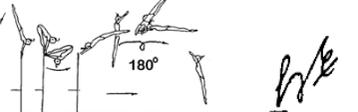
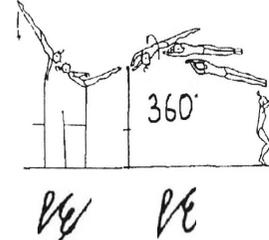
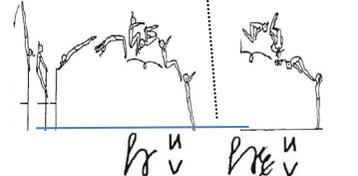
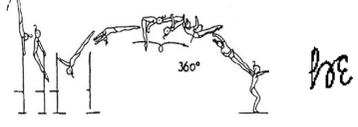
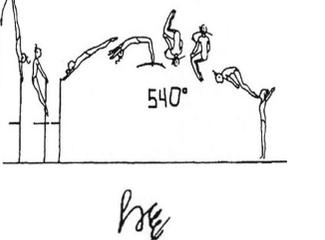
5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES

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, lâcher les prises et 1½ tour (540°) à la suspension <i>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang (Burda)</i></p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 De l'extérieur de BS – élan par-dessous barre avec appui des pieds – contre-mouvement et salto av. écarté pour saisir BS <i>Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB (Kim)</i></p> 
<p>5.108 Élan circulaire en ar (carpé ou écarté) <i>Sole circle bwd (piked or straddle)</i></p> 	<p>5.208</p>	<p>5.308 Élan circulaire carpé en ar. à l'atr aussi en changeant de prises en sautant en prises palmaires 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 Élan circulaire 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 Élan circulaire carpé en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr <i>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd (Lucke)</i></p> 	<p>5.608</p>

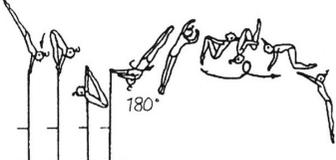
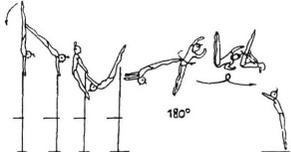
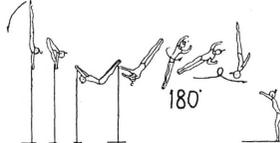
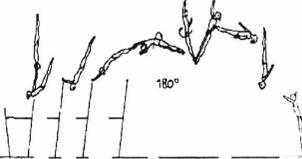
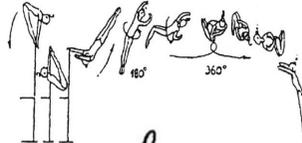
5.000 — ÉLANS CIRCULAIRES CARPÉS — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409 De l'intérieur de BI – élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la suspension BS <i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB (Maloney)</i></p> 	<p>5.509 De l'intérieur de BI – élan circulaire carpé ar. en passant par l'atr avec envol et ½ tour (180°) (Van Leuven) ou 1/1 tour (360°) à la suspension BS (Seitz) <i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), (Van Leuven) or 1/1 turn (360°) to hang on HB (Seitz)</i></p> 	<p>5.609</p>
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410 Élan circulaire carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement ar. écarté par-dessus BS à la suspension <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse, hecht over HB to hang (Ray)</i></p> 	<p>5.510 Élan circulaire carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement ar. carpé, par-dessus BS à la suspension <i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang (Church)</i></p> 	<p>5.610 Élan circulaire carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement ar. écarté, 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 (Tweddle)</i></p>  <p>Élan circulaire carpé avec contre-mouvement et franchissement ar. tendu, par-dessus BS à la suspension <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang (Nabieva)</i></p> 

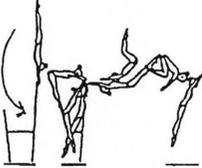
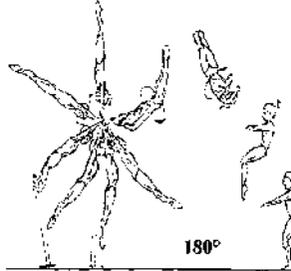
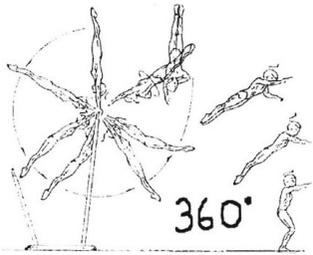
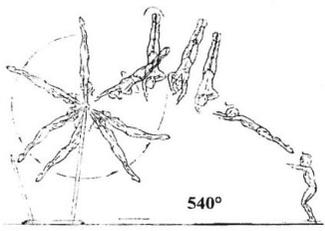
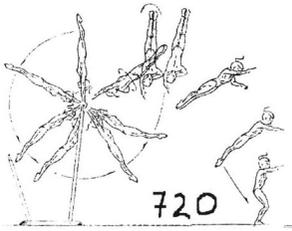
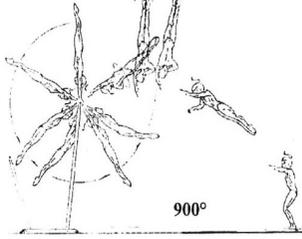
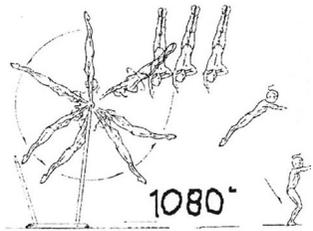
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

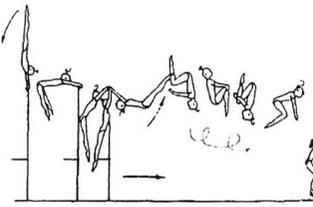
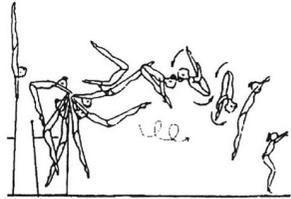
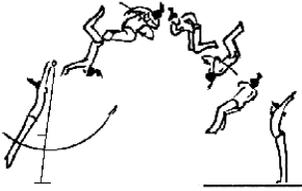
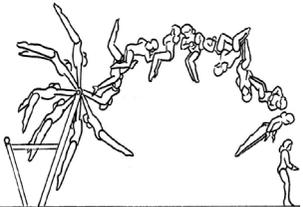
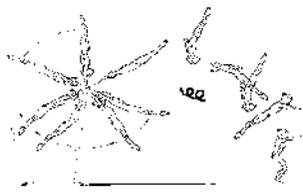
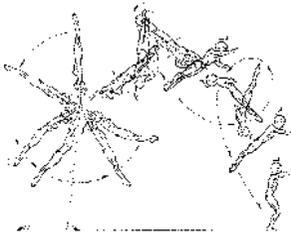
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

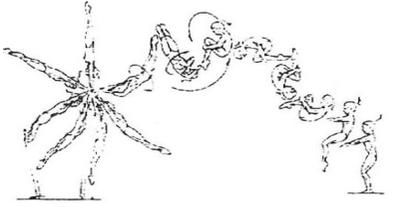
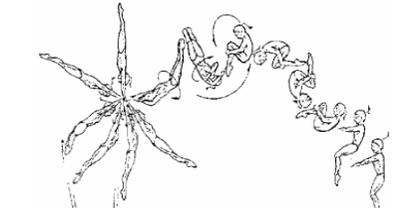
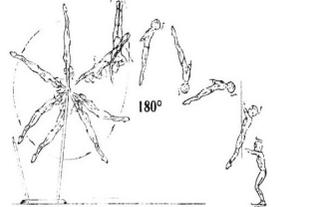
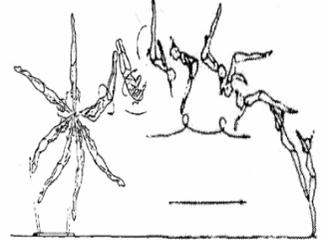
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.104</b> Élan 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. 10 1/4</i></p>	<p><b>6.204</b> Élan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) <i>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)</i></p>  <p>180°</p>  <p>360°</p> <p><i>U. 10 1/4</i></p>	<p><b>6.304</b> Élan 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><i>U. 10 1/4</i></p>	<p><b>6.404</b> Élan en av. et salto ar. tendu avec 2½ tours (900°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)</i> <b>(Ji)</b></p>  <p>900°</p> <p><i>U. 10 1/4</i></p>	<p><b>6.504</b> Élan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°) <i>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</i> <b>(Bar)</b></p>  <p>1080°</p> <p><i>U. 10 1/4</i></p>	<p><b>6.604</b></p>

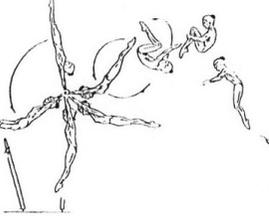
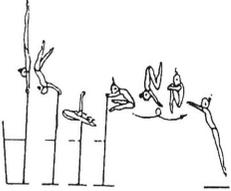
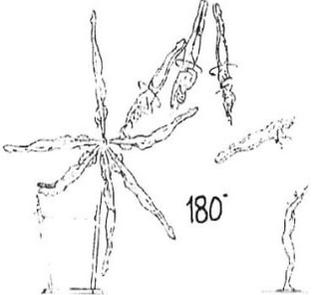
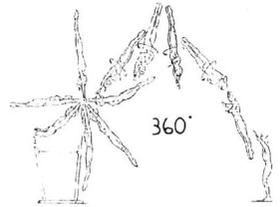
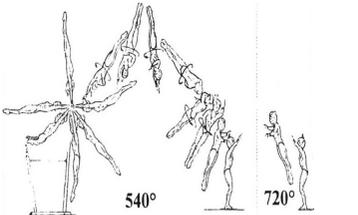
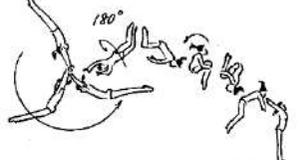
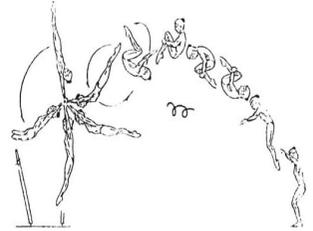
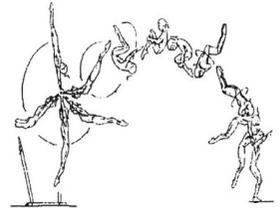
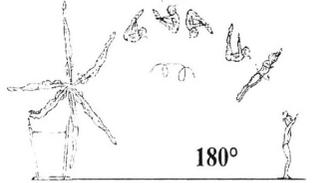
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b> Élan en av. et double salto ar. groupé <i>Swing fwd to double salto bwd tucked</i></p>  <p><i>Ull</i></p>	<p><b>6.305</b> Élan en av. et double salto ar. carpé <i>Swing fwd to double salto bwd piked</i></p>  <p><i>UllV</i></p>	<p><b>6.405</b> Élan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto <i>Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i> <b>(Morio/ Chusovitina)</b></p>  <p><i>Ull<sup>11</sup></i></p>  <p><i>UllV</i></p>	<p><b>6.505</b> Élan en av. et double salto ar. groupé avec 1½ tour (540°) <i>Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)</i> <b>(Mustafina)</b></p>  <p><i>UllE</i></p>	<p><b>6.605</b> Élan 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> <b>(Fabrighnova)</b></p>  <p><i>UllE</i></p>
<p><b>6.106</b></p>	<p><b>6.206</b></p>	<p><b>6.306</b></p>	<p><b>6.406</b> Élan en av. et double salto ar. tendu <i>Swing fwd to double salto bwd stretched</i></p>  <p><i>Ull</i></p>	<p><b>6.506</b> Élan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> salto <i>Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</i></p>  <p><i>Ull Ull<sup>11</sup></i></p>	<p><b>6.606</b></p> <p><b>6.706</b> Élan 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> <b>(Ray)</b></p>  <p><i>Ull</i></p>

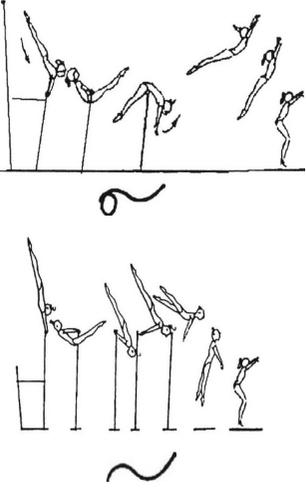
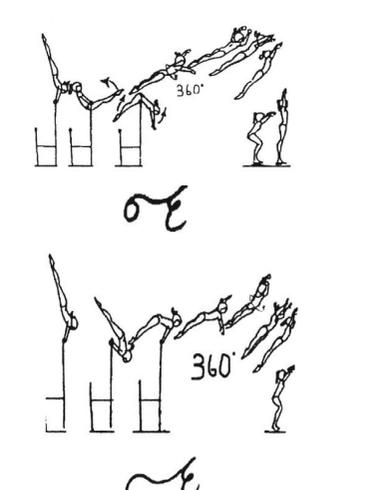
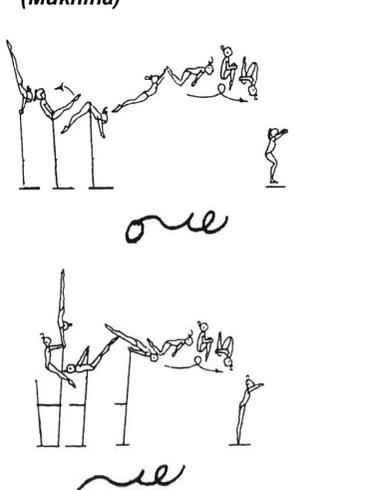
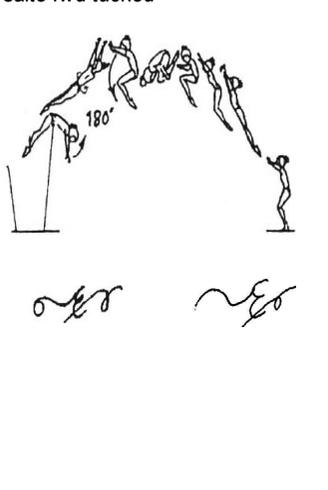
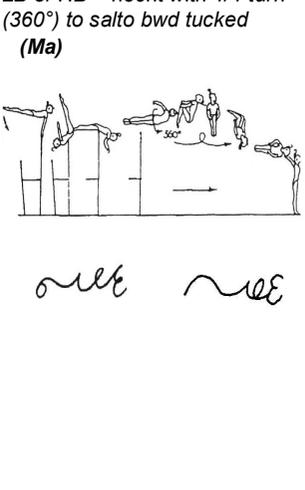
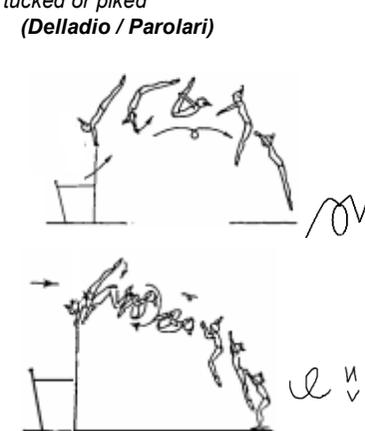
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p><b>6.407</b>  Élan 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>  <b>(Fontaine)</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uespr</i></p> <p>Élan 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>Uespr</i></p>	<p><b>6.507</b>  Élan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) au salto av. tendu  <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i>  <b>(Blanco)</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uespr</i></p> <p>Élan en av. avec ½ tour (180°) et double salto av. carpé  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i>  <b>(Giovannini /Li Ya)</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uespr</i></p>	<p><b>6.607</b></p> <p><b>6.707</b>  Élan en av. et triple salto ar. groupé  <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i>  <b>(Magaña)</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ullll</i></p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.108</b> Élan en ar. salto av. groupé, Éarpé ou tendu ou élan circulaire 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>Ar 1/2</p>  <p>Ar</p>	<p><b>6.208</b> Élan 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>Ar 1/2</p>  <p>360°</p> <p>Ar 1/2</p>	<p><b>6.308</b> Élan en ar. salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) ou avec 2/1 tour (720°) <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or with 2/1 turn (720°)</i> <b>(Pechstein)</b></p>  <p>540° 720°</p> <p>Ar 1/2</p> <p>Ar 1/2</p> <p>De la prise cubitale élan en ar. 1/2 tour (180°) et double salto ar groupé <i>From L-grip, swing bwd, 1/2 (180°) turn, to double salto bwd tucked</i> <b>(Fan)</b></p>  <p>180°</p> <p>Ar 1/2</p>	<p><b>6.408</b> Élan en ar. et double salto av. groupé <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i></p>  <p>Ar 1/2</p>	<p><b>6.508</b> Élan 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> <b>(Arai)</b></p>  <p>Ar 1/2 Ar 1/2</p>	<p><b>6.608</b> Élan 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> <b>(Pentek)</b></p>  <p>180°</p> <p>Ar 1/2</p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>6.109</b></p>	<p><b>6.209</b> Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</i></p> 	<p><b>6.309</b> Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>6.409</b> Tour d'appui facial 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 (Mukhina)</i></p> 	<p><b>6.509</b> Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/2 tour (180°) et salto av. groupé <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd tucked</i></p> 	<p><b>6.609</b> Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar. groupé <i>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd tucked (Ma)</i></p> 
<p><b>6.110</b></p>	<p><b>6.210</b> BS – salto av. groupé <i>On HB - salto fwd tucked</i></p> 	<p><b>6.310</b> BS – salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé <i>On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked (Delladio / Parolari)</i></p> 	<p><b>6.410</b></p>	<p><b>6.510</b></p>	<p><b>6.610</b></p>

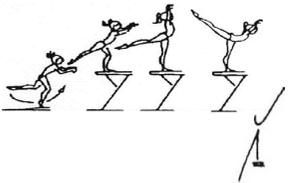
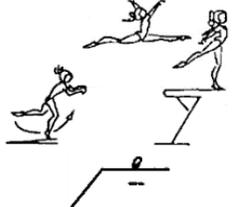
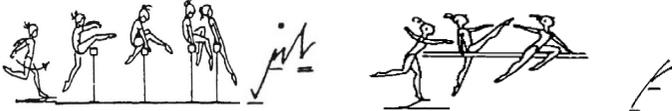
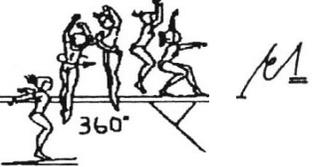
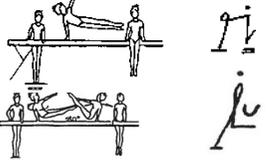
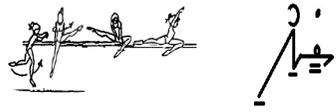
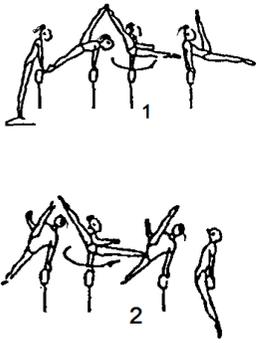


Where Innovation Meets Gymnastics

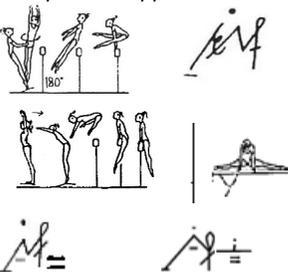
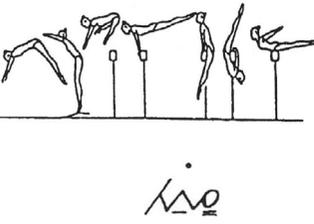
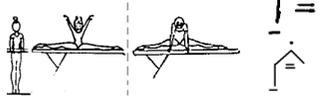
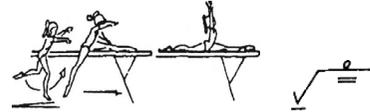
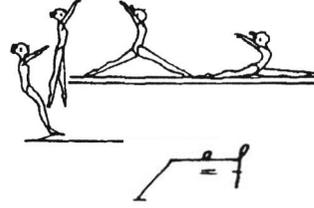
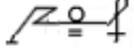
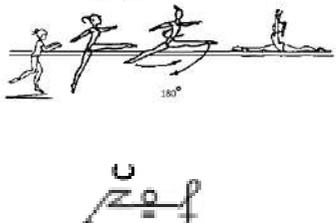


# Poutre d'équilibre — Éléments

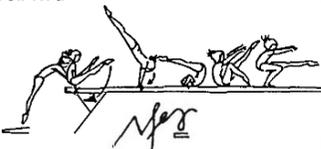
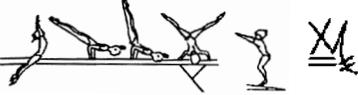
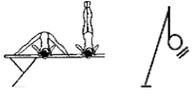
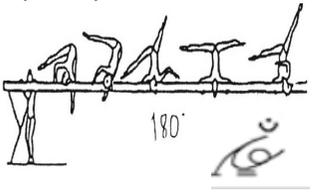
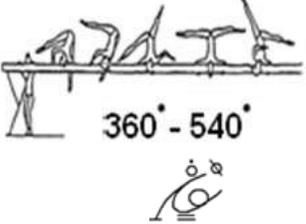
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101 (D)</b> Saut appel 1 pied - à la réception la position arabesque doit être visible (jambe à l'horizontale minimum) <i>Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</i></p> 	<p><b>1.201 (D)</b> Saut appel 1 pied au grand écart (180°) <i>Split leap (180°)</i></p> 	<p><b>1.301</b></p>	<p><b>1.401 (D)</b> Saut en av avec changement de jambe (élan jambe libre à 45°) au grand écart transversal <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</i></p> 	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>
<p>(D) = Compté comme élément gymnique (D) = To be counted as Dance element</p>					
<p><b>1.102 (D)</b> Saut de voleur - appel 1 pied franchissement libre par-dessus la poutre, une jambe après l'autre, à l'appui dorsal – élan à 90° par rapport à la poutre ou Saut ciseaux par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses - élan oblique par rapport à la poutre <i>Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam</i></p> 	<p><b>1.302 (D)</b> Saut vertical à la station, appel 2 pieds, avec ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet</i></p> 	<p><b>1.402 (D)</b> Saut à la station, appel 2 pieds, avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol – élan au bout ou oblique par rapport à la poutre <i>Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam</i></p> 	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>	
<p><b>1.103</b> Station faciale – couronnement à l'appui dorsal aussi avec ½ tour (180°) <i>Flank to rear support also with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Saut avec appui des mains, ¾ de tour (270°) au siège transversal en appui sur les cuisses <i>Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh</i></p> 	<p><b>1.203</b></p>	<p><b>1.303</b> Deux cercles – jambes écartées <i>Two flying flairs</i></p>  <p style="text-align: center; font-size: 2em;">20%</p>	<p><b>1.403</b> Trois cercles – jambes écartées <i>3 flying flairs (Homma)</i></p> <p>Deux cercles jambes serrées suivis de cercle jambes écartées <i>Two flank circles followed by leg "Flair" (Baitova)</i></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">99%</p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

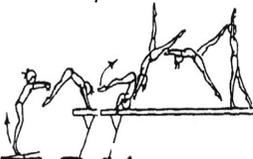
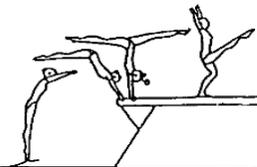
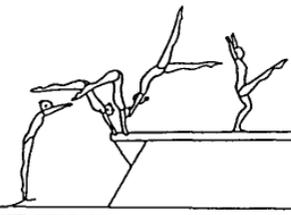
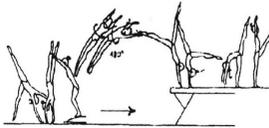
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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

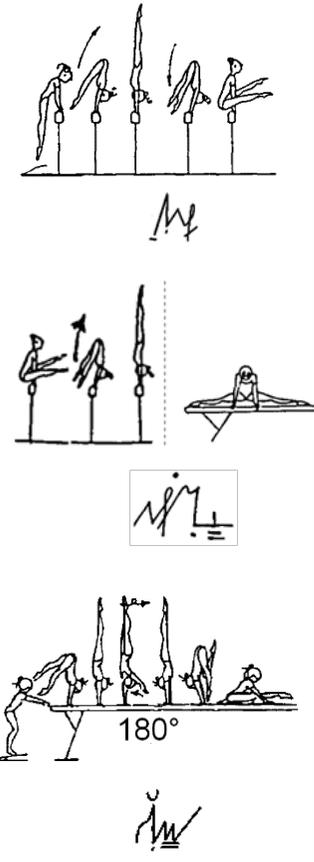
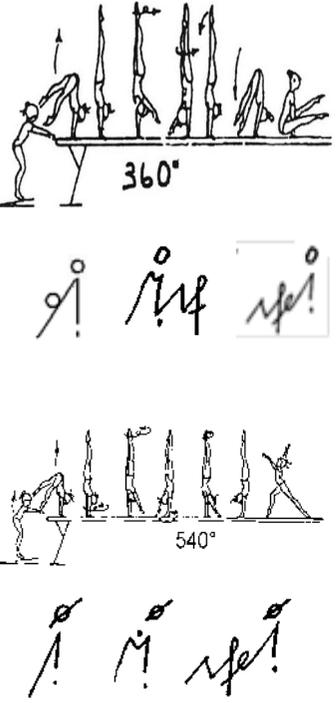
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Station faciale – franchissement groupé ou carpé, à l'appui dorsal <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p><b>1.206</b></p>	<p><b>1.306</b></p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107</b></p>	<p><b>1.207</b> Saut – roulade av. au bout ou au milieu de la poutre <i>Jump to roll fwd at end or middle of beam,</i></p>  <p>Saut à l'appui libre écarté au bout de poutre - élan en ar. roulade av. <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i></p> 	<p><b>1.307</b></p>	<p><b>1.407</b></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>
<p><b>1.108</b> Renversement latéral 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>Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, 2 bras fléchis <i>Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent</i></p> 	<p><b>1.208</b> Saut avec ½ tour (180°) à la position mi-renversée sur la nuque – ½ tour (180°) sur les épaules à la position mi-renversée, sur la poitrine <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)</i></p> 	<p><b>1.308</b> Saut avec ½ tour (180°) à la position mi-renversée sur la nuque – 1/1 ou 1½ tour (360°- 540°) sur les épaules à la position mi-renversée sur la nuque <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand</i></p> 	<p><b>1.408</b></p>	<p><b>1.508</b></p>	<p><b>1.608</b></p>

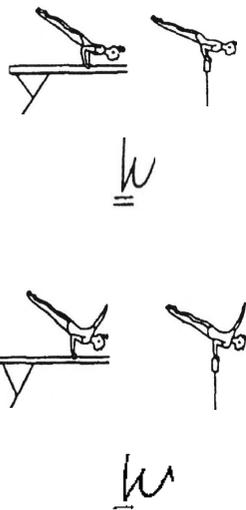
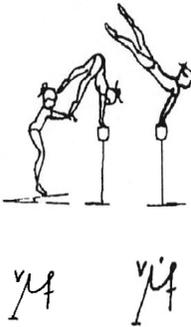
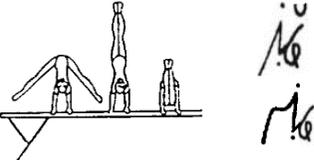
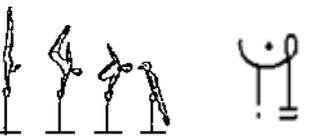
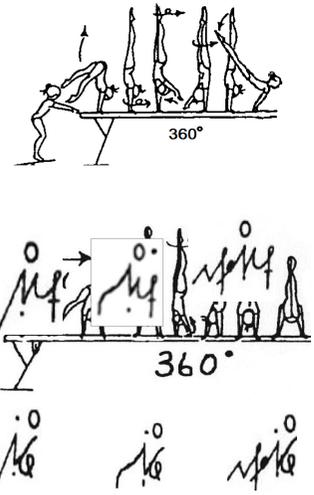
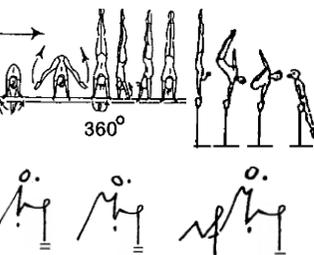
1.000 — MOUNTS — ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p> <p>Station transversale en bout de poutre – bascule de tête From cross stand facing end of beam – head kip</p>  <p>L</p> <p>Station transversale en bout de poutre - saut à l'atr corps carpé - renversement avant From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p>  <p>M</p> <p>Station transversale en bout de poutre - saut à l'atr corps carpé - renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</p>  <p>M</p>	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609</p> <p>Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ½ tour (180°) et renversement av. Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd (Dunn)</p>  <p>M!</p>

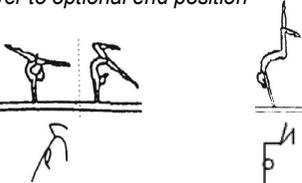
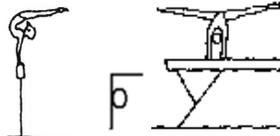
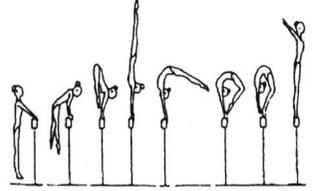
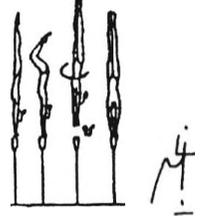
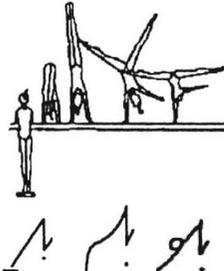
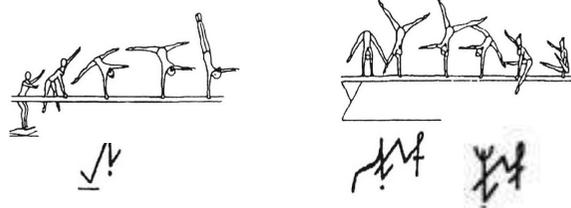
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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

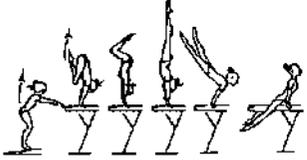
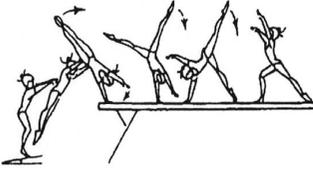
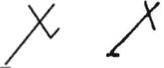
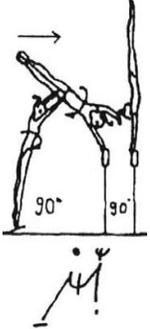
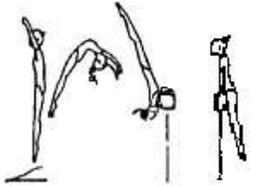
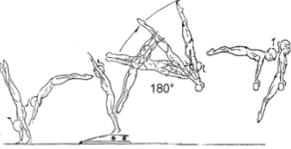
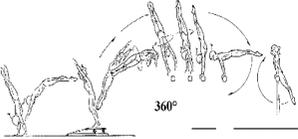
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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

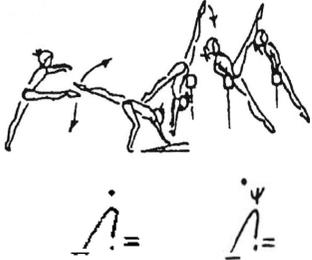
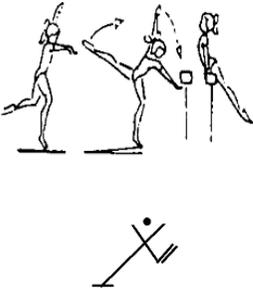
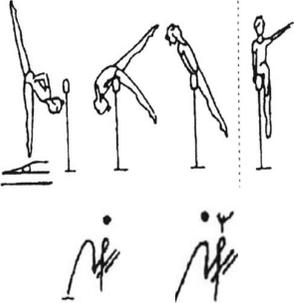
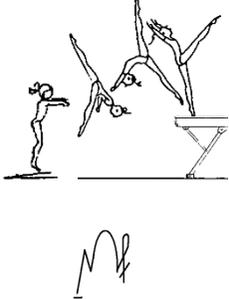
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Atr transversal en position cambré très marquée, aussi carpé avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre  <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 jambes à l'horizontale en ar. (2 sec.) planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre  <i>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 latéral – renversement av. à la station latérale sur les deux jambes  <i>Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs</i>  <b>(Philips)</b></p>  	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Elévation à l'atr latéral – flexion - extension des jambes en sautant avec ¼ de tour (90°) à l'atr transversal - s'abaisser à une position finale libre  <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 position finale libre  <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 - changement du poids du corps à l'atr latéral sur un bras (2 sec.), s'abaisser à l'appui libre jambes écartées latéral sur un bras aussi avec ¼ de tour (90°)  <i>Jump or press on one arm to hstd, lower to optional end position also jump, press or swing to 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>  <b>(Rankin)</b></p> 	<p>1.613</p>	

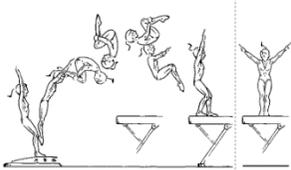
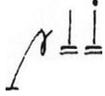
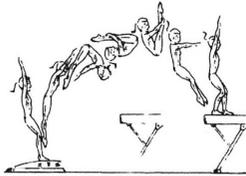
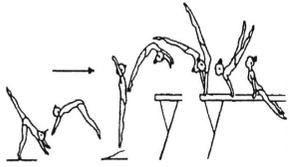
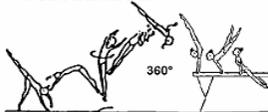
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.114</b>  <i>Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues – s'abaisser à une position finale libre</i>  <i>Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</i></p>  	<p><b>1.214</b>  <i>Renversement latéral sur un ou les deux bras</i>  <i>Cartwheel on one or both arms</i></p>  	<p><b>1.314</b>  <i>Élan à 90° par rapport à la poutre – saut avec ¼ de tour (90°) et corps tendu à l'atr passager sur un bras et immédiatement ¼ de tour (90°) et appui de l'autre bras à l'atr latéral s'abaisser à une position finale libre</i>  <i>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</i></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  <i>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support</i></p>  	<p><b>1.414</b>  <i>Rondade devant la poutre – saut avec ½ vrille (180°) proche de l'atr latéral - s'abaisser à une position libre</i>  <i>Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd lower to optional position</i>  <b>(Gurova)</b></p>  	<p><b>1.514</b>  <i>Rondade devant la poutre – Flic-flac avec 1/1 vrille (360°) et tour d'appui facial en ar.</i>  <i>Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i>  <b>(Zamolodchikova)</b></p>  	<p><b>1.614</b></p>

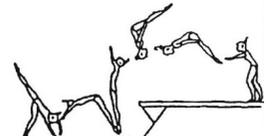
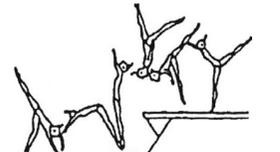
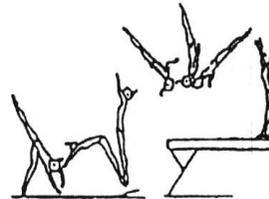
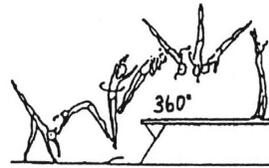
1.000 — MOUNTS – ENTREES

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215</p> <p>Renversement av. avec appel des mains sur le tremplin, à l'appui dorsal ou avec ¼ de tour (90°) au siège transversal sur les cuisses – élan à 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>Renversement latéral en saisissant la poutre par-dessous, à l'appui facial – élan à 90° par rapport à la poutre  <i>Cartwheel grasping under beam, to front support – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.315</p> <p>Renversement av. libre à l'appui dorsal ou avec ¼ de tour (90°) au siège transversal sur les cuisses  <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh,</i></p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Renversement av. libre à la station transversale – 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> 

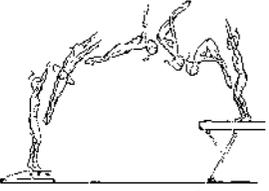
1.000 — MOUNTS – ENTREES

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 station transversale ou latérale – 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 station – élan au bout de la poutre  <i>Salto fwd piked to stand approach at end of beam</i></p>  	<p>1.616</p> <p>Salto av. groupé avec ½ vrille (180°)  <i>Salto fwd tucked with ½ twist (180°)</i>  <b>(Wong Hu Ying Angel)</b></p>  <p>1.716</p> <p>Rondade au bout de la poutre – appel ar. avec ½ tour (180°)  <i>Round-off at end of beam – take off bwd with ½ turn (180°)</i>  – tucked salto fwd to stand  <b>(Erceg)</b></p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Rondade en bout de poutre – flic-flac en passant par l'atr s'abaisser au siège à cheval  <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</i></p>  	<p>1.417</p> <p>Rondade en bout de poutre – flic-flac en passant par l'atr – appui sur un ou deux bras – à la station transversale sur la poutre  <i>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam</i></p>  <p>Rondade en bout de poutre-flic flac avec 1/1vrille (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>  <b>(Tsavdaridou)</b></p>  	<p>1.517</p> <p>Rondade en bout de poutre – flic-flac avec ¾ vrille (270°) à la station transversale 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>

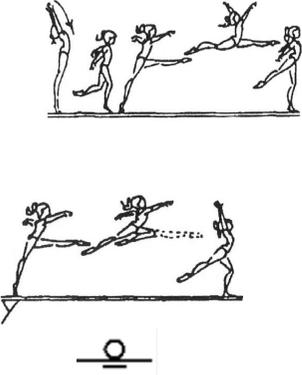
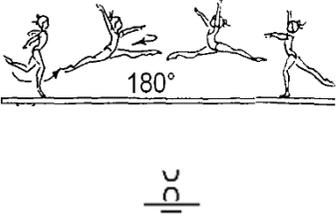
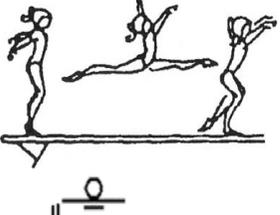
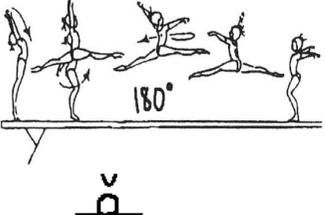
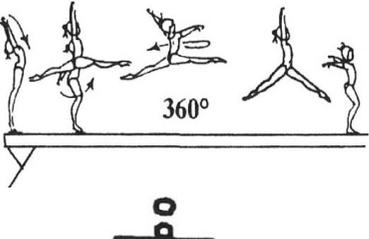
1.000 — MOUNTS — ENTREES

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

1.000 — MOUNTS — ENTREES

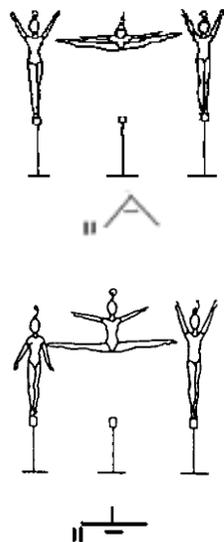
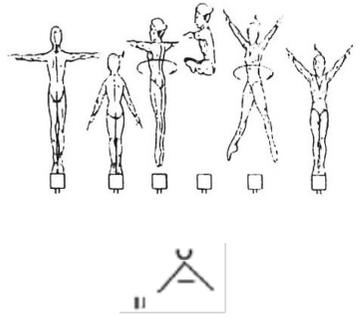
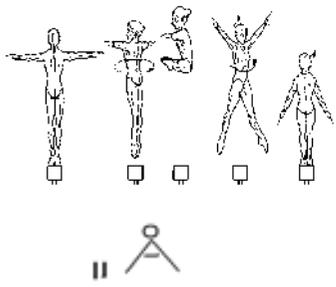
A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619</p> <p>Saut en av. avec ½ vrille (180°) – salto ar. carpé <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked</i></p>  <p><i>per</i></p>

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

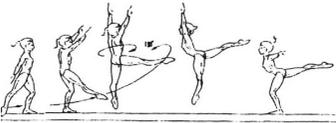
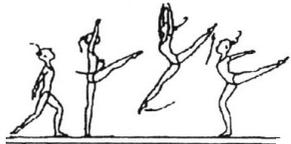
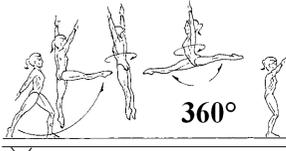
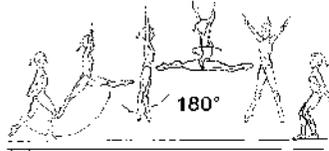
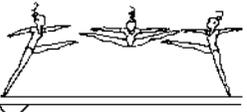
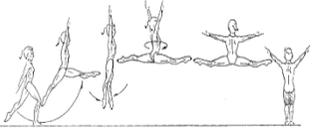
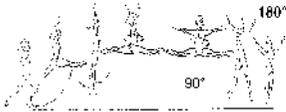
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.101</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p> 	<p><b>2.201</b></p>	<p><b>2.301</b> Saut grand jeté (avec ½ tour (180°)) <i>Split leap fwd with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>2.401</b></p>	<p><b>2.501</b></p>	<p><b>2.601</b></p>
<p><b>2.102</b></p>	<p><b>2.202</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale – (écart de jambes 180°) <i>Split jump (leg separation 180°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.302</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale avec ½ tour (180°) <i>Split jump with ½ turn (180°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.402</b> Saut écart (appel 2 pieds) de la position transversale avec 1/1 tour (360°) <i>Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.502</b></p>	<p><b>2.602</b></p>

Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement – sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)  
*Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)*

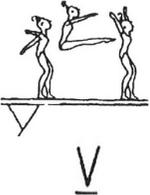
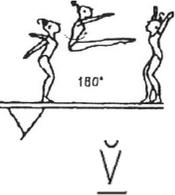
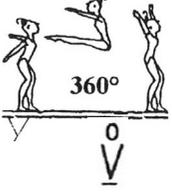
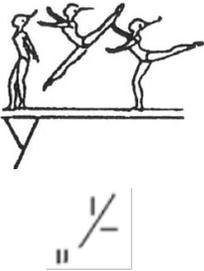
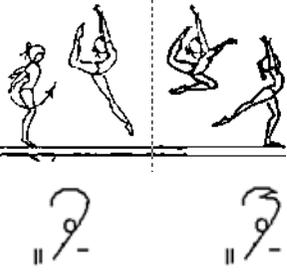
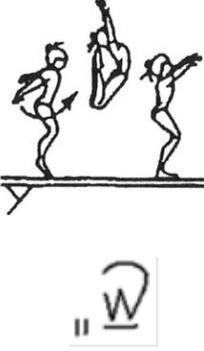
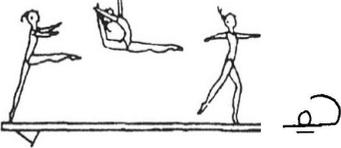
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203(*)</b>                      Saut carpé-écarté (appel 2 pieds)                      (jambes au-dessus de l'horizontale)                      ou saut écart latéral (appel 2 pieds)                      de la position transversale  <i>Straddle pike jump (both legs above                      horizontal), or side split jump from                      cross position</i></p> 	<p><b>2.303</b>                      Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) avec                      ½ tour (180°) de la position                      transversale  <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°)                      from cross position</i></p> 	<p><b>2.403</b>                      Saut carpé-écarté (appel 2 pieds) avec                      1/1 tour (360°) de la position transversale  <i>Straddle pike jump with 1/1 turn (360°)                      from cross position</i></p> 	<p><b>2.503</b></p>	<p><b>2.603</b></p> <div data-bbox="1639 245 2159 507" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Les sauts départ en position latérale qui finissent                      en position transversale ou inversement– sont                      considérés comme des éléments exécutés en                      position transversale (90° supplémentaires n'en                      font pas un élément différent)  <i>Jumps from side position finishing in cross                      position, or vice versa – consider as elements                      performed in cross position (additional 90° does                      not make element different)</i></p> </div>

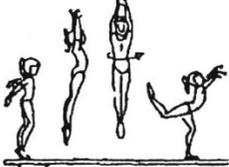
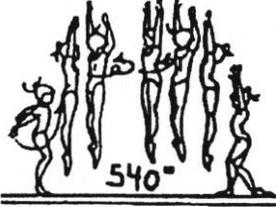
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b> Saut fouetté avec ½ tour (180°) réception en arabesque (jambe libre au-dessus de l'horizontale) <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i></p>  <p align="center">4/1</p>	<p><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404</b> Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transversal (écart de jambes 180°) (tour jeté) <i>Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°) - (tour jeté)</i></p>  <p align="center">180° 4/1</p>	<p><b>2.504</b> Tour jeté avec ½ tour (180°) supplémentaire <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">360° 4/1</p>	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b> Saut (appel 1 pied) avec changement de jambe au saut cosaque (angle des hanches 45°) <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p>  <p align="center">W</p>	<p><b>2.205</b></p>	<p><b>2.305</b> Saut grand jeté changement de jambe (élan jambe libre à 45°) au grand écart transversal (angle d'écart 180° &lt; après le changement) (grand jeté changement de jambe) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch Leap)</i></p>  <p align="center">Z</p>	<p><b>2.405</b> Saut grand jeté changement de jambe avec ½ tour (180°) <i>Switch Leap with ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">180° Z</p>	<p><b>2.505</b> Saut grand jeté changement de jambe pied-tête (écart de jambe 180°) <i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i></p>  <p align="center">Z</p>	<p><b>2.605</b></p>
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b> Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) à la position carpé-écarté – (2 jambes au-dessus de l'horizontale) réception 1 ou 2 pieds <i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i></p>  <p align="center">Z A</p>	<p><b>2.306</b> Saut grand jeté changement de jambe avec ¼ tour (90°) au grand-écart latéral (180°) ou position carpé-écarté <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p>  <p align="center">Z A</p>	<p><b>2.406</b></p>	<p><b>2.506</b> Johnson avec ½ tour (180°) supplémentaire <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">90° Z A</p>	<p><b>2.606</b></p>

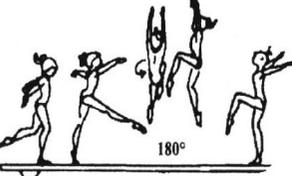
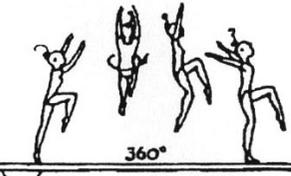
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.107</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la position transversale (angle des hanches &lt; 90°) <i>Pike jump from cross position (hip &lt;90°)</i></p> 	<p><b>2.207</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la position transversale avec ½ tour (180°) <i>Pike jump from cross position with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>2.307</b></p>	<p><b>2.407</b> Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la position transversale avec 1/1 tour (360°) <i>Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>2.507</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement- sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent) <i>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</i></p> </div>	<p><b>2.607</b></p>
<p><b>2.108</b> Sissone – (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) (appel 2 pieds, réception sur un pied) <i>Sissone, (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off from both feet, land on one foot)</i></p> 	<p><b>2.208(*)</b> Saut pied-tête (appel 2 pieds - pied ar. à hauteur de tête, corps cambré et tête en extension ar. (écart de jambes 180°) ou saut de chamois <i>Ring jump (rear foot at head height body arched and head dropped bwd leg separation 180°), or stag-ring jump</i></p> 	<p><b>2.308</b> Saut (appel 2 pieds) avec haut du dos cambré et tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée (saut de mouton) <i>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</i></p> 	<p><b>2.408(*)</b> Saut écart pied-tête (appel 2 pieds) (écart de jambes 180°) <i>Split jump to ring position (leg separation 180°)</i></p>  <p>Saut grand jeté pied-tête (d'écart de jambes 180°) <i>Split ring leap (leg separation 180°)</i></p>  <p>Saut écart transversal (appel 2 pieds) jambes au-delà du grand écart tronc incliné en en ar. et tête en extension ar. <i>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</i></p> 	<p><b>2.508</b></p>	<p><b>2.608</b></p>

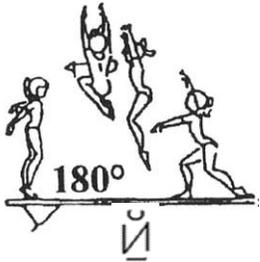
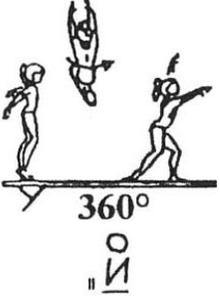
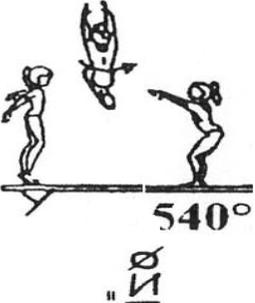
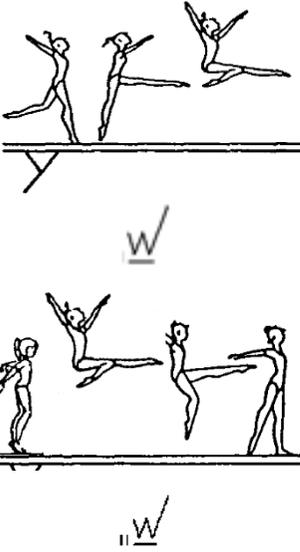
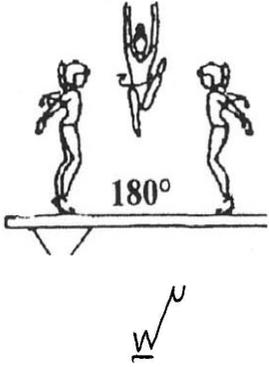
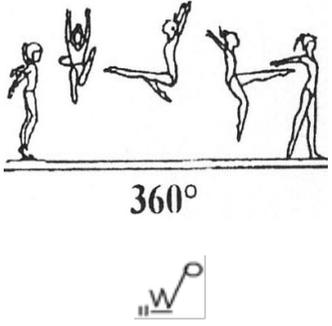
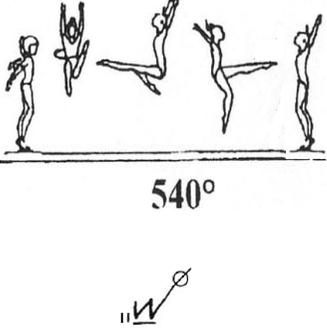
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.109</b></p>	<p><b>2.209(*)</b>                      Saut (appel 1 pied) avec ½ tour (180°) jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour  <i>Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout</i></p>  <p align="center">Y</p> <p>Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la position transversale  <i>Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position</i></p>  <p align="center">O</p>	<p><b>2.309</b></p>	<p><b>2.409</b>                      Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1½ tour (540°), de la position transversale  <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i></p>  <p align="center">∅</p>	<p><b>2.509</b></p>	<p><b>2.609</b></p>

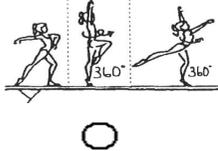
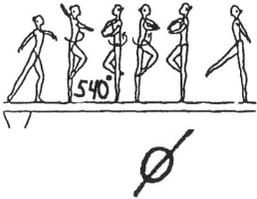
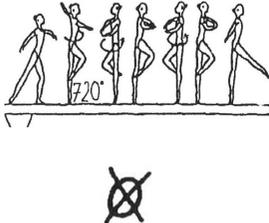
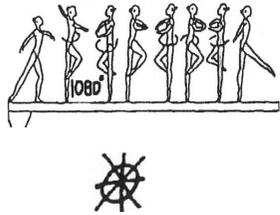
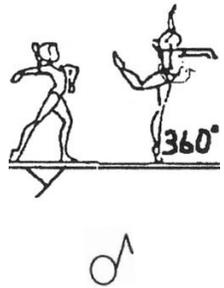
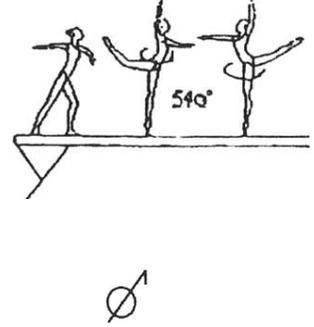
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.110(*)</b>                      Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale alternativement)  <i>Cat leap (knees above horizontal alternately)</i></p>  <p align="center">M</p> <p>Saut ciseau av. (jambes au dessus de l'horizontale)  <i>Scissors leap forward (legs above horizontal)</i></p>  <p align="center">≡</p>	<p><b>2.210</b>                      Saut de chat avec ½ tour (180°)  <i>Cat leap with ½ turn (180°)</i></p>  <p align="center">M</p>	<p><b>2.310</b>                      Saut de chat avec 1/1 tour (360°)  <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p align="center">M</p>	<p><b>2.410</b></p>	<p><b>2.510</b></p>	<p><b>2.610</b></p>

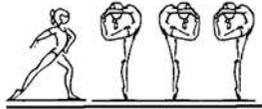
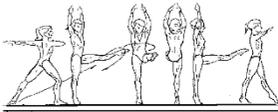
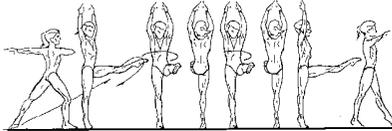
**2.000 — SAUTS GYMNIQUES — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.111</b></p>	<p><b>2.211</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) - de la position transversale (angle hanches &amp; genoux à 45°) <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip &amp; knee angle at 45°)</i></p> 	<p><b>2.311</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) - de la position transversale <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.411</b> Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1½ tour (540°) - de la position transversale <i>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.511</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement—sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent) <i>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</i></p> </div>	<p><b>2.611</b></p>
<p><b>2.112(*)</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds - de la position transversale (angle des hanches 45° - genoux serrés) <i>Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together)</i></p> 	<p><b>2.212</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec ½ tour (180°) de la position transversale <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.</i></p> 	<p><b>2.312</b></p>	<p><b>2.412</b> Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la position transversale <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.512</b> Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1½ tour (540°) de la position transversale <i>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i></p> 	<p><b>2.612</b></p>

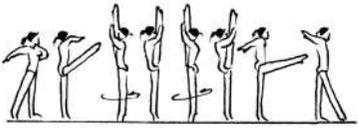
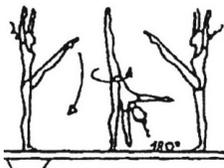
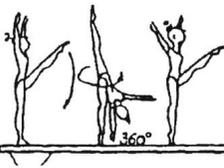
### 3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

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

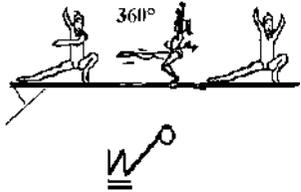
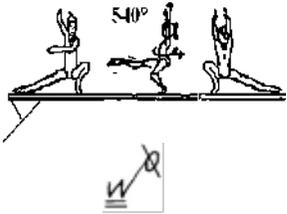
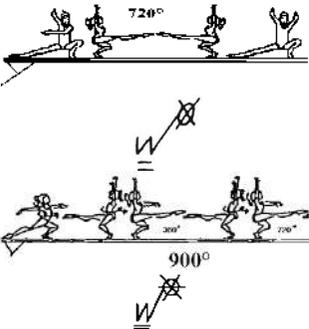
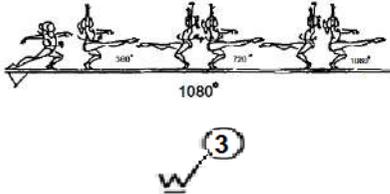
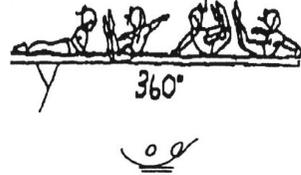
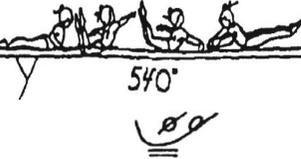
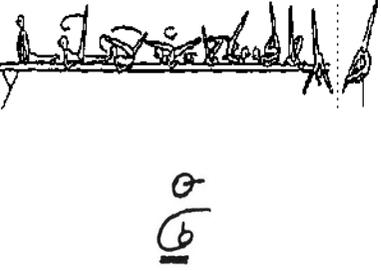
**3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p><b>3.403</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains  <i>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</i>  <b>(Preziosa)</b></p>  <p align="center"><b>360°</b></p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p><b>3.304</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) jambe libre tendue en av., talon maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)  <i>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center"><b>360°</b></p> 	<p><b>3.404</b>                      Pirouette 1½ tour (540°) jambe libre tendue en av., talon maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)  <i>1½ turn (540°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn, (support leg may be straight or bent)</i></p>  <p align="center"><b>540°</b></p> 	<p><b>3.504</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) jambe libre tendue en av., talon maintenu à l'horizontale pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)  <i>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</i>  <b>(Wevers)</b></p>  <p align="center"><b>720°</b></p> 	3.604

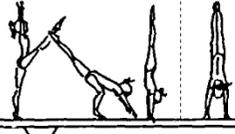
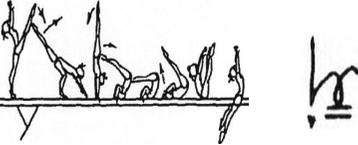
### 3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<b>3.105</b>	<b>3.205</b>	<p><b>3.305</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation  <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>360°</p>  </div>	<p><b>3.405</b>                      Pirouette 1½ tour (540°) avec 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>                      (Galante)</p> <div style="text-align: center;">  <p>540°</p>  </div>	<p><b>3.505</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation  <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i>                      (Sugihara)</p> <div style="text-align: center;">  <p>720°</p>  </div>	<b>3.605</b>
<b>3.106</b>	<p><b>3.206</b>                      Pirouette plongée ½ tour (180°) en position grand-écart (écart 180°) avec/sans touche passagère de la poutre avec une main  <i>½ illusion turn (180°) through standing split (180° leg separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>180°</p>  </div>	<b>3.306</b>	<p><b>3.406</b>                      Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en position grand-écart (écart 180°) avec/sans touche passagère de la poutre avec une main  <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° leg separation) with/without brief touching of beam with one hand</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>360°</p>  </div>	<b>3.506</b>	<b>3.606</b>

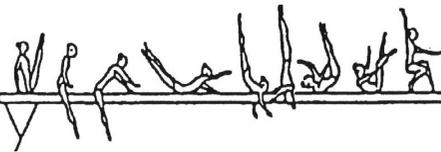
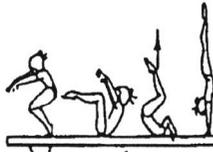
### 3.000 — TOURS GYMNIQUES - GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.107</b></p>	<p><b>3.207</b>                      1/1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour  <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p> 	<p><b>3.307</b>                      1½ tour (540°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour  <i>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p> 	<p><b>3.407(*)</b>                      2/1 tours (720°) ou 2½ tours (900°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour  <i>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i>                      (Humphrey)</p> 	<p><b>3.507</b>                      3/1 tours (1080°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour  <i>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i>                      (Mitchell)</p> 	<p><b>3.607</b></p>
<p><b>3.108</b></p>	<p><b>3.208 (*)</b>                      1/1 à 1½ tour (360° à 540°) en position ventrale – appui alternatif des mains autorisé  <i>1/1 turn to 1½ turn (360° to 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</i></p>  	<p><b>3.308</b></p>	<p><b>3.408</b>                      1¼ tour (450°) en position couché dorsal (angle tronc-jambes fermé)  <i>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</i>                      (Li Li)</p> 	<p><b>3.508</b></p>	<p><b>3.608</b></p>

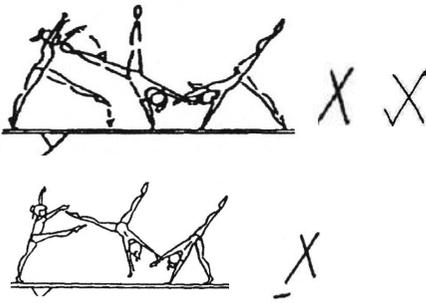
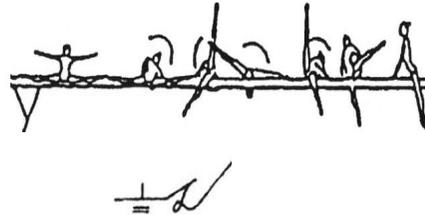
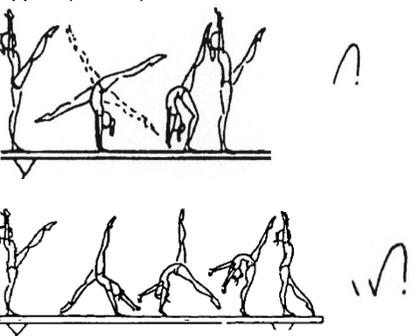
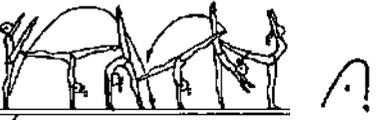
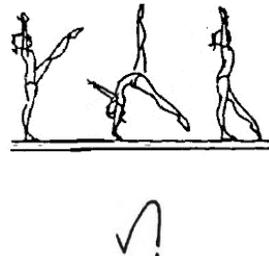
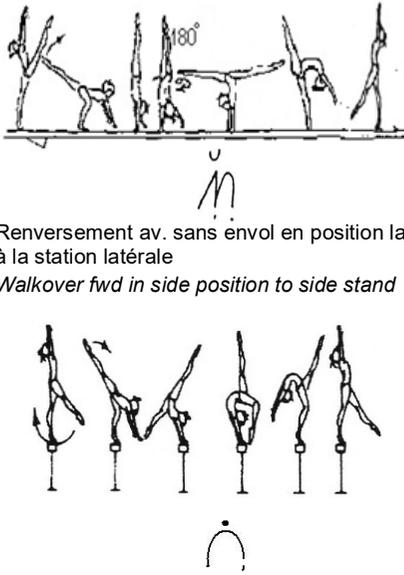
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL — HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

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

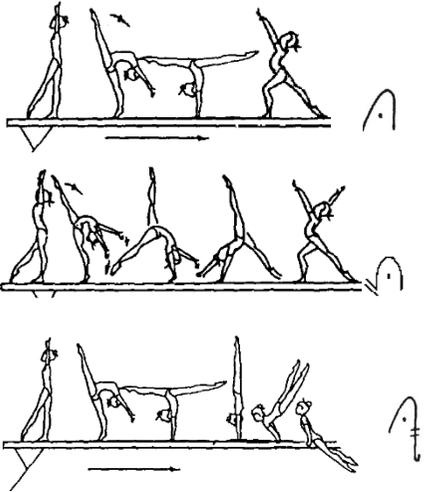
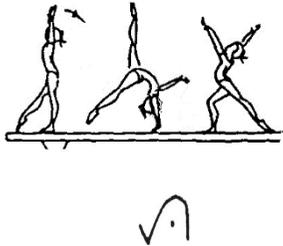
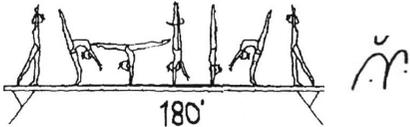
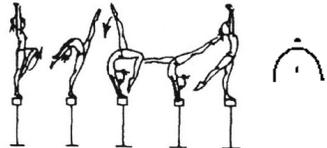
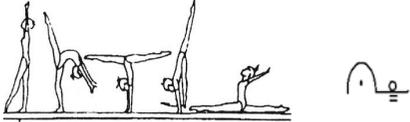
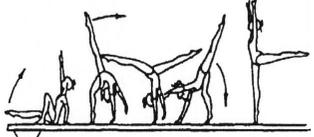
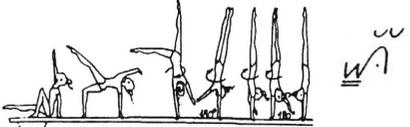
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL — HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

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

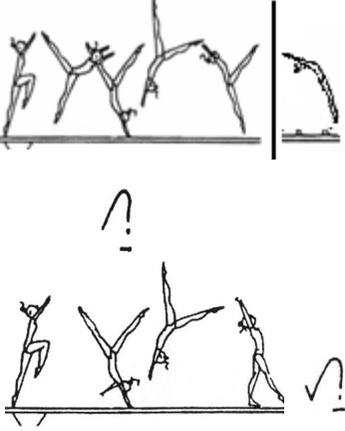
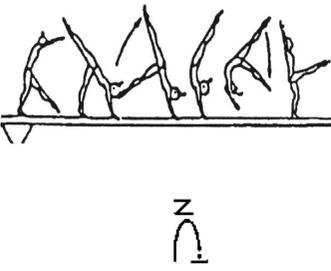
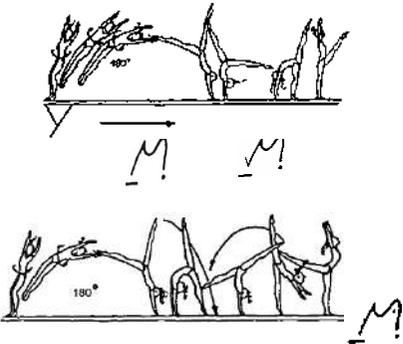
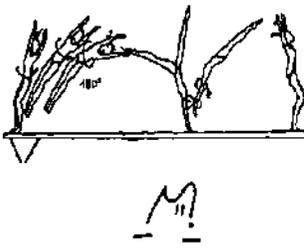
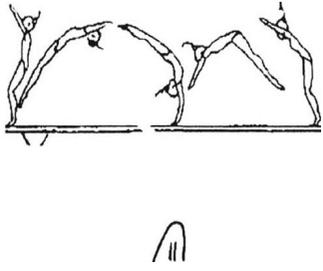
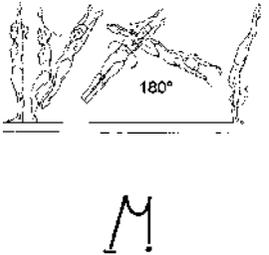
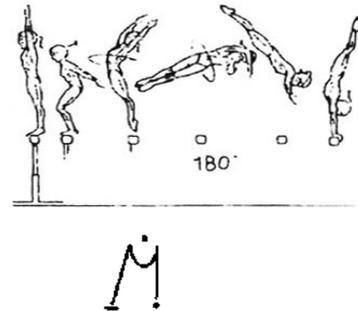
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL — HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

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

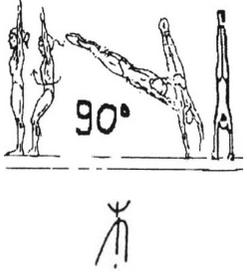
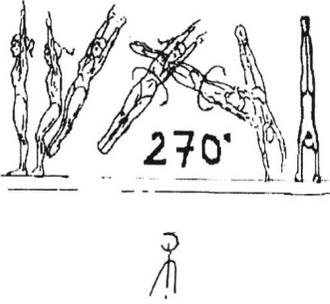
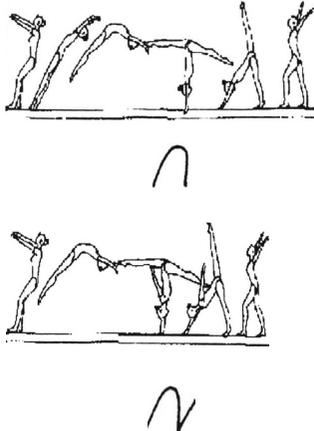
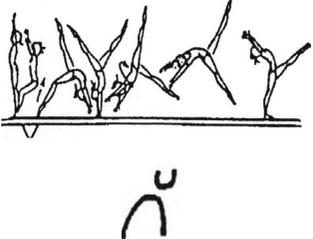
**4.000 MAINTIENS ET ELEMENTS ACROBATIQUES SANS ENVOL — HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>4.109</b>                      Renversement ar. sans envol avec/sans appui alternatif des mains aussi avec élan au siège  <i>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</i></p> 	<p><b>4.209</b>                      Renversement ar. sans envol avec appui sur un bras  <i>Walkover bwd, with support of one arm</i></p> 	<p><b>4.309</b>                      Renversement ar sans envol avec ½ tour (180°) au renversement av. sans envol  <i>Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p>  <p>180°</p> <p>Renversement ar. sans envol en position latérale à la station latérale  <i>Walkover bwd in side position to side stand</i></p>  <p>Renversement ar. sans envol avec engagé d'une jambe au grand-écart transversal  <i>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</i></p> 	<p><b>4.409</b></p>	<p><b>4.509</b></p>	<p><b>4.609</b></p>
<p><b>4.110</b></p>	<p><b>4.210</b>                      Du siège groupé une jambe tendue en av. – renversement ar. sans envol ((Valdez)  <i>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</i></p> 	<p><b>4.310</b>                      Valdez avec 1/1 tour (180°) s'abaisser à une position touchant la poutre  <i>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</i></p>  <p>Elan en ar. en passant par le plan horizontal avec appui sur un bras  <i>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm (Garrison)</i></p> 	<p><b>4.410</b></p>	<p><b>4.510</b></p>	<p><b>4.610</b></p>

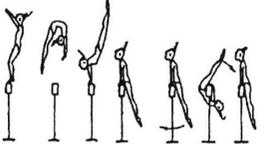
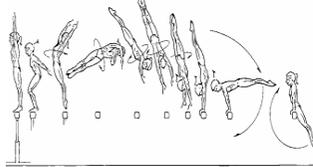
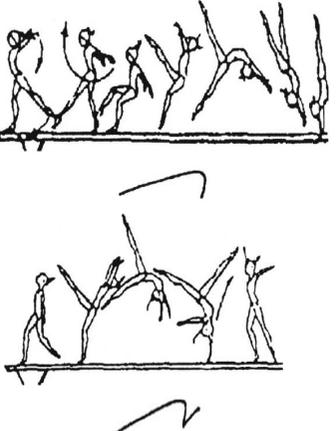
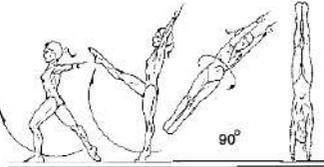
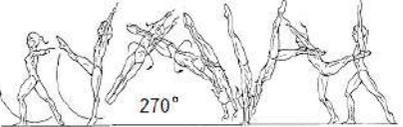
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>5.101</b></p>	<p><b>5.201</b>                      Renversement av. avec envol, réception sur 1ou 2 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><b>5.301</b>                      Renversement av. avec envol et changement de jambe pendant l'envol  <i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i></p> 	<p><b>5.401</b>                      Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ vrille (180°) en passant par l'atr et renversement av. sans envol  <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd (Onodi)</i>                      aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac  <i>also with support on one arm or to tic-toc</i></p> 	<p><b>5.501</b>                      Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ vrille (180°) et renversement av. avec envol réception 2 pieds  <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet (Worley)</i></p> 	<p><b>5.601</b></p>
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b>                      Flic-flac réception 2 pieds  <i>Flic-flac to land on both feet</i></p> 	<p><b>5.302</b>                      Flic-flac avec ½ vrille (180°) à l'atr (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre  <i>Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p><b>5.402</b>                      De la position latérale flic-flac avec ½ vrille (180°) à l'atr latéral 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 (Kolesnikova)</i></p> 	<p><b>5.502</b></p>	<p><b>5.602</b></p>

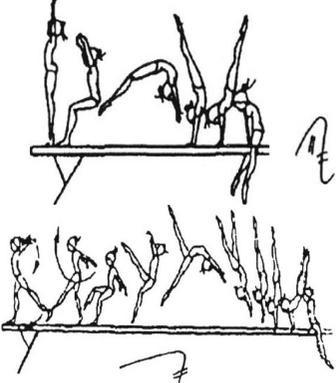
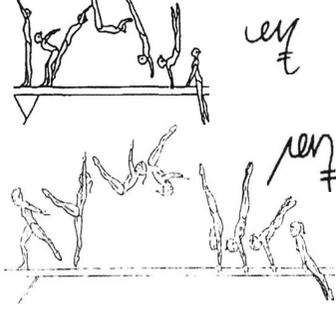
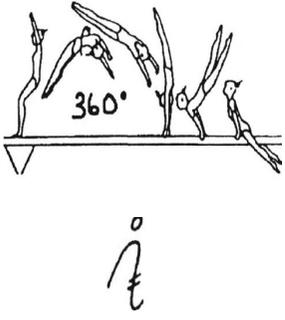
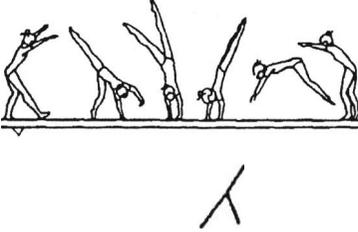
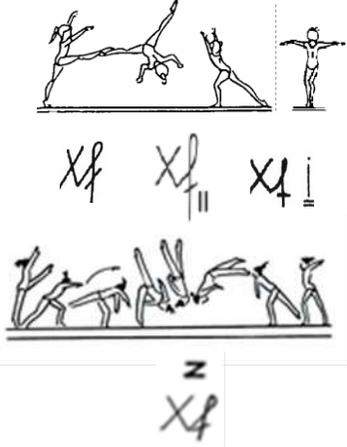
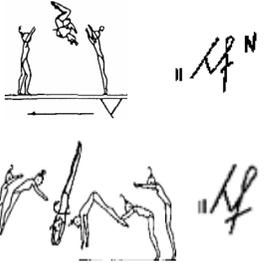
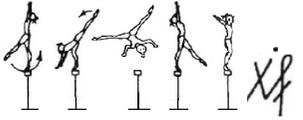
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

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

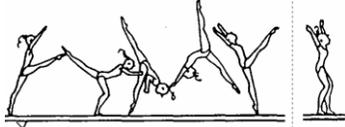
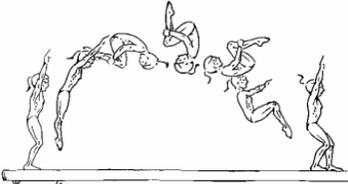
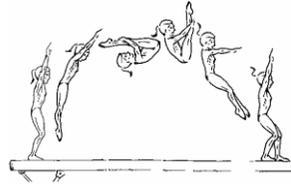
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

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

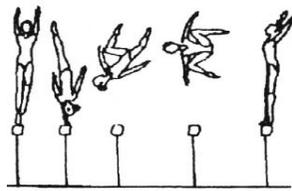
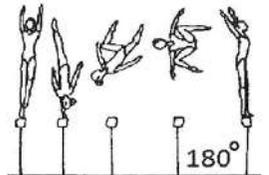
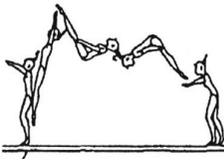
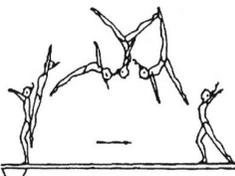
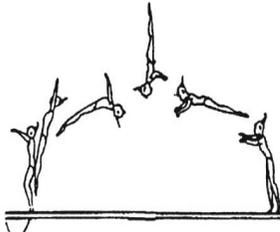
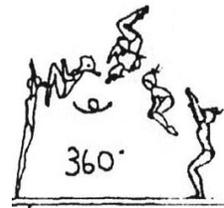
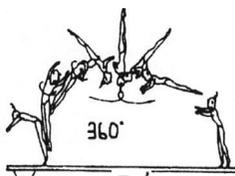
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

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

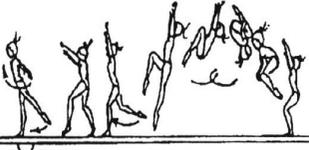
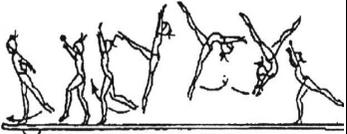
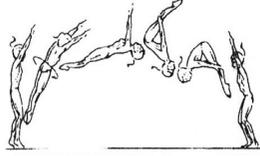
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409                      Renversment av. libre, réception sur 1 ou 2 pieds  <i>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</i></p>  <p align="center">Nf      Nf II</p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310                      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 (Liukin)</i></p>  <p align="center">N</p>	<p>5.410                      Salto av. groupé à la station transversale  <i>Salto fwd tucked to cross stand</i></p>  <p align="center">NII</p>	<p>5.510                      Salto av. carapé à la station transversale  <i>Salto fwd piked to cross stand</i></p>  <p align="center">NII</p>	5.610

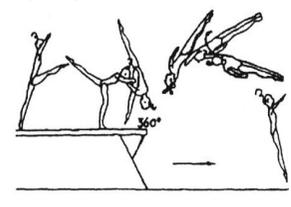
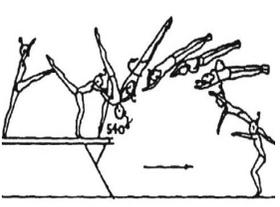
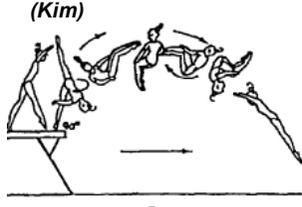
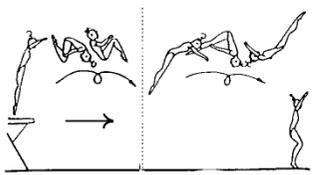
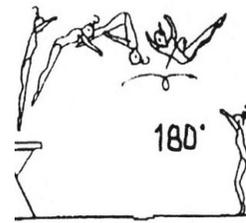
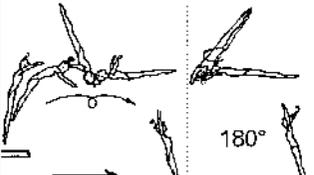
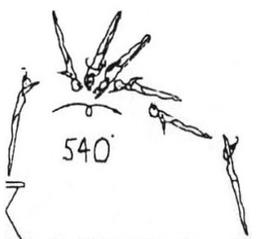
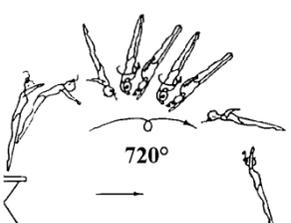
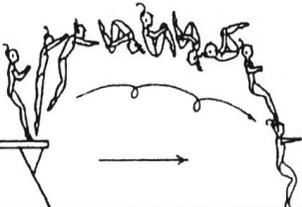
**5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT**

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

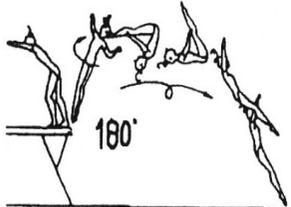
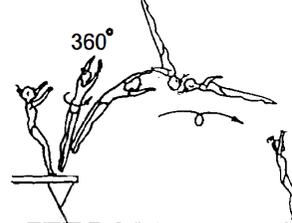
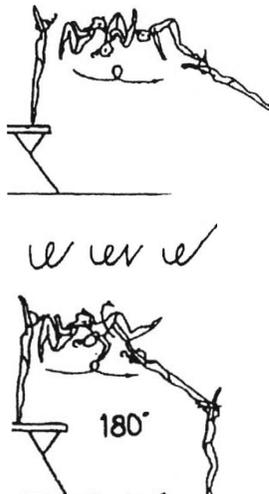
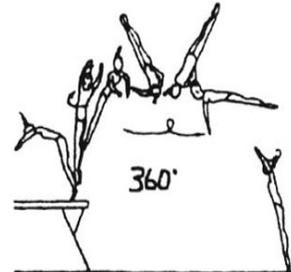
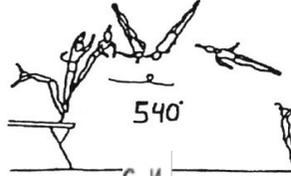
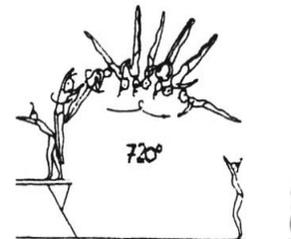
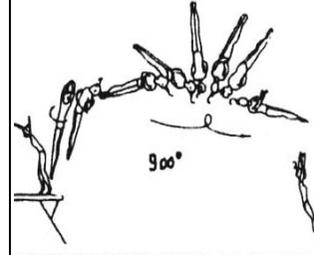
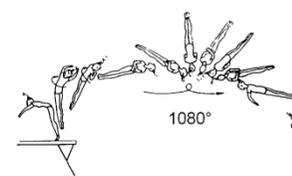
5.000 — ELEMENTS ACROBATIQUES AVEC ENVOL - ACROBATIC FLIGHT

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

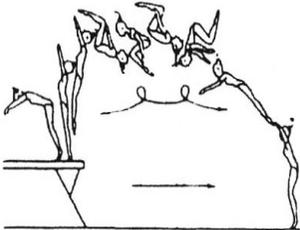
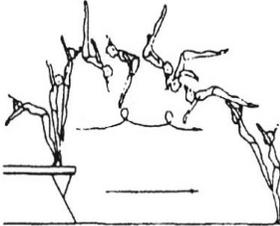
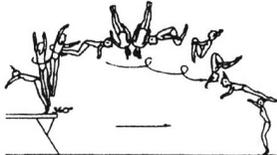
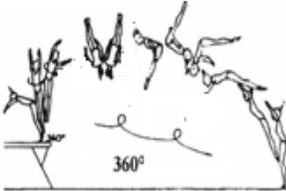
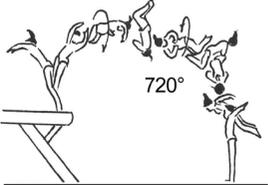
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

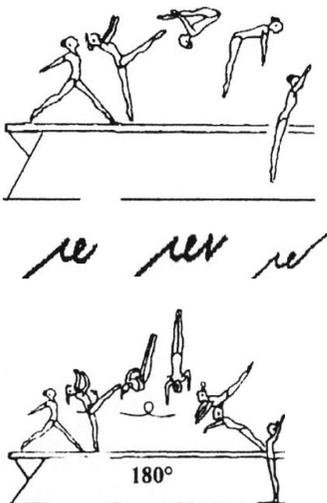
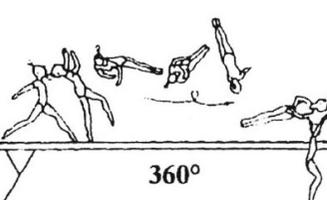
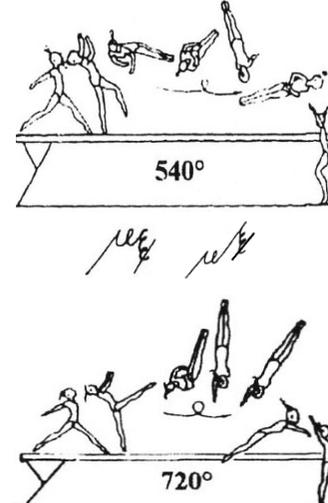
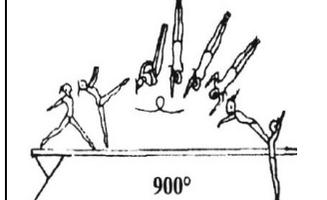
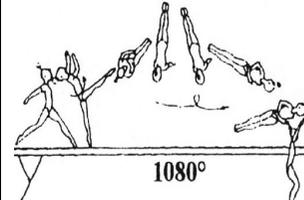
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

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

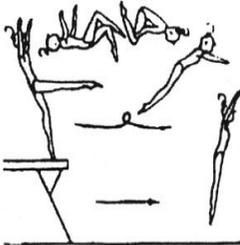
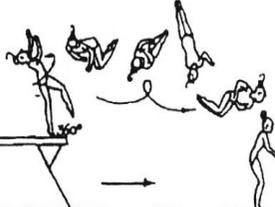
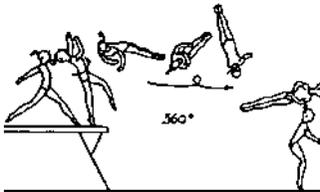
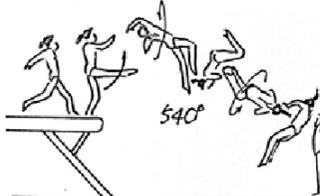
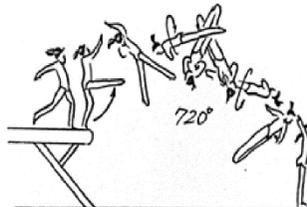
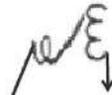
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

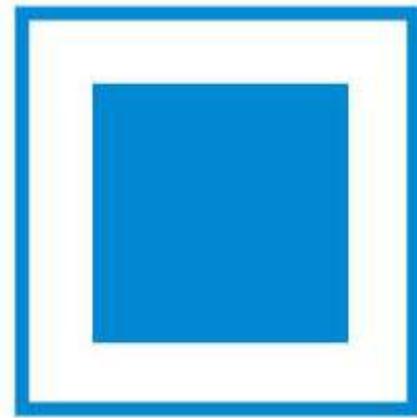
A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.105</b></p>	<p><b>6.205</b></p>	<p><b>6.305</b></p>	<p><b>6.405</b>            Double salto ar. groupé  <i>Double salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;">lll</p>	<p><b>6.505</b>            Double salto ar. carpé  <i>Double salto bwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;">lll</p>	<p><b>6.605</b></p> <p><b>6.705</b>            Double salto ar. groupé ou            carpé avec 1/1 vrille (360°)  <i>Double salto bwd tucked or            piked with 1/1 twist (360°)</i></p>   <p style="text-align: center;">E lll <sup>N</sup>/<sub>V</sub></p> <p><b>6.805</b>            Double salto ar. groupé avec            2/1 vrilles (720°)  <i>Double salto bwd tucked with            2/1 twist (720°)</i>  <b>(Biles)</b></p>  <p style="text-align: center;">E lll</p>

6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.106</b> Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec ½ vrille (180°) (groupé ou tendu) <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)</i></p>  <p>180°</p>	<p><b>6.206</b> Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 vrille (360°) sur le côté de la poutre <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam</i></p>  <p>360°</p>	<p><b>6.306</b> Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1½ vrille (540°) sur le côté de la poutre <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</i> <b>(Bohmerova)</b> ou 2/1 vrilles (720°) sur le côté de la poutre ou 2/1 twist (720°) to side of beam</p>  <p>540°</p> <p>720°</p>	<p><b>6.406</b> Salto Auerbach tendu avec 2½ vrilles (900°) sur le côté de la poutre <i>Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</i> <b>(Khorkina)</b></p>  <p>900°</p>	<p><b>6.506</b></p>	<p><b>6.606</b> Salto Auerbach tendu avec 3/1 vrilles (1080°) sur le côté de la poutre <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i></p>  <p>1080°</p>

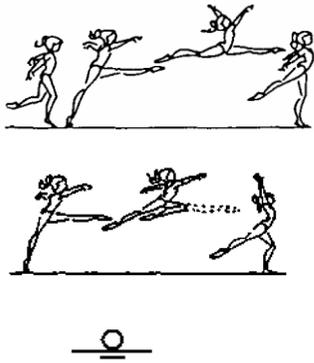
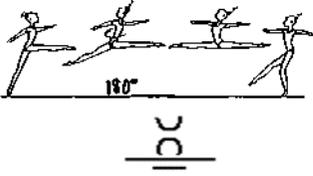
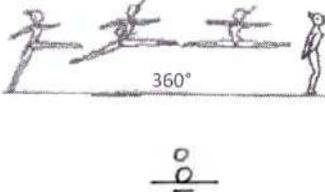
6.000 — SORTIES — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>6.107</b></p>	<p><b>6.207</b> Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre <i>Gainer salto tucked or piked at end of beam</i></p>    	<p><b>6.307</b> Salto Auerbach tendu jambes serées au bout de la poutre <i>Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</i></p>   <p>Salto Auerbach groupé avec 1/1 vrille (360°) au bout de la poutre <i>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam (Kim)</i></p>  	<p><b>6.407</b> Salto Auerbach tendu avec 1/1 vrille (360°) au bout de la poutre <i>Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam (Steingruber)</i></p>   <p>Salto Auerbach groupé avec 1½ vrille (540°) au bout de la poutre <i>Gainer salto tucked with 1½ twist (540°) at the end of beam (Olafsdottir)</i></p>  	<p><b>6.507</b> Salto Auerbach tendu avec 2/1 vrilles (720°) au bout de la poutre <i>Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of beam (Jurkowska-Kowalska)</i></p>  	<p><b>6.607</b></p>



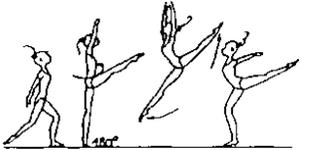
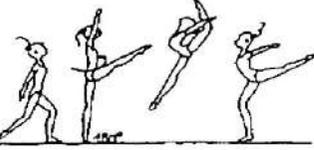
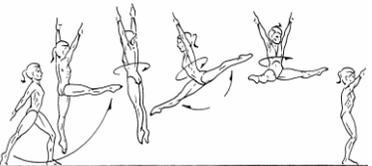
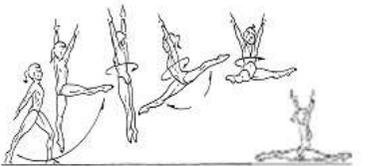
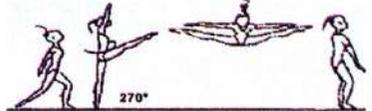
# Exercices au Sol — Éléments

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

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.101</b> Saut grand jeté (écart de jambes 180°) <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i></p> 	<p><b>1.201</b> Saut grand jeté avec ½ tour (180°) <i>Split leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>1.301</b> Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°) <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>1.401</b></p>	<p><b>1.501</b></p>	<p><b>1.601</b></p>

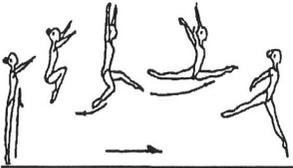
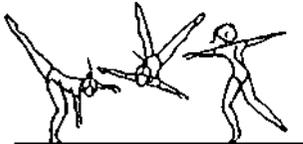
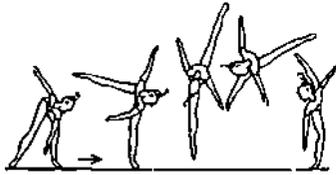
\*Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique  
 (\*) Elements in the same box with an (\*) asterisk receive credit only once in chronological order

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

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.102</b></p>	<p><b>1.202 (*)</b>                      Saut fouetté avec changement de jambe au grand-écart transversal (écart des jambes 180°) - aussi en position pied tête (tour jeté)  <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jeté)</i></p>   	<p><b>1.302 (*)</b>                      Tour jeté avec ½ tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol  <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°), landing on one or both feet, or in split sit position</i>  <b>(Prodnova)</b></p>    <p>Saut grand jeté avec technique du tour jeté et ¾ de tour (270°) à la position carpée écartée avec ¼ tour (90°) supplémentaire, réception 1 ou 2 pieds  <i>Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°), landing on one or both feet</i>  <b>(Csillag)</b></p>	<p><b>1.402</b>                      Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds  <i>Tour jeté with additional 1/1 turn (360°), landing on one or both feet</i>  <b>(Gogean)</b></p>  	<p><b>1.502</b></p>	<p><b>1.602</b></p>

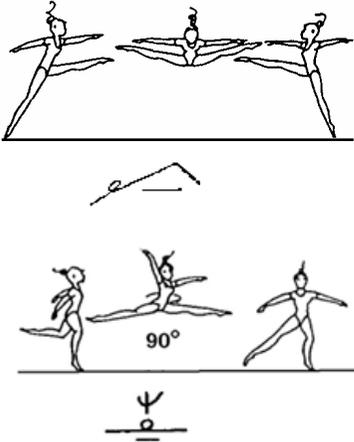
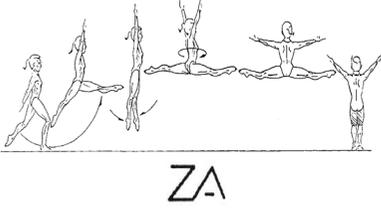
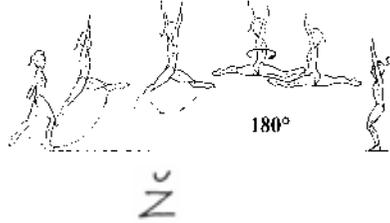
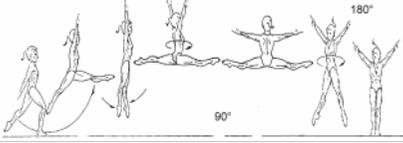
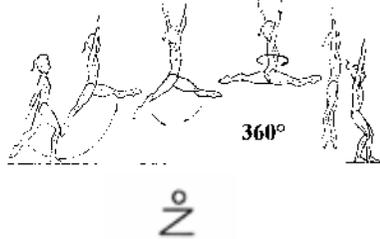
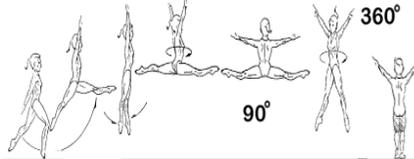
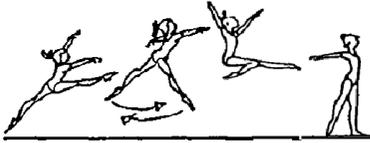
\*Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique  
 (\*) Elements in the same box with an asterisk receive credit only once in chronological order

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

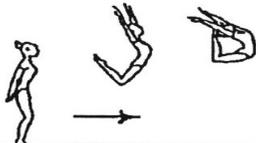
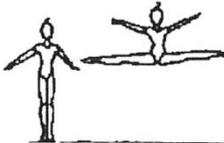
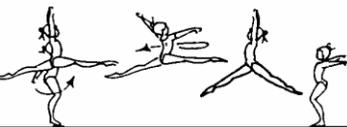
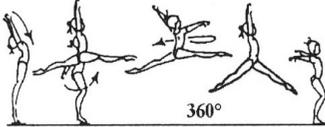
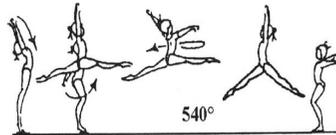
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.103</b> Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transversal (180°) pendant l'envol <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i></p>  <p align="center"><i>Ne</i></p>	<p><b>1.203 (*)</b> Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol <i>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight</i></p>  <p align="center">V</p> <p>Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la hauteur des hanches pendant l'envol <i>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight</i></p>  <p align="center">A</p>	<p><b>1.303</b></p>	<p><b>1.403</b></p>	<p><b>1.503</b></p>	<p><b>1.603</b></p>

\*Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique  
(\* *Elements in the same box with an asterisk receive credit only once in chronological order*)

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

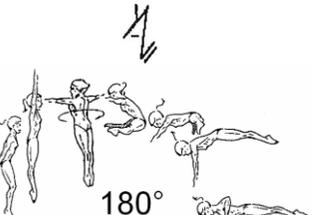
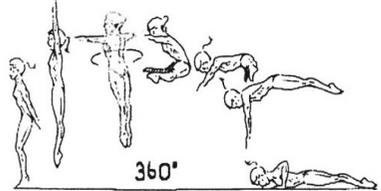
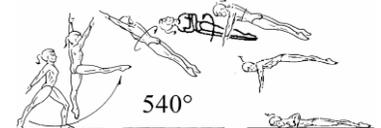
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.104(*)</b> Saut grand jeté avec ¼ tour (90°) à la position carpé-écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds. <i>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</i></p> 	<p><b>1.204</b> Saut grand jeté changement de jambe avec ¼ de tour (90°) au grand-écart latéral ou à la position carpé-écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) <i>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal)</i> <b>(Johnson)</b></p> 	<p><b>1.304 (*)</b> Saut grand jeté changement de jambe avec ½ tour (180°) pendant l'envol <i>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</i> <b>(Frolova)</b></p>  <p style="text-align: center;">Saut Johnson avec ½ tour supplémentaire (180°) <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p><b>1.404(*)</b> Saut grand jeté changement de jambe avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol <i>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</i></p>  <p style="text-align: center;">Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire (360°) <i>Johnson with additional 1/1 turn (360°)</i> <b>(Bulimar)</b></p> 	<p><b>1.504</b></p>	<p><b>1.604</b></p>
<p>*Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique <i>(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order</i></p>					
<p><b>1.105</b> Saut grand jeté changement de jambe à la position saut cosaque <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</i></p> 	<p><b>1.205</b> Saut grand jeté changement de jambe (élan jambe libre à 45°) au grand écart transversal (angle d'écart 180° &lt; après le changement) (saut grand jeté changement de jambe) <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation &lt; after leg change) (Switch leap)</i></p> 	<p><b>1.305</b> Saut grand jeté changement de jambe au saut pied tête (écart de jambes 180°) <i>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</i></p> 	<p><b>1.405</b> Saut grand jeté changement de jambe avec ½ tour (180°) au saut pied tête <i>Switch leap to ring position with ½ turn (180°)</i> <b>(Sankova)</b></p> 	<p><b>1.505</b></p>	<p><b>1.605</b></p>

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

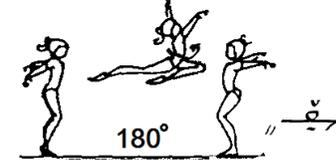
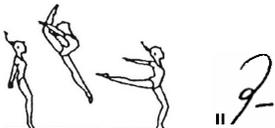
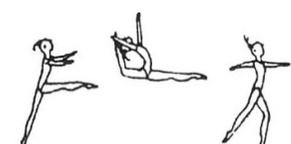
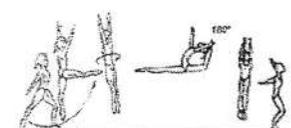
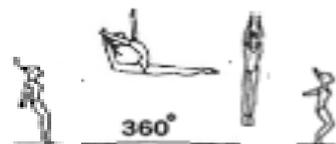
A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.106</b> Saut carapé (angle des hanches &lt; 90°) <i>Pike jump (hip &lt; 90°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.206</b> Saut cambré (appel deux pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton) <i>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</i></p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p><b>1.306</b> Saut carapé (angle des hanches &lt; 90°) avec 1/1 tour (360°) <i>Pike jump (hip &lt; 90°) with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.406</b></p>	<p><b>1.506</b></p>	<p><b>1.606</b></p>
<p><b>1.107 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°) <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p><b>1.207 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec ½ tour (180°) <i>Straddle pike or side split jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Saut écart (appel 2 pieds) avec ½ tour <i>Split Jump with ½ turn (180°)</i></p>	<p><b>1.307 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour (360°) <i>Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</i> <b>(Popa)</b></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Saut écart (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) <i>Split Jump with 1/1 turn (360°)</i></p>	<p><b>1.407 (*)</b> Saut (appel 2 pieds) carapé-écarté ou saut écart latéral avec 1½ tour (540°) <i>Straddle pike or side split jump with 1½ turn (540°)</i></p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p> <p>Saut écart (appel 2 pieds) avec 1½ tour (540°) <i>Split Jump with 1½ turn (540°)</i></p>	<p><b>1.507</b></p>	<p><b>1.607</b></p>

\*Les éléments dans la même case avec un astérisque (\*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique  
(\* Elements in the same box with an (\*) asterisk receive credit only once in chronological

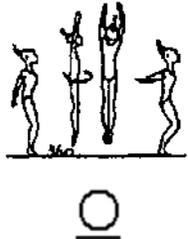
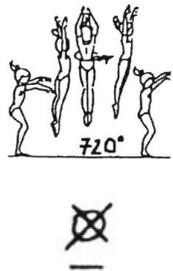
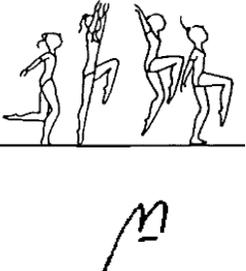
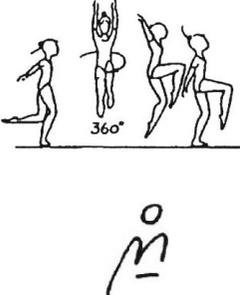
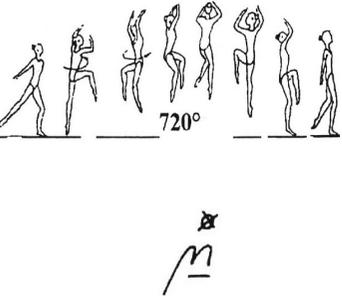
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

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

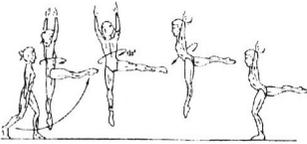
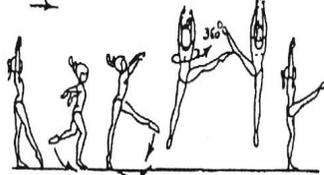
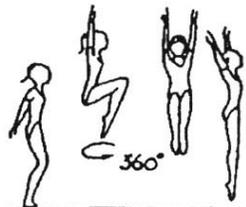
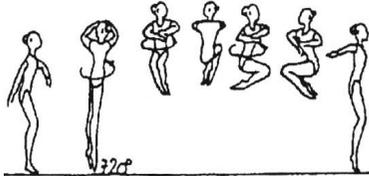
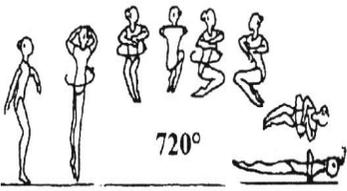
## 1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.109 (*)</b> Saut écart (appel 2 pieds) (écart de jambes 180°) <i>Split jump (leg separation 180°)</i></p>  <p>Saut de biche (appel 2 pieds) <i>Stag jump</i></p>  <p>Saut de biche (appel 2 pieds) avec ½ tour (180°) <i>Stag jump with ½ turn (180°)</i></p>  <p>Sissonne (écart de jambes 180° en diagonal /45° du sol impulsion 2 pieds, réception 1 pied) <i>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</i></p> 	<p><b>1.209 (*)</b> Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°) <i>Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</i></p>  <p>Saut de biche pied tête (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>Saut écart pied tête (appel 2 pieds) (écart de jambes 180°) <i>Split jump to ring position (180° separation of legs)</i></p>  <p>Saut écart pied tête (appel 2 pieds) avec ½ tour (180°) <i>Split jump to ring position with ½ turn (180°) (Vulcan)</i></p> 	<p><b>1.309</b> Saut grand jeté pied tête (écart jambes 180°) <i>Split ring leap (180° separation of legs)</i></p>  	<p><b>1.409 (*)</b> Tour jeté au saut pied tête avec ½ tour (180°) supplémentaire <i>Tour jeté, to ring position with additional ½ turn (180°) (Ferrari)</i></p>   <p>Saut écart pied tête avec 1/1 tour (360°) <i>Split jump to ring position with 1/1 turn (180°) (Jurkowska-Kowalska)</i></p>   <p>Saut grand jeté pied tête avec ½ tour (180°) <i>Split leap to ring position with ½ turn (180°) (Ting)</i></p>  	<p><b>1.509</b></p>	<p><b>1.609</b></p>
				<p>*Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique (* <i>Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order</i>)</p>	

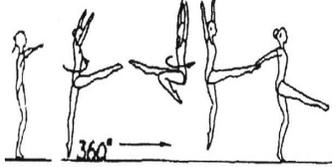
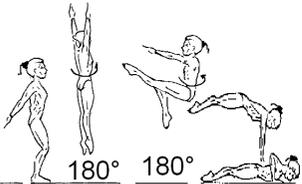
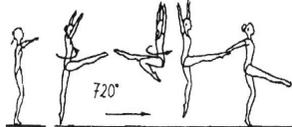
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>1.110</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) <i>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>1.210</b></p>	<p><b>1.310</b> Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) <i>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p><b>1.410</b></p>	<p><b>1.510</b></p>	<p><b>1.610</b></p>
<p><b>1.111</b> 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><b>1.211</b> Saut de chat avec 1/1 tour (360°) <i>Cat Leap with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p><b>1.311</b> Saut de chat avec 2/1 tours (720°) <i>Cat leap with 2/1 turn (720°)</i></p> 	<p><b>1.411</b></p>	<p><b>1.511</b></p>	<p><b>1.611</b></p>

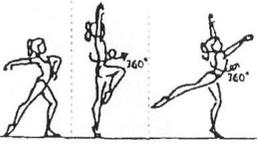
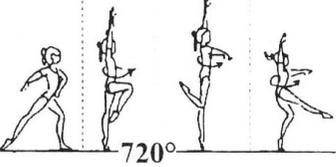
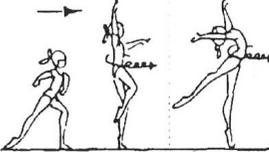
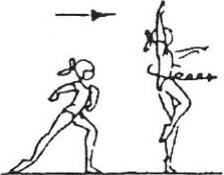
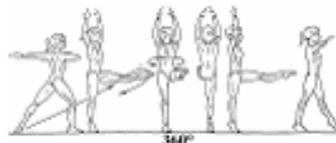
**1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS**

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

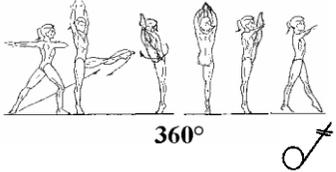
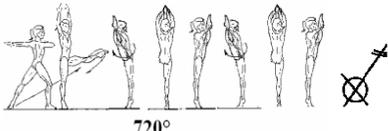
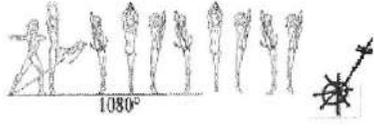
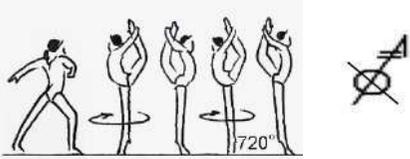
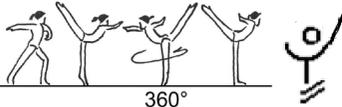
## 1.000 – SAUTS GYMNIQUES – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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

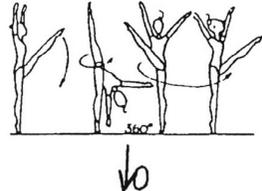
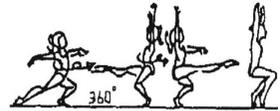
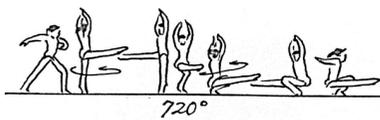
## 2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS

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

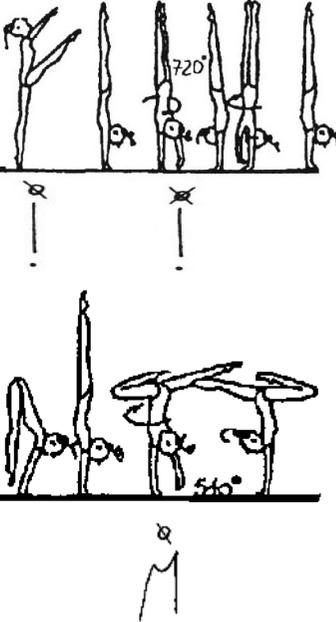
**2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.103</b></p>	<p><b>2.203</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre tenue 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><b>2.303</b></p>	<p><b>2.403</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre tenue en haut, écartée à 180°, pendant tout le tour  <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i>  <b>(Memmel)</b></p>  <p align="center">720°</p>	<p><b>2.503</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) avec la jambe libre tenue en haut, écartée à 180° pendant tout le tour  <i>3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i>  <b>(Mustafina)</b></p>  <p align="center">1080°</p>	<p><b>2.603</b></p>
<p><b>2.104</b></p>	<p><b>2.204</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) jambe ar. en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontale 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><b>2.304</b></p>	<p><b>2.404(*)</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) jambe ar. en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontale pendant tout le tour)  <i>2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i>  <b>(Semenova)</b></p>  <p align="center">720°</p> <p>Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre tenue avec les deux mains en ar./en haut pendant tout le tour  <i>2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn</i>  <b>(Berar)</b></p>  <p align="center">720°</p>	<p><b>2.504</b></p>	<p><b>2.604</b></p>
<p><b>2.105</b></p>	<p><b>2.205</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) en arabesque avec jambe ar. libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour  <i>1/1 turn (360°) in scale FWD with free leg above horizontal throughout turn</i></p>  <p align="center">360°</p>	<p><b>2.305</b></p>	<p><b>2.405</b></p>	<p><b>2.505</b></p>	<p><b>2.605</b></p>

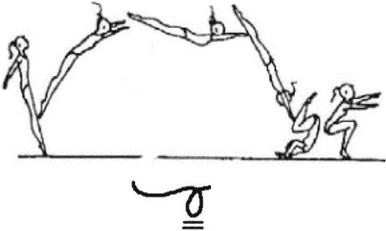
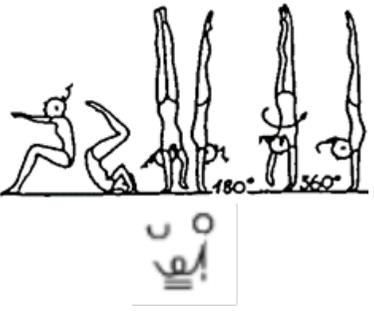
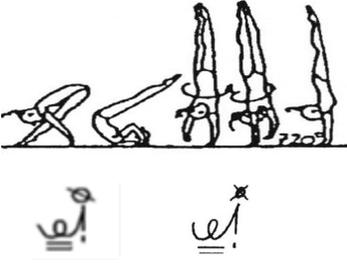
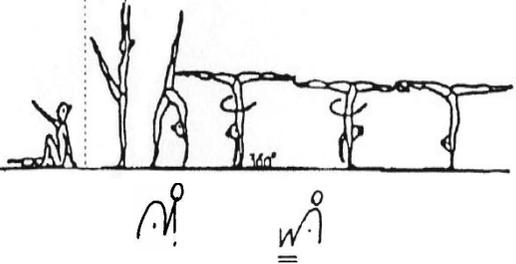
**2.000 – PIROUETTES GYMNIQUES – GYMNASTIC TURNS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>2.106</b></p>	<p><b>2.206</b>                      Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en position de grand écart sans toucher le sol avec les mains  <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</i></p> 	<p><b>2.306</b></p>	<p><b>2.406</b></p>	<p><b>2.506</b></p>	<p><b>2.606</b></p>
<p><b>2.107</b></p>	<p><b>2.207</b>                      Pirouette 1/1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour  <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i></p>  	<p><b>2.307</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) en commençant le tour avec la jambe libre à l'horizontale et en s'abaissant pour terminer le tour en position cosaque  <i>2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position</i>                      (Nguyen)</p>  	<p><b>2.407</b>                      Pirouette 2/1 tours (720°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)  <i>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</i></p>  	<p><b>2.507</b>                      Pirouette 3/1 tours (1080°) à la station 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>                      (Mitchell)</p>  	<p><b>2.607</b></p>
<p><b>2.108</b></p>	<p><b>2.208</b>                      2/1 tours ou plus (720°) sur le dos (angle tronc-jambes fermé)  <i>2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg &lt; closed)</i></p>  	<p><b>2.308</b></p>	<p><b>2.408</b></p>	<p><b>2.508</b></p>	<p><b>2.608</b></p>

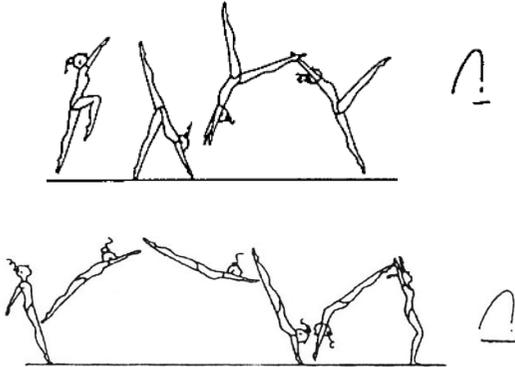
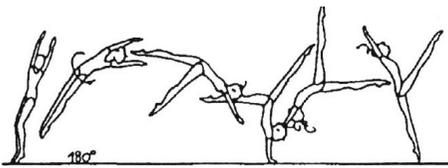
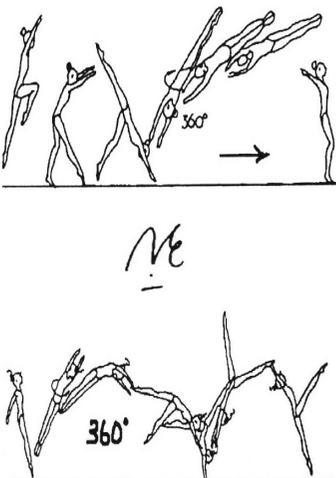
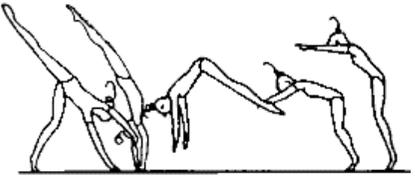
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.101</b>            Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec ½ à 1/1 tour (180°- 360°) à l'atr  <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</i></p> 	<p><b>3.201</b>            Saut, élan ou élévation à l'atr avec 1½ à 2/1 tours (560°- 720°) à l'atr - retour libre  <i>Jump kick or press to hstd with 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p><b>3.301</b></p>	<p><b>3.401</b></p>	<p><b>3.501</b></p>	<p><b>3.601</b></p>

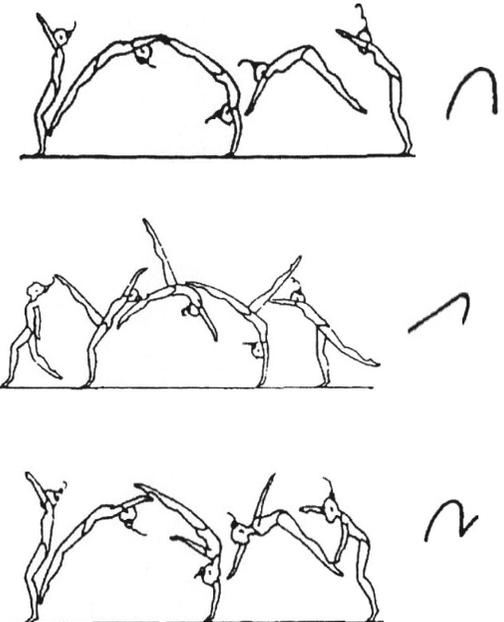
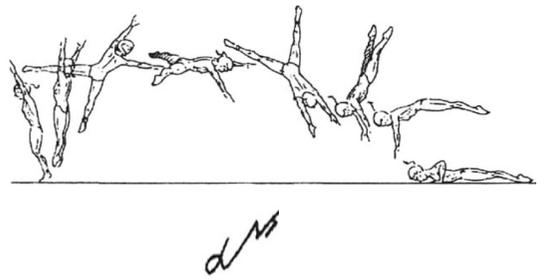
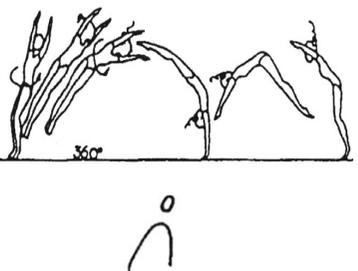
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

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

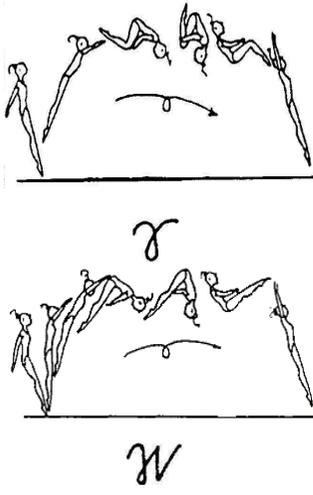
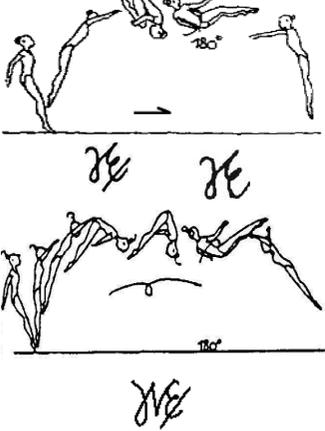
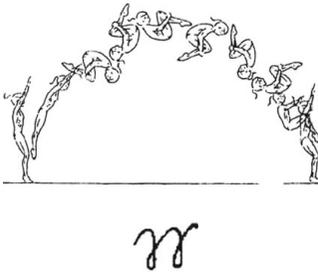
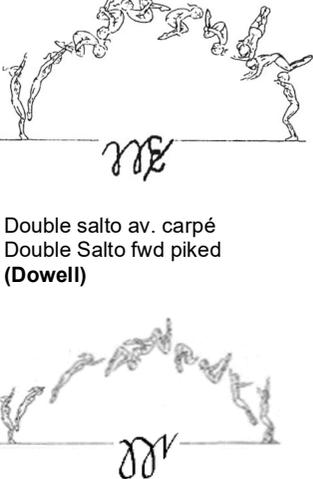
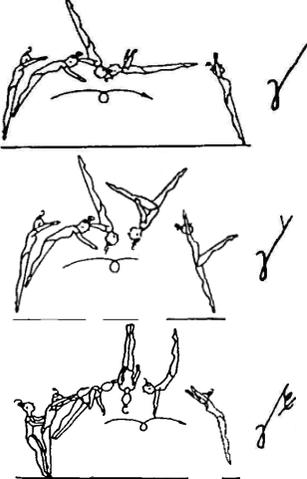
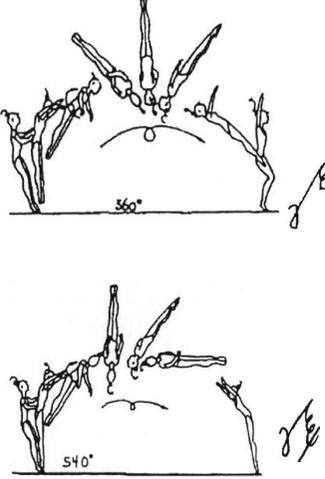
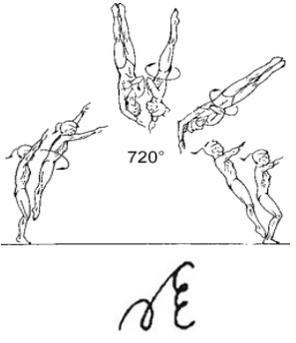
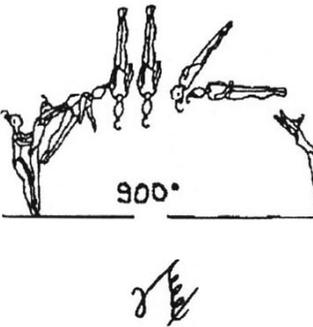
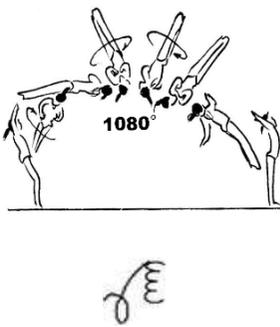
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

A	B	C	D	E	F/G
<p><b>3.105</b>                      Renversement 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 vrille (180°) et renversement av. avec envol – réception libre  <i>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd, landing optional</i></p> 	<p><b>3.205</b></p>	<p><b>3.305</b>                      Renversement av. avec envol et 1/1 vrille (360°) après l'appui des mains ou avant  <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before (Mostepanova)</i></p> 	<p><b>3.405</b></p>	<p><b>3.505</b></p>	<p><b>3.605</b></p>
<p><b>3.106</b>                      Rondade                      Round-off</p> 	<p><b>3.206</b></p>	<p><b>3.306</b></p>	<p><b>3.406</b></p>	<p><b>3.506</b></p>	<p><b>3.606</b></p>

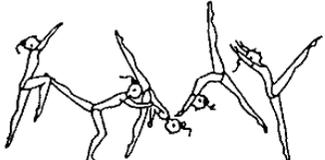
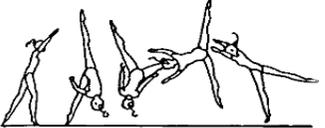
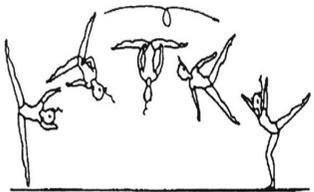
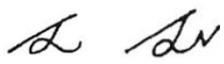
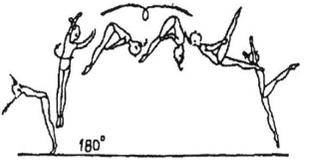
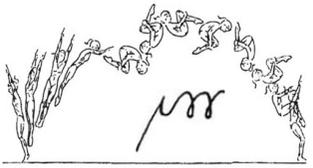
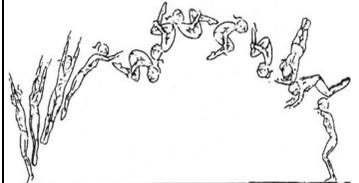
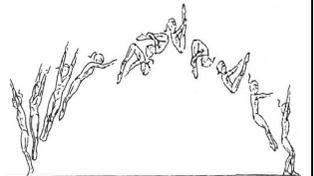
**3.000 — ELEMENTS AVEC APPUI DES MAINS — HAND SUPPORT ELEMENTS**

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

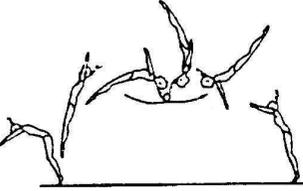
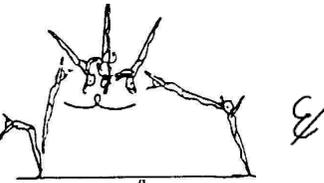
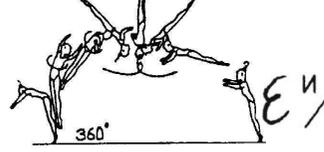
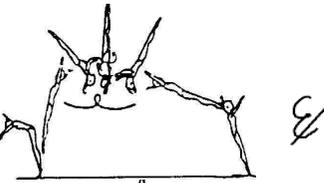
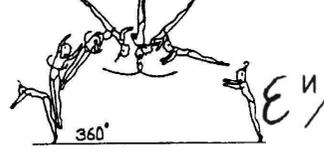
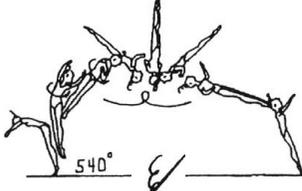
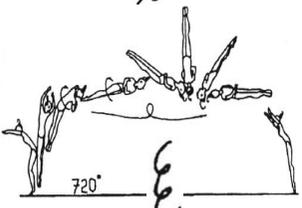
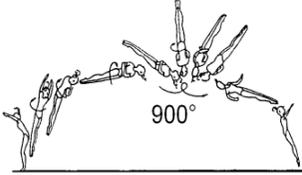
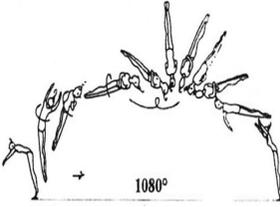
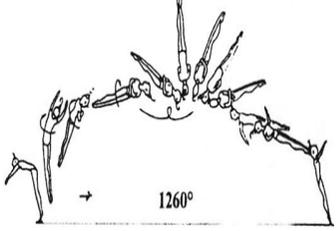
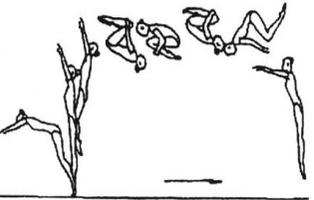
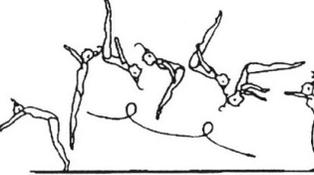
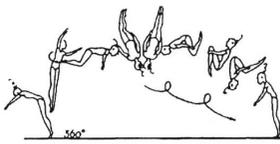
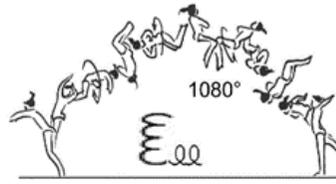
**4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX– SALTOS FWD. & SIDEWARD**

A	B	C	D	E	F/G/H
<p><b>4.101</b> Salto av. groupé, ou carpé <i>Salto fwd tucked or piked</i></p> 	<p><b>4.201</b> Salto av. groupé avec ½ ou 1/1 vrille (180° ou 360°) aussi salto avant carpé avec ½ vrille (180°) <i>Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°) also salto fwd piked with ½ twist (180°)</i></p> 	<p><b>4.301</b></p>	<p><b>4.401</b></p>	<p><b>4.501</b> Double salto av. groupé <i>Double Salto fwd tucked (Podkopayeva)</i></p> 	<p><b>4.601</b> Double salto av. groupé avec ½ vrille (180°) <i>Double salto fwd tucked with ½ twist (180°) (Podkopayeva)</i></p>  <p>Double salto av. carpé <i>Double Salto fwd piked (Dowell)</i></p> 
<p><b>4.102</b></p>	<p><b>4.202</b> Salto av. tendu, aussi avec ½ vrille (180°) <i>Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</i></p> 	<p><b>4.302</b> Salto av. tendu avec 1/1 ou ½ vrille (360° ou 540°) <i>Salto fwd stretched with 1/1 or ½ twist (360° or 540°)</i></p> 	<p><b>4.402</b> Salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°) <i>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Tarasevich)</i></p> 	<p><b>4.502</b> Salto av. tendu avec 2½ vrilles (900°) <i>Salto fwd stretched with 2½ twist (900°) (Cojocar)</i></p> 	<p><b>4.602</b> Salto av. tendu avec 3/1 vrilles (1080°) <i>Salto fwd stretched with 3/1 twist (1080°) (Maldonado)</i></p> 

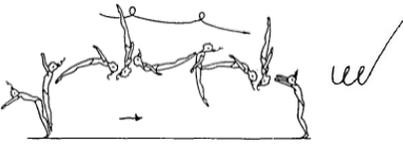
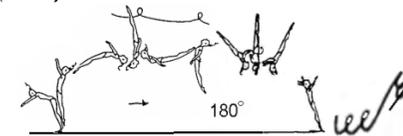
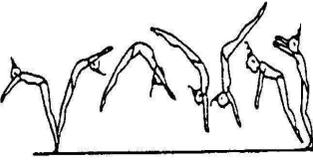
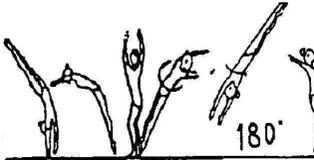
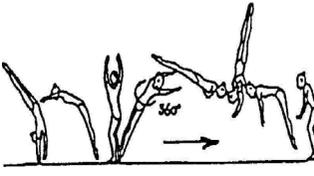
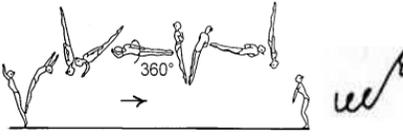
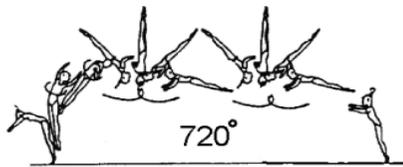
**4.000 – SALTI AVANT et LATERAUX – SALTOS FWD. & SIDEWARD**

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

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p><b>5.101</b> Salto ar. groupé, carpé, ou tendu <i>Salto bwd tucked, piked, or stretched</i></p>   	<p><b>5.201</b> Salto ar. tendu avec ½ vrille ou salto ar. groupé ou tendu avec 1/1 vrille (180°, 360°) <i>Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</i></p>  	<p><b>5.301</b> Salto ar. tendu avec 1½ ou 2/1 vrilles (540° ou 720°) <i>Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)</i></p>  	<p><b>5.401</b> Salto ar. tendu avec 2½ vrilles (900°) <i>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</i></p>  	<p><b>5.501</b> Salto ar. tendu avec 3/1 vrilles (1080°) <i>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</i></p>  	<p><b>5.601</b> Salto ar. tendu avec 3½ vrilles (1260°) <i>Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)</i></p>  
<p><b>5.102</b></p>	<p><b>5.202</b></p>	<p><b>5.302</b></p>	<p><b>5.402</b> Double salto ar. groupé <i>Double salto bwd tucked (Kim)</i></p>  <p>Double salto ar. carpé <i>Double salto bwd piked</i></p> 	<p><b>5.502</b> Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 vrille (360°) <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) (Mukhina)</i></p>  <p><i>E u u u u u u</i></p>	<p><b>5.602 / 5.702</b></p> <p><b>5.802</b> Double salto ar. groupé avec 2/1 vrilles (720°) <i>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Silivas)</i></p>  <p><b>5.1002</b> Double salto ar. groupé avec 3/1 vrilles (1080°) <i>Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°) (Biles)</i></p> 

5.000 – SALTI ARRIERES – SALTOS BWD

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

# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

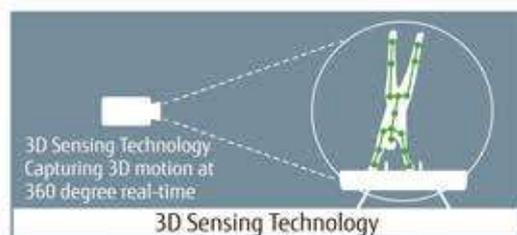


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>



**PARTIE V**  
**ANNEXES**

**Tableau des sauts FIG 2022**

GROUPE I			GROUPE II			GROUPE III			GROUPE IV			GROUPE V		
1.00		1.60	Qualifications: 1 saut doit être exécuté. La note de ce saut compte pour le total de l'équipe et du concours multiple individuel.											
1.01		2.00	Si la gymnaste est inscrite sur la liste des engagées pour la qualification à la finale par agrès elle doit effectuer un 2° saut.											
1.02		2.60	Note finale = moyenne des deux sauts.											
1.03		3.20	Finale équipe et concours multiple individuel: 1 saut doit être exécuté .											
1.04		3.60	Finale par agrès: Les 2 sauts doivent être de groupe différent et avec une 2° phase d'envol différente.											
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3,80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			

Code GAF 2022-2024

(Février 2020)

↓	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
↑	01	L L					
	02	U U	YEL				
	03	K K	K E				
	04	P P	P YEL	YEL			
	05	YEL					
	06	P	YEL P	P	YEL		
	07		ZOH	P P	P		
	08		YEL	YEL	YEL		
	09				YEL YEL	YEL	YEL
	10		YEL P	YEL P	P		
	11				YEL YEL		
↓	01	P	P P P	P	P		
	02		P P	P P			
	03			P	P	P	
	04	O			P P		
	05	O O		P P	P	P	
	06		P		P	P P	P
	07			P	P		
↓	01		P P P	P	P P P		
	02			P	P		
	03			P P	P P P		
	04			P	P	P	
	05				P P P	P P	
	06		P P	P		P P	
	07			P	P		
	08			P P	P P P	P P	P
	09			P P	P		
	10			P P	P	P P	

↓	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	
X	01	⊗	YEL	YEL YEL	YEL			
	02			⊗	YEL	YEL	YEL	
	03	⊗			YEL YEL	YEL YEL		
	04	⊗		YEL YEL	YEL	YEL		
	05		YEL	YEL	YEL	YEL		
	06	⊗			YEL YEL	YEL		
	07	⊗			YEL YEL	YEL		
	08		YEL	YEL		YEL YEL YEL	YEL	
	V	01	⊗		YEL YEL YEL		YEL YEL	
		02		YEL	YEL	YEL YEL	YEL YEL	
03				YEL	YEL			
04		YEL		YEL YEL	YEL YEL			
05		⊗		YEL YEL	YEL			
06		⊗		YEL YEL	YEL			
07			YEL	YEL			YEL	
08		⊗		YEL YEL	YEL	YEL		
09					YEL	YEL YEL		
10					YEL	YEL YEL	YEL YEL	
↓	01	YEL YEL	YEL	YEL YEL YEL	YEL YEL			
	02	YEL YEL		YEL YEL YEL YEL YEL	YEL YEL YEL YEL	YEL YEL		
	03			YEL YEL	YEL YEL YEL			
	04	YEL	YEL	YEL	YEL	YEL		
	05		YEL	YEL YEL	YEL YEL	YEL YEL	YEL	
	06				YEL	YEL	YEL	
	07				YEL YEL	YEL YEL	YEL	
	08	YEL YEL	YEL YEL YEL	YEL YEL YEL	YEL	YEL YEL	YEL YEL	
	09		YEL	YEL	YEL	YEL	YEL	
	10		YEL	YEL	YEL	YEL	YEL	

	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
2.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
3.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
4.01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	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							
6.01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							

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

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5.	01										
	02										
	03										
	04										

Qualifications  C. multiple  Finale agrès  Finale équipe

<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="628 277 780 573"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="1350 277 1505 573"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="628 645 780 940"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="1350 645 1505 940"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="628 1012 780 1308"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="1350 1012 1505 1308"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="628 1379 780 1675"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="1350 1379 1505 1675"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							
<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="628 1747 780 2042"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale	<p># # exécuté</p> <p>Nat</p> <table border="1" data-bbox="1350 1747 1505 2042"> <tr><td>Note D</td></tr> <tr><td>Déductions</td></tr> <tr><td>Note Finale</td></tr> </table> 	Note D	Déductions	Note Finale
Note D							
Déductions							
Note Finale							
Note D							
Déductions							
Note Finale							





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

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

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

Competition/Concours:	
Qualifications <input type="checkbox"/> C. Multiple <input type="checkbox"/> Finale agrès <input type="checkbox"/> Finale équipe <input type="checkbox"/>	
Gymnast No./Gymnaste No.	Country/Pays

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Signature of D1/Signature du D1
Signature of D2/Signature du D2

D.V / V.D		<b>Neutral Deductions</b> <i>Déductions neutres</i>
C.R. / E.C		
C.V / V.L		
TOTAL		
		Time/Temps
		Line/Ligne



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

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

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

Competition/Concours:	
Qualifications <input type="checkbox"/> C. Multiple <input type="checkbox"/> Finale agrès <input type="checkbox"/> Finale équipe <input type="checkbox"/>	
Gymnast No./Gymnaste No.	Country/Pays

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Judge's Position & Signature  
Position et signature du Juge

Execution <i>Exécution</i>	
Artistry BB & FX <i>Artistique poutre et sol</i>	
TOTAL	

# FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## LIGNE - GAF

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

# FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## TEMPS - GAF

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

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

Le **CODE de pointage 2022** est destiné à:

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

Pour les compétitions juniors le code de pointage 2022 devrait être utilisé avec quelques modifications.

### **2.1 Droits de la gymnaste**

#### **2.1.2 Échauffements**

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

#### **Remarque**

- *Pour le concours de qualification et la finale par équipe la totalité du temps d'échauffement appartient à l'équipe sauf au saut. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon que la dernière gymnaste puisse s'échauffer.*
- *Pour les groupes mixtes le temps d'échauffement appartient personnellement à chaque gymnaste.*

### **7.2 Valeur de Difficulté (VD)**

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

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

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

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

### **7.4 Valeurs de liaison**

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

Le bonus pour la sortie ne sera pas accordé.

## 10.4 Exigences

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

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

Tous les sauts possèdent un numéro.

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

- Appui sur 1 main (déduit de la note finale) — 2.00 P.
- Pour la **qualification à la finale par agrès** et **pour la finale par agrès**
  - Si 1 des 2 sauts reçoit "0" points (10.4.3)

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

## SECTION 14 – TABLEAUX DES ELEMENTS

Les éléments suivants ne sont pas autorisés dans les exercices:

- Saut — Sauts avec appel ou réception latérale.
- Barres — Salti et sorties avec impulsion des deux pieds.
- Poutre — Éléments gymniques avec réception au siège transversal sur la poutre.
- Sol — Éléments acrobatiques avec impulsion latérale et/ou réception avec roulade.

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics  
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen  
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine  
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina  
Escritura simbólica**

**Женская спортивная гимнастика  
Буклет с символами**

**2022 Edition**



CINQUE DU SOLEIL  
OFFICIAL PARTNER GROUP



TOKIO  
INKARAMI

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.

# Official Partners of the FIG



Janssen  
fritsen



SPIETH  
AMERICA

Chacott

PASTORELLI®



SPIETH  
Gymnastics



TaiShan



Sports Equipment



VENTURELLI®  
M.A.D.E. FOR CHAMPIONS

## TABLE DES MATIERES

### Pages

**Préface**  
**Remerciements**

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

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

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

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

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

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

## REMERCIEMENTS

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

1986	Conseiller pour l'organisation, le texte et les symboles originaux	Margot Dietz	GER
	Histoire des Symbol	Jackie Fie	USA
1999 - 2022	Mise en page, production, symboles à l'ordinateur et mises à jour	Linda Chencinski	USA
1999	Travail de rédaction et traduction en anglais	Jackie Fie	USA
1999 - 2022	Travail de rédaction et traduction en anglais	Linda Chencinski	USA
1999 - 2022	Traduction en français & allemand	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake Yvette Brasier	SWE POR FRA
		Sabrina Klaesberg	GER
1999 - 2022	Traduction en espagnol	Helena Lario	ARG
1997 - 2022	Traduction en russe	Nellie KIM Elena Lowery	BLR USA

## PREFACE

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

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

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

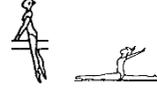
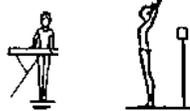
En 1985 un supplément a été publié et la première parution intitulée « proposition pour l'introduction d'un langage symbolique international pour la gymnastique artistique féminine » a été éditée en juillet 1986. Puis, en 1990/91, la FIG a publié un film et une brochure pour apprendre et pratiquer l'écriture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

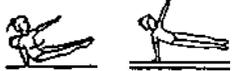
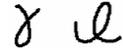
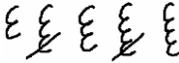
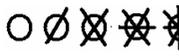
Depuis 1999 la brochure de l'écriture symbolique a été mise à jour pour refléter le développement de nouvelles aptitudes et les symboles ont été traités par ordinateur par Mme Linda Chencinski.

Avec les progrès constants et le développement extraordinaire de nouveaux éléments en GAF, le CTF a le plaisir de publier une mise à jour 2022, de la brochure de l'écriture symbolique. L'objectif est de fournir une révision officielle uniforme pour les juges du monde entier. Le CTF espère que cette nouvelle brochure aidera les juges à:

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

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

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

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

## UNEVEN BARS

BARRES  
ASYMÉTRIQUES

## STUFENBARREN

## PARALELAS ASIMÉTRICAS

## Apparatus Specific Symbols

- Grip change
  - with small flight phase



- with large flight phase (*LB to HB*)

- with hop (*mostly to reverse grip*)

- reverse grip (*use only when necessary*)

- to L grip, to mixed L grip

- Flight bwd. over the
  - same bar

- From the HB over the LB



- To handstand on the LB



- Leg Swing Movements

- Squat on, stoop on, straddle on

- Squat through, stoop through

## Symboles spécifiques à l'agrès

- Changement de prises
  - avec petit envol

- avec grande phase d'envol (*BI à BS*)

- en sautant (*principalement en prises palmaires*)

- en prise palmaire (*utiliser seulement si nécessaire*)

- en prise cubitale ou prise mixte cubitale

- Envol en ar. par-dessus
  - la même barre

- de BS par-dessus BI

- à l'appui tendu renversé sur BI

- Mouvements d'élan des jambes

- poser jambes fléchies, tendues, écartées

- passer jambes fléchies, tendues



## Gerätspezifische Symbole

- Griffwechsel
  - mit kleiner Flugphase

- mit grosser Flugphase (*uH - oH*)

- mit Umspringen (*meistens i.d. Kammgriff*)

- Kammgriff (*nur wenn nötig benutzen*)

- i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff

- Flug rw über den
  - gleichen Holm

- vom oH über den uH

- in den Handstand auf den uH

- Beinschwungbewegungen

- Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen

- Durchhocken, durchbücken

## Símbolos específicos del aparato

- Cambio de tomas
  - con pequeña fase de vuelo

- con gran fase de vuelo (*BI a BS*)

- con salto (*principalmente a toma palmar*)

- toma palmar (*usar sólo si es necesario*)

- a toma cubital, a toma cubital mixta

- Vuelo atrás sobre
  - la misma banda

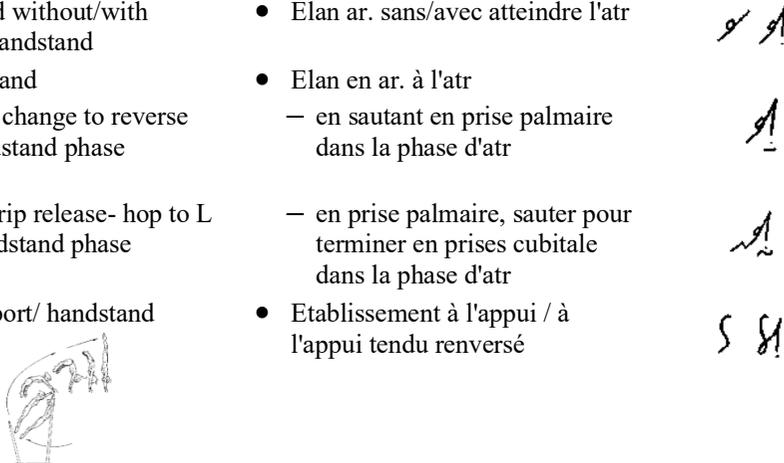
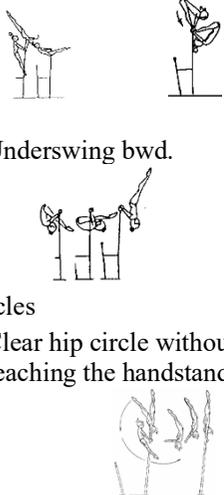
- desde BS por sobre BI

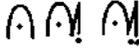
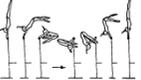
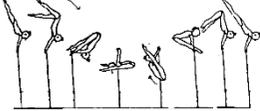
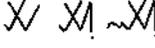
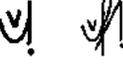
- al apoyo invertido en BI

- Movimientos con impulso de piernas

- al apoyo de piernas flexionadas (*cuclillas*), extendidas, separadas

- a pasar las piernas flexionadas, extendidas

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

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

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

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

– Mixed Grip Salto

– salto en prises mixtes



– Zwiagriff - Salto

– Mortal con toma mixta

– Chorkina

– Chorkina



– Chorkina

– Chorkina



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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de poisson par-dessus BI avec impulsioin des mains à la suspension BS</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS</li> </ul>
<b>Dismounts</b>	<b>Sorties</b>		<b>Abgänge</b>	<b>Salidas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec ½ tour (180°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan en av. et salto ar. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing fwd. to double salto bwd. piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elan en av. et double salto ar. carpé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulso ad. al doble mortal atr. carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to doule salto fwd. tucked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'abaisser en av. entre les barres en prise palmaires, élan en ar. et double salto av. groupé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschwngen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui facial BS, face à BI – élan en ar. près de l'atr et salto av. groupé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. Agrupado</li> </ul>
<b>Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars</b>	<b>Exemple d'exercice en écriture symbolique — Barres Asymétriques</b>		<b>Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren</b>	<b>Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas</b>

**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 indique la position latérale



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

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

- Handstand in Side Position

- Atr en position latérale



- Handstand im SV

- Apoyo invertido transversal



- Sit in Side Position

- siège en position latérale



- Sitz im SV

- Sentado transversal



- Press to Handstand in SP

- élévation à l'atr latéral



- Heben i.d. Seithandstand

- Pulse para Apoyo invertido transversal



- Mounts without/with support of the hands

- Entrées sans/avec appui des mains

- Angänge ohne/mit Stütz der Hände

- Entradas con o sin apoyo de manos

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

- saut libre à la stat. écartée. (*longue ligne indique qu'il n'y a pas d'appui des mains*)



- freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand

- salto libre a la posición de pie con piernas separadas

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

- saut à la station jambes écartées, avec appui des mains



- Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände

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

- Balance Stand

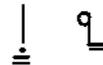
- Stations

- Stände

- Posiciones de equilibrio

- headstand, kneestand

- appui sur la tête, les genoux



- Kopfstand, Kniestand

- apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla

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

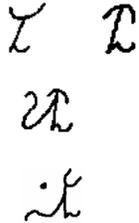
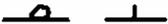
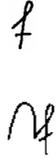
- planche faciale avec appui, planche faciale libre



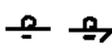
- Stützwaage, freie Stützwaage

- plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre



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

- |  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Long line for Elements with gainer preparation</li> <li>– Gainer salto tucked</li> <li>– Gainer flic- flac</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trait long : signe distinctif des élémentsx Auerbach</li> <li>– salto Auerbach groupé</li> <li>– flic-flac Auerbach</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz</li> <li>– Auerbachsalto gehockt</li> <li>– Auerbach Flick-Flack</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)</li> <li>– Mortal gainer (Auerbach) agrupado</li> <li>– Flic-flac gainer (Auerbach)</li> </ul> |
|--|---|---|--|--|

Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Split leap fwd., stag leap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut grand jeté, saut de chamois</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagatsprung vw. Rehsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada ad., gacela</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut ciseaux av., ar. saut de chat</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schersprung vw. rw., Scherhocksprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijera ad., atr., salto de gato</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut groupé avec ½ tour (180°) appel deux pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wolf hop (<i>one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.</i>) – take-off from one leg</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut cosaque (<i>une jambe fléchie une jambe tendue à l'horizontale en av.</i>) - appel un pied</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockspreizsprung (<i>Spielbein horizontal vw.</i>) - Absprung von einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wolf jump – take-off from both legs</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut cosaque, appel deux pieds</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (<i>Tour Jeté</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut ciseaux en av. avec ½ tour (180°) (<i>Tour jeté</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijera ad. con ½ giro (180°) (<i>Tour Jeté</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut avec 1/1 tour (360°) avec une jambe tendue à l'horizontale en av. (90°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Split leap fwd. with leg change (<i>Switch leap</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut grand jeté avec changement de jambes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagatsprung vw mit Beinwechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada ad. con cambio de piernas</li> </ul>

- 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

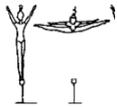
- Straddle jump

- Saut carpé écarté



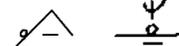
- Grätschrisprung

- Salto carpado con piernas separadas



- Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position

- Grand jeté avec ¼ tour à la position carpé écarté ou au grand écart latéral



- Schrittgätschrisprung

- despegue con dos pies, con un pie



- Schuschunova

- Schuschunova



- Schuschunova

- Schuschunova



- Ring leap, Ring jump

- Saut pied tête, appel I ou 2 pieds

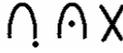
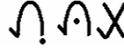
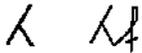
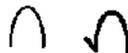
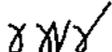


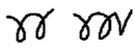
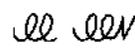
- Ringsprung

- Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

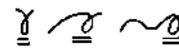
Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turns on one foot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tours sur une jambe</li> </ul>	<p>360° 540° 720° 900° 1080°</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dre. auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giros sobre una pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 illusion turn (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette plongée 1/1 (360°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 Taucherdrehung (360°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1 giro ilusión (360°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ turn (540°) in a scale fwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ tour (540°) en planche faciale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ giro (540°) en balanza ad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 2/1 (720°) à la station groupée sur une jambe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1,1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale aussi 1/1 tour (360°) avec la main maintenant la jambe libre</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1,1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/1, 1½ giro (360°,540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna</li> </ul>

- |  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| • 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 ar. |  | • 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 position couché dorsal   |  | • 2/1 Dre. (720°) i.d. Kiplage  | • 2/1 giros (720°) sobre la espalda  |

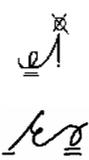
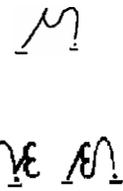
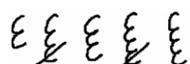
Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
• without flightphase fwd., bwd., swd. ( <i>cartwheel</i> )	• Sans phase d'envol av., ar., latéral ( <i>Roue</i> )		• ohne Flugphase vw., rw., sw.	• sin vuelo ad., atr., lat.
• with flight phase swd. ( <i>Dive Cartwheel</i> )	• Avec phase d'envol latéral (costal)		• 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., ar., latéral		• mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.	• con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
• Free ( <i>aerial</i> ) walkover fwd., swd.	• Renversement av. libre, renversement latéral libre		• freier Überschlag vw., sw.	• inversión ad., lat. Libre ( <i>sin manos</i> )
• Round off, free ( <i>aerial</i> ) round off	• Rondade ou rondade libre		• Rondat, freies Rondat	• Round-off, round-off libre ( <i>sin manos</i> )
• Butterfly fwd., bwd	• Papillon en av, en ar.		• Schmetterlinge vw., rw.	• Mariposas ad., atr.
• Arabian walkover	• Twist (saut en ar avec ½ tour) et enversement av.		• Twistüberschlag	• Inversión por twist
Handsprings	Renversements		Überschläge	Flic-flac ad.
• Handspring fwd., Flyspring	• Renversement av. avec envol, appel d'un ou 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backward – tucked, piked, stretched, step-out</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar. – groupé, carpé, tendu, décalé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto lateral – groupé, carpé, tendu - appel en ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Whip- salto bw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto tempo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposalto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortal tempo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Double Salto</li> <li>– Fwd. tucked, piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Double salto</li> <li>– av., groupé, carpé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppelsalto</li> <li>– vw., gehockt, gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble mortal</li> <li>– Ad. agrupado, carpado</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bwd. tucked, piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ar., groupé, carpé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rw., gehockt, gebückt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Atr. agrupado, carpado</li> </ul>

---

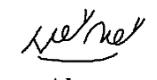
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulés</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Roll fwd, Dive roll, hecht roll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– roulade av, saut roulé en av. ou saut de poisson</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rol ad., salto y rol ad., angel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– roll bwd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– roulade ar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rol atr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– roll swd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– roulé latéral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle sw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rol lat.</li> </ul>

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstands               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand</li> <li>– Jump with 1/1 (360°) to a handstand</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis tendus renversés               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr</li> <li>– saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstände               <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) Dre. im Handstand</li> <li>– Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyos invertidos               <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido</li> <li>– Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolls               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)</li> <li>– Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulés               <ul style="list-style-type: none"> <li>– roulade ar. à l'appui tendu renversé avec 2/1 (720°) tours</li> <li>– saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulade av.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre.</li> <li>– Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)</li> <li>– Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handsprings               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arabian handspring</li> <li>– Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- after the hand support</li> <li>- before the hand support</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversements               <ul style="list-style-type: none"> <li>– twist (saut en ar avec ½ tour) et renversement avec phase d'envol</li> <li>– renversement av. avec envol et 1/1 tour (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- après l'appui des mains</li> <li>- avant l'appui des mains</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überschläge               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Twistüberschlag mit Flugphase</li> <li>– Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach dem Stütz d. Hände</li> <li>- vor dem Stütz d. Hände</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inversiones con vuelo               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo</li> <li>– Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- después del apoyo de manos</li> <li>- antes del apoyo de manos</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac with 1/1 turn (360°)</li> <li>• Saltos               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– flic-flac avec 1/1 (360°)</li> <li>• Salti               <ul style="list-style-type: none"> <li>– av. groupé avec ½ tour (180°) carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flick Flack mit 1/1 Dre. (360°)</li> <li>• Salti               <ul style="list-style-type: none"> <li>– vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flic-flac con 1/1 giro (360°)</li> <li>• Mortales               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bwd. stretched with turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ar. tendu avec tour</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rw. gestreckt mit Dre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Atr. extendido con giro</li> </ul>

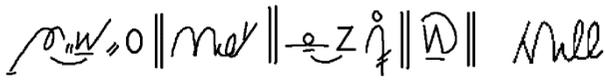
Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabian tucked</li> <li>• Double arabian tucked</li> <li>• Double salto bwd tucked, piked</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•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

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

Mount Series	Séries en entrées	Angangsserien	Series de entrada
			
Dismount Series	Séries en sorties	Abgangsserien	Series de salida
			

Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercice 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

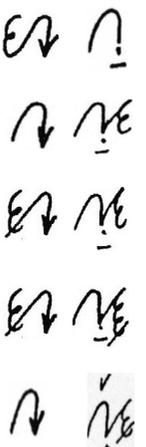
  
 1)

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'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
---	--	--	--



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

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

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

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
<b>Vault</b>						
Saut	1	Kim Nellie	USSR	Renversement av. 1½ tour (540°) dans le 2 <sup>e</sup> envol	CM Varna (BUL) 1974	
Saut	1	Korbut Olga	USSR	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – 1/1 tour (360°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Chusovitina Oksana	UZB	Renversement av. – salto av. carpé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Chusovitina Oksana	UZB	Renversement av. – salto av. tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Davydova Elena	USSR	Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Evdokimova Irina	KAZ	Renversement av. – salto av. tendu dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Produnova Elena	RUS	Renversement av. – double salto av. groupé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Wang Hui Ying	CHN	Renversement av. – salto av. tendu avec ½ vrille (180°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	2	Yeo Seojeog	KOR	Renversement av. – salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2 <sup>e</sup> envol	Korean Cup (KOR) 2019	
Saut	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara groupé avec 1/1 vrille (360°) dans le 2 <sup>e</sup> envol	JO Montreal (CAN) 1976	
Saut	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara tendu avec 1/1 vrille (360°) dans le 2 <sup>e</sup> envol	CM Strasbourg (FRA) 1978	
Saut	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara groupé		
Saut	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	4	Amanar Simona	ROU	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2½ vrilles (900°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	4	Dungelova Erika	BUL	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	4	Luconi Patrizia	ITA	Rondade – flic-flac avec ¾ tour (270°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto ar. groupé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	4	Baitova Svetlana	USSR	Rondade – flic-flac – salto ar. tendu avec 2/1 vrilles (720°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	4	Yurchenko Natalija	USSR	Rondade – flic-flac – salto ar. groupé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Cheng Fei	CHN	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 1½ vrille (540°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Ivantcheva Velina	BUL	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. groupé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Khorkina Svetlana	RUS	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec 1½ vrille (540°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Omelianchik Oksana	USSR	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. carpé dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Podkopayeva Liliya	UKR	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. carpé avec ½ vrille (180°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Servente Veronica	ITA	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. groupé avec ½ vrille (180°) dans le 2 <sup>e</sup> envol		
Saut	5	Biles Simone	USA	Rondade – flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – salto av. tendu avec 2 vrilles (720°) dans le 2 <sup>e</sup> envol	CM Doha (QUAT) 2018	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
<b>Barres Asymétriques</b>						
Barres Asymétriques	1	Gonzales Leyanet	MEX	Rondade devant BI – flic-flac en passant par l'atr BI		
Barres Asymétriques	1	Gurova Elena	USSR	Rondade devant BI – flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par l'atr BI		
Barres Asymétriques	1	Jentsch Martina	DDR	Rondade devant BI – salto ar. groupé par-dessus BI à la suspension BI		
Barres Asymétriques	1	Maarranen Anna-Mari	FIN	Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr		
Barres Asymétriques	1	Makhautsova Volha	BLR	Saut extension libre par-dessus BI (jambes serrées) à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	1	McNamara Julianne	USA	Saut à l'appui facial libre BS – tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr BS		
Barres Asymétriques	1	Gebeshian Houry	ARM	Saut de poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains et 1/1 tour (360°) à la suspension BS	JO Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Barres Asymétriques	2	Caslavska Vera	CZE	De l'appui facial BS – élan en ar. lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Comaneci Nadja	ROU	Appui facial BS – élan en ar. et salto av. écarté latéral à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Yarotska Irina	UKR	Tour d'appui libre en ar. BI et poisson à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Delladio Tanja	CRO	De l'atr BI poisson à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Hindorff Silvia	DDR	Tour d'appui libre BS avec contre-mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Khorkina Svetlana	RUS	Tour d'appui libre en passant par l'atr avec ½ tour (180°) et envol à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Radochla Birgit	DDR	Appui facial BI, dos à BS élan en ar. et salto av. à la suspension BS		
Barres Asymétriques	2	Reeder Anika	GBR	Élan en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr		
Barres Asymétriques	2	Shang Chunsang	CHN	Tour d'appui libre BS avec contre-mouvement et franchissement carpé à la suspension BS	CM Anvers (BEL) 2013	
Barres Asymétriques	2	Shaposchnikova Natalia	USSR	Appui facial BI, dos à BS – tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Bhardwaj Mohini	USA	Salto Pack avec 1/1 tour (360°)	JO Athènes (GRE) 2004	
Barres Asymétriques	3	Cappuccitti Stehanie	CAN	Salto Jaeger tendu à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Chusovitina Oksana	UZB	Grand tour en ar. à l'atr avec 1/1 tour sauté (360°) dans la phase d'atr		
Barres Asymétriques	3	Davydova Yelena	USSR	Élan en avant contre-mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la suspension		
Barres Asymétriques	3	Ejova Liudmila	RUS	Élan en ar. envol avec ½ tour (180°) entre les barres à l'appui libre BI		
Barres Asymétriques	3	Hristakieva Snejana	BUL	Élan en av. salto en ar. tendu avec 1½ tour (540°) à la suspension à BS		
Barres Asymétriques	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev avec ½ tour (180°)	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	3	Li Ya	CHN	Salto Jaeger écarté latéral avec ½ tour (180°) à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Liu Xuan	CHN	Grand tour en ar. à l'atr sur un 1 bras		
Barres Asymétriques	3	Mo Huilan	CHN	Élan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Élan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carpé par-dessus BS à la suspension	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	3	Nyeste Adrienn	HUN	Élan en av. salto ar. avec ½ tour (180°) carpé écarté à la suspension		
Barres Asymétriques	3	Pak Gyong Sil	PRK	Suspension BS, face à BI – élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI		
Barres Asymétriques	3	Schuschunova Elena	USSR	Élan en av. avec ½ tour (180°) suivi d'un ½ tour (180°) et contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension		
Barres Asymétriques	3	Strong Lori	CAN	Suspension BS élan av. avec 1½ tour (540°) et envol par-dessus BI à la suspension BI		
Barres Asymétriques	3	Volpi Giulia	ITA	Élan en ar. avec franchissement libre corps carpé, jambes serrées ou écartées avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Zhang Wenning	CHN	Élan en ar. avec franchissement libre corps carpé, jambes serrées ou écartées avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	3	Retiz Hernandez/ Karla Yanin	MEX	Suspension BS – élan en av. avec ½ tour (180°) et envol à l'atr BI avec ½ tour (180°)	CM Nanning (CHN), 2014	
Barres Asymétriques	3	Zaytseva Anna	KAZ	Grand tour en av. en prises cubitales avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°) à l'atr		
Barres Asymétriques	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder en ar. BS, contre-mouvement et franchissement ar. carpé par-dessus BS à la suspension	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	4	Frederick Marcia	USA	Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr		
Barres Asymétriques	4	Galante Paola	ITA	Élan circulaire carpé libre en ar., contre-mouvement jambes écartées (hanches ouvertes avant l'envol) franchissement par dessus BS à la suspension BS	CM London 2009	
Barres Asymétriques	4	Komova Viktoria	RUS	Élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS	JOJ Singapoure (SIN) 2010	
Barres Asymétriques	4	Komova Viktoria	RUS	Élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	4	Ray Elise	USA	Vers l'intérieur – Stalder en ar. et contre-mouvement en av. avec envol à la suspension BS		
Barres Asymétriques	4	Derwael Nina/ Fenton Geogia-Mae	BEL/GBR	Stalder en ar. BS avec contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la suspension en prises cubitales mixtes	CM Montréal (CAN) 2017	
Barres Asymétriques	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder en ar. BS, contre-mouvement et franchissement ar. écarté par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	4	White Morgan	USA	Stalder en av. en prises cubitales à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr		
Barres Asymétriques	4	Zgoba Dariya	UKR	Élan circulaire carpé libre en ar. BI avec envol poisson à la suspension BS		

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
Barres Asymétriques	5	Alt Tabea	GER	Sur BS engager les jambes entre les prises, dislocation et envol avec ½ tour (180°) entre les barres à la suspension	CM Montréal (CAN) 2017	
Barres Asymétriques	5	Burda Liubov	USSR	BS ou BI élan par-dessous lâcher les prises et 1½ tour (540°) à la suspension	JO Mexico (MEX) 1968	
Barres Asymétriques	5	Church Savannah	GBR	Élan circulaire carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement ar. carpé par-dessus BS à la suspension		
Barres Asymétriques	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Élan circulaire carpé en av. en prises palmaires avec 1/1 tour (360°) à l'atr		
Barres Asymétriques	5	Krasnyanska Irina	UKR	De l'atr élan circulaire carpé libre en ar. à l'appui dorsal renversé, corps carpé		
Barres Asymétriques	5	Kim (Name TBC)	PRK	De l'extérieur BS – élan en ar. par-dessus BS avec appui des pieds – contre-mouvement et salto av. écarté pour saisir BS		
Barres Asymétriques	5	Li Li	CHN	Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dorsal libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la suspension BS		
Barres Asymétriques	5	Li Li	CHN	Appui dorsal libre BS (corps carpé, jambes serrées) – tour dorsal libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol		
Barres Asymétriques	5	Lucke Anneke	NED	Élan circulaire carpé en ar. avec 1½ tour (540°) à l'atr		
Barres Asymétriques	5	Luo Li	CHN	Engager les jambes entre les prises, Adler - tour d'appui dorsal en av. en passant par l'appui libre corps tendu et finir en prises cubitales (déviation jusqu'à 30° autorisée)		
Barres Asymétriques	5	Maloney Kristen	USA	De l'intérieur de BI – élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la suspension BS		
Barres Asymétriques	5	Mirgoradskaja Anna	UKR	Appui dorsal libre BS (corps carpé - jambes serrées) tour dorsal libre ar. continuer en appui dorsal libre en ar. par-dessus de BS à la suspension		
Barres Asymétriques	5	Nabieva Tatjana	RUS	Élan circulaire carpé en ar. contre-mouvement et franchissement ar. tendu par-dessus BS à la suspension	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	5	Ray Elise	USA	Élan circulaire carpé en ar. contre-mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension		
Barres Asymétriques	5	Seitz Elisabeth	GER	Élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol et 1/1 tour (360°) à la suspension BS	CM Tokyo (JPN) 2011	
Barres Asymétriques	5	Teza Elvire	FRA	Élan dorsal en ar. – continuer avec salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI		
Barres Asymétriques	5	Tweedle Elizabeth	GBR	Élan circulaire carpé en ar. avec contre-mouvement et franchissement ar.écarté, par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la suspension en prises mixtes cubitales		
Barres Asymétriques	5	Van Leeuwen	NED	Élan circulaire carpé en ar. en passant par l'atr avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS		
Barres Asymétriques	6	Arai (Name TBC)	JPN	Élan en ar. salto av. avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Bar (Name TBC)	TBC	Élan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°)		
Barres Asymétriques	6	Blanco Bibiana	COL	Élan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) au salto av. tendu		
Barres Asymétriques	6	Brunner Jenny	GER	Élan libre par-dessus barre (corps carpé) et salto av. tendu avec ½ tour (180°)		
Barres Asymétriques	6	Chusovitina Oksana	UZB	Élan en av. et double salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2 <sup>e</sup> salto		
Barres Asymétriques	6	Comaneci Nadja	ROU	Élan par-dessus barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé		
Barres Asymétriques	6	Delladio Tanja	CRO	De BS salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Élan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)		
Barres Asymétriques	6	Fontaine Larisa	USA	Élan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour (180°) au salto av. groupé		
Barres Asymétriques	6	Giovannini Carlotta/Li Ya	ITA/CHN	Élan en av. avec ½ tour (180°) et double salto av. carpé		
Barres Asymétriques	6	Gonzales Gabriela/Gratt Tanja	MEX/AUT	Salto ar. groupé ou carpé par-dessus BS		
Barres Asymétriques	6	Ji Liya	CHN	Élan en av. et salto ar. tendu avec 2½ tours (900°).		
Barres Asymétriques	6	Kraeker Steffi	DDR	De BS – élan par-dessus barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé avec 1/1 vrille (360°)		
Barres Asymétriques	6	Ma Yanhong	CHN	Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Alt Tabea	GER	Élan circulaire libre écarté et salto av. groupé avec ½ tour (180°)	CM Montréal (CAN) 2017	
Barres Asymétriques	6	Petz Emelie	GER	Élan circulaire libre écarté et salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°)	CMC Stuttgart (GER) 2019	
Barres Asymétriques	6	Fan Yilin	CHN	De la prise cubitale, élan en ar. ½ tour (180°) et double salto ar. groupé	CM Montréal (CAN) 2017	
Barres Asymétriques	6	Magana Brenda	MEX	Élan en av. et triple salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Moors Victoria	CAN	De BS élan par-dessus barre et salto av. tendu avec ½ tour (180°)	JO Londres (GBR) 2012	
Barres Asymétriques	6	Morio Maiko	JPN	Élan en av. et double salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 1 <sup>er</sup> salto		
Barres Asymétriques	6	Mukhina Elena	USSR	Tour d'appui facial en ar. (aussi libre) BI ou BS – poisson avec salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Mustafina Aliya	RUS	Élan en av. et double salto ar. groupé avec 1½ tour ( 540°)	CM Rotterdam (NED) 2010	
Barres Asymétriques	6	Okino Betty	USA	De BS – élan libre par-dessus barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu		
Barres Asymétriques	6	Parolari Lia	ITA	De BS salto ar. groupé		
Barres Asymétriques	6	Pechstein Tanja	SUI	Élan en ar. salto av. tendu avec 1½ tour (540°)		
Barres Asymétriques	6	Pentek Tunde	HUN	Élan en ar. et double salto av. carpé avec ½ tour (180°)		
Barres Asymétriques	6	Plichta Paula	POL	Élan circulaire libre écarté et salto av. groupé		
Barres Asymétriques	6	Ray Elise	USA	Élan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°)		
Barres Asymétriques	6	Varga Adrienne	HUN	Élan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. carpé avec ½ tour (180°)		

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
<b>Poutre</b>						
Poutre	1	Baitova Svetlana	USSR	Deux cercles jambes serrées suivis de cercle jambes écartées		
Poutre	1	Dick Marisa	TTO	Saut changement de jambe au grand écart transversal libre - élan oblique par rapport à la poutre	CM Glasgow (GBR) 2015	
Poutre	1	Dick Marisa	TTO	Saut changement de jambe avec ½ tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre – élan oblique par rapport à la poutre	JO Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Poutre	1	Beukes Ramona	NAM	De la rondade saut carpé écarté en ar. par-dessus la poutre et tour d'appui ar. - élan 90° par rapport à la poutre		
Poutre	1	Dunn Jacqui	AUS	Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec ½ tour (180°) et renversement av.		
Poutre	1	Erceg Tina	CRO	Rondade au bout de la poutre – appel ar. avec ½ tour (180°) salto av. groupé à la station		
Poutre	1	Garrison Kelly	USA	Rondade au bout de la poutre – salto ar. groupé avec 1/1 vrille (360°) à la station transversale		
Poutre	1	Gurova Elena	USSR	Rondade devant la poutre – saut avec ½ vrille (180°) proche de l'atr latéral		
Poutre	1	Li Yifang	CHN	Saut, élévation ou élan à l'atr – 1/1 tour (360°) à l'atr – lâcher une main et s'abaisser latéralement		
Poutre	1	Homma Leah	CAN	3 cercles jambes écartées		
Poutre	1	Philips Kristie	USA	Élévation à l'atr latéral – renversement av. à la station latérale sur les deux jambes		
Poutre	1	Rankin janine	CAN	Saut ou élévation sur un bras à l'atr		
Poutre	1	Shushunova Elena	USSR	Saut corps tendu à la planche faciale		
Poutre	1	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Rondade au bout de la poutre – flic-flac avec 1/1 vrille (360°) s'abaisser au siège à cheval		
Poutre	1	Wong iu Ying Angel	HKG	Salto av. groupé avec ½ vrille (180°)	JO Londres (GBR) 2012	
Poutre	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Rondade devant la poutre – Flic-flac avec 1/1 vrille (360°) et tour d'appui facial en ar.		
Poutre	2	Johnson Kathy	USA	Saut grand jeté changement de jambe et ¼ tour (90°) au grand-écart latéral (180°) ou position carpé-écarté		
Poutre	2	Teza Elvire	FRA	Station latérale - saut écart jambes au-delà du grand-écart le tronc incliné en ar. tête en extension		
Poutre	2	Yang Bo	CHN	Station transversale - saut écart jambes au-delà du grand-écart tronc incliné en ar. tête en extension		
Poutre	3	Galante Paola	ITA	Pirouette 1½ tour (540°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation	CM Londres (GBR) 2009	
Poutre	3	Sugihara Aiko	JPN	Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation	CM Montréal (CAN) 2017	
Poutre	3	Humphrey Terin	USA	2½ tours (900°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue		
Poutre	3	Li Li	CHN	1¼ tour (450°) en position couché dorsal (angle tronc-jambes fermé)		
Poutre	3	Mitchell Lauren	AUS	3 tours (1080°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue	CM Rotterdam (NED) 2010	
Poutre	3	Okino Betty	USA	Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale		
Poutre	3	Preziosa Elisabetta	ITA	Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains	CM Tokyo (JPN) 2011	
Poutre	3	Wevers Sanne	NED	Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon la jambe libre tendue en av. maintenue à l'horizontale pendant toute la rotation – (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)	CM Rotterdam (NED) 2010	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
Poutre	4	Garrison Kelly	USA	"Valdez" – élan en ar. en passant par le plan horizontal avec appui sur un bras		
Poutre	5	Kolesnikova Anastasia	RUS	Flic flac de la poition latérale avec ½ vrille (180°) à l'atr latéral , s'abaisser à une position finale libre		
Poutre	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Renversement latéral libre en position latérale	CM Anvers (BEL) 2013	
Poutre	5	Schaefer Pauline	GER	Salto latéral groupé avec ½ tour (180°) appel d'un pied de la staion latérale	CM Nanning (CHN), 2014	
Poutre	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto av. groupé avec ½ tour (180°) avec appel 2 pieds		
Poutre	5	Khorkina Svetlana	RUS	Flic-flac Auerbach avec ¾ de vrille (270°) avant l'appui des mains		
Poutre	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac avec ¾ de vrille (270°) minimum avant l'appui des mains		
Poutre	5	Liukin Nastia	USA	Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds		
Poutre	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac avec ¾ de vrille (270°) à l'atr latéral (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre		
Poutre	5	Onodi Henrietta	HUN	Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ vrille (180°) et renversement av. sans envol		
Poutre	5	Prodnova Elena	RUS	Saut en av. avec ½ vrille(180°) – salto ar. carpé		
Poutre	5	Kitti Honti	HUN	Flic Flac Auerbach avec ¼ de vrille (90°) à l'atr (2sec.)	CM Glasgow (GBR) 2015	
Poutre	5	Rueda Eva	ESP	Toutes les variantes de flic-flc en carpant et tendant le corps pendant l'envol et s'abaisser au siège à cheval		
Poutre	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac avec 1/1 vrille (360°) – s'abaisser au siège à cheval		
Poutre	5	Shischova Albina	USSR	Salto ar. groupé ou tendu avec 1/1 vrille (360°)		
Poutre	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac de la position latérale avec 1/1 vrille (360°) et tour d'appui facial en ar.		
Poutre	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac jambes décalées de la position latérale		
Poutre	6	Portocarrero Luisa	GUA	Renversement av. libre - réception sur 1 pied en position groupée assise une jambe tendue sans appui mains		
Poutre	5	Worley Sheyla	USA	Saut en ar. (appel pour flic-flac) avec ½ vrille (180°) et renversement av. avec envol réception 2 pieds		
Poutre	6	Araujo Heine	BRA	Salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°)		
Poutre	6	Bohmerova Lubica	SVK	Salto Auerbach tendu avec 1½ vrille (540°) sur le côté de la poutre		
Poutre	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto ar. groupé avec 1½ vrille (540°)	JOJ Singapoure (SIN) 2010	
Poutre	6	Khorkina Svetlana	RUS	Salto Auerbach tendu avec 2½ vrilles (900°) sur le côté de la poutre		
Poutre	6	Kim Nellie	USSR	Salto Auerbach groupé avec 1/1 vrille (360°) au bout de la poutre	JO Montreal (CAN) 1976	
Poutre	6	Kim Nellie	USSR	Renversement latéral libre et salto ar. groupé	JO Moscow (RUS) 1980	
Poutre	6	Patterson Karly	USA	Twist double salto av. groupé		
Poutre	6	Steingruber Giulia	SUI	Salto Auerbach tendu avec 1/1 vrille (360°) au bout de la poutre	CM Tokyo (JPN) 2011	
Poutre	6	Olafdottir Sonja	ISL	Salto Auerbach groupé avec 1½ vrille (540°) au bout de la poutre	CM Doha (QAT) 2018	
Poutre	6	Jurkowska-Kowalka Katarzyna	POL	Salto Auerbach tendu avec 2/1 vrilles (720°) au bout de la poutre	CM Doha (QAT) 2018	
Poutre	6	Biles Simone	USA	Double salto ar groupé avec 2/1 vrilles	CM Stuttgart (GER) 2019	

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE**

**ELEMENTS**

<b>Agrès</b>		<b>NOMS</b>	<b>FED</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>COMPETITION/ANNEE</b>	<b>VIDEO</b>
<b>Sol</b>						
Sol	1	Sankova Krystyna	UKR	Saut grand jeté changement de jambe avec ½ tour (180°) au saut pied tête	CM Anvers (BEL) 2013	
Sol	1	Bulimar Diana	ROU	Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire (360°)	CM Tokyo (JPN) 2011	
Sol	1	Ting Hue-Tin	TPE	Saut grand jeté pied tête avec ½ tour	Cp Monde Melbourne (AUS) 2019	
Sol	1	Csillag Tunde	HUN	Saut grand jeté avec technique du tour jeté et ¾ de tour (270°) à la position carpé écarté avec ¼ tour (90°) supplémentaire.	CM Rotterdam (NED) 2010	
Sol	1	Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté au saut pied tête avec ½ tour (180°) supplémentaire	JO Londres (GBR) 2012	
Sol	1	Frolova Tatiana	USSR	Saut grand jeté changement de jambe avec ½ tour (180°)		
Sol	1	Popa Celestina	ROU	Saut carpé-écarté avec 1/1 tour (360°)		
Sol	1	Jurkowska-Kowalska, Katarzyna	POL	Saut écart pied tête avec 1/1 tour (360°)	CM Nanning (CHN), 2014	
Sol	1	Vulcan Dora	ROU	Saut écart pied tête avec ½ tour (180°)	TE Rio de Janeiro 2016	
Sol	2	Gomez Elena	ESP	Pirouette 4/1 tours (1440°) sur une jambe – jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale		
Sol	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	Pirouette plongée 2/1 tours (720°) sans appui avec mains ou pied		
Sol	2	Memmel Chelsia	USA	Pirouette 2/1 tours (720°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180°		
Sol	2	Mitchell Lauren	AUS	Pirouette 3/1 tours (1080°) à la station groupée sur une jambe – jambe libre tendue pendant tout le tour	CM Rotterdam (NED) 2010	
Sol	2	Semenova Ksenija	RUS	Pirouette 2/1 tours (360°) jambe ar. en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)		
Sol	2	Nguyen Tienna K	VIE	Pirouette 2/1 tours (720°) en commençant le tour avec la jambe libre à l'horizontale et en s'abaissant pour terminer le tour en position cosaque	CM Doha (QAT) 2018	
Sol	2	Berar Julia	ROU	Pirouette 2/1 tours (720°) avec la jambe libre tenue avec les deux mains en ar./en haut pendant tout le tour	Qualification Européenne JOJ (Baku) 2018	
Sol	2	Mustafina, Aliya	RUS	Pirouette 3/1 tours (1080°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180°	CM Nanning (CHN) 2014	
Sol	3	Mostepanova Olga	USSR	Renversement av. avec envol et 1/1 vrille (360°) après l'appui des mains ou avant		
Sol	3	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Saut extension en ar. avec ¼ de vrille (90°) – renversement laéral libre – continuant avec ¼ de vrille (90°) à l'appui couché facial		
Sol	4	Andreasen Charlotte/Jentsch Martina	DEN/DDR	Twist double av. groupé		
Sol	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto av. tendu avec 2/1 vrilles (720°)		
Sol	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto av. tendu avec 2½ vrilles (900°)		
Sol	4	Maldonado Andréa	PUR	Salto av. tendu avec 3/1 vrilles (1080°)	Cp Monde Cottbus (GER) 2019	
Sol	4	Dos Santos Daiane	BRA	Twist double av. carpé		
Sol	4	Dos Santos Daiane	BRA	Twist double av. tendu		
Sol	4	Podkopayeva Lilja	UKR	Double salto av. groupé avec ½ vrille (180°)		
Sol	4	Dowell Brenna	USA	Double Salto av. carpé	CM Glasgow (GBR) 2015	
Sol	5	Kim Nellie	USSR	Double salto ar. groupé	JO Montreal (CAN) 1976	
Sol	5	Kim Nellie	USSR	Double salto ar. tendu-carpé	CM Strasbourg (FRA) 1978	
Sol	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto ar. groupé avec 1/1 vrille (360°)		
Sol	5	Silivas Daniella	ROU	Double salto ar. groupé avec 2/1 vrilles (720)		
Sol	5	Chusovitina Oksana/Touzhikova Tatiana	USSR	Double salto ar. tendu avec 1/1 vrille (360°)		
Sol	5	Biles Simone	USA	Double salto ar. tendu avec ½ vrille (180°)	CM Anvers (BEL) 2013	
Sol	5	Moors Victoria	CAN	Double salto ar. tendu avec 2/1 vrilles(720°)	CM Anvers (BEL) 2013	
Sol	5	Biles Simone	USA	Double salto ar. groupé avec 3/1 vrilles (1080°)	CM Stuttgart (GER) 2019	



Elegance is an attitude

*Giulia Steingruber*

Giulia Steingruber

**LONGINES®**  




Conquest Classic