

BARRES

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7
entrée	saut à l'appuis bras tendus	saut tour d'appuis avant	saut tour d'appuis avant jbes tendues	bascule BS	bascule 1/2 tour bascule	saut avec corps carpé à l'ATR	
	renversement arrière	traction renversement	traction reinvt BS	bascule couper écart			
	entrée avec aide	oscillation 1 jambe	bascule faciale	1/2 tour et bascule	tour bascule		
	sauter à suspension plus balancer ...	saut à la suspension retour direct au siege	oscillation 2 jambes	franchissement écart	saut de poisson		
venir à l'appuis	sauter à l'appuis BS bras tendus	grande culbute	sauter à l'appuis libre et tour d'appuis arr BS	grand réta (avec ou sans tour arrière)	grand réta et tour d'appuis arrière libre	grand réta à l'ATR	grand réta passe file
			bascule faciale BS		balancer avant, 1/2 tour et bascule		
			bascule faciale BI				
			pieds mains sur BI, allonger puis bascule	de l'appuis, repousser bascule faciale BI			
		oscillation 1 jambe	Bascule engagée 1 jbe	bascule dorsale BI /BS			
élan	prise d'élan à 45°	prise d'élan à l'horizontal	prise d'élan au dessus de l'horizontal	prise d'élan à l'ATR corps carpé	prise d'élan à l'ATR corps tendu	ATR 1/2 valse par placement dos	ATR 1/2 valse
	1/2 tour du siege dorsal à l'appuis	pose de pieds jambes groupées	pose de pieds jambes tendues ou écartées				
	coupé de la jambe	engager 1 jambe entre les bras	engagé 2 jambes entre les bras				
	dégager de la jambe						
rotation	rotation avant controlé	tour d'appuis avant jbes groupés	tour d'appuis avant jambes tendues	tour d'appuis arrière libre en dessous de l'horizon	tour d'appuis arrière libre au dessus de l'horizontal	tour d'appuis arrière libre à l' ATR (passe file)	élan circulaire en arr à l'ATR (pieds-mains passe
	1/2 tour en suspension	tour avt cavalier					
	renversement arr BS	tour d'appuis arrière de l'appuis BS bascule du corps vers l'arr	3/4 de tour circulaire en avant	élan circulaire groupé ou carpé	stalder, élan circulaire faciale jambes écartées en avant à l'appuis libre		stalder à l'ATR
Balancer			pieds-mains ou filé 1/2 tour BI ou BS				soleil tour
	balancer départ et retour libre	balancer retour sur barre inf	balancer (pieds sur ou au dessus de la barre) départ BS repoussé balancé avant 1/2 tour	filet balancer	soleil	soleil 1/2 tour	lune
lacher				coupé écart	retrait	retrait à l'ATR	gienger
					shoushou	salto pak	schoushou à l'ATR
					contre mouvement		jaeger
sortie	sortie par repoussé arr	échappe salto du balancer					
	sortie par balancer pieds en dessous BI	sortie par balancer pieds au dessus BI	échappe salto de l'appuis ou du balancer	échappe salto tendu	échappe salto tendu avec 1/2 tour	échappe salto groupé ou tendu avec 1 tour (vrille)	échappe salto groupé ou tendu avec 1 tour et demi
		balancer 1/2 tour					
	sortie pieds mains départ debout BI	pieds mains BI ou BS	pieds-mains 1/2 tour	échappe salto groupé avec 1/2 tour	balancer avant salto avant	balancer avant salto avant avec 1/2 tour	
sortie filet BI ou BS		filet 1/2 tour			filet ou pieds-mains salto avant	filet ou pieds-mains salto avant 1/2 tour	

POUTRE

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		
entrées	sauter passer 1 jambe	entré appel pied sur le coté de la poutre	st libre à la station 2 pieds st libre à la station 1 pied	saut libre avec 1/2 tour retour 2 pieds	saut élan ou élévation à l'ATR	entrée roue	salto avant rondade flip		
	sauter à cheval en bout de poutre	équerre en bout de poutre	saut à l'équerre	equerre renversée		renversement avant libre à l'appui dorsal			
	sauter accroupis ou jambes écartées avec appuis des mains	renvt avt mains sur le tremplin	entrée roulade avant	saut de voleur					
		passer les jbes entre les bras sans toucher	franchissement costal à l'appui dorsal						
sautes	saut en progression	saut antéro 120°	saut antéro 180°	saut antéro avec 1/4 de	saut carpé serré ou écarté	shoushou retour a cheval	shoushou à l'appuis facial		
	soubresaut avec ou sans changement de pieds	soubresaut avec double changement de pieds	sissone	saut groupé 1/2 tour				chgt de jambes	chgt de jambes 1/4 de tour
			enjambé 120°	enjambé 180°				tour en l'air	
			saut 1/2 tour en l'air	st 3/4 de tour en l'air					
	cabriole	saut de chat	saut ciseaux	saut de chat 1/2 tour				1/2 tour par fouetté	saut de mouton
assemblée	saut groupé	cosaque appel 1 pied	cosaque 2 pieds	cosaque 1 pied					
			cosaque chgt de jbe	cosaque 1/2 tour					
pirouettes	1/2 tour sur 2 pieds	1/2 tour sur 1 jambe	1/2 tour arabesque	1 tour	1 tour et demi	double tour			
	1/2 tour accroupis			1/2 pivot jbe à l'horiz		pivot jbe à l'horizontal			
maintiens	equilibre fessier	planche à l'horiz	planche au dessus de l'horizontale	equerre renversée		ATR transversal ou lateral s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latéral 2"			
	station sur 1 jambe	couché dorsale libre						Y sur demi pointe	Y jambe non tenue
		equerre écartée tenu 2"							
		i à 120°						i à 180°	
roulés	culbuto	roulade avant au siege	roulade avt 1 ou 2 pieds	roulade avant sans mains	silivas 1/2 tour				
		roulade arrière		roulade départ du siege	roulade arrière piquet	silivas tour			
renversements		roue	roue pied pied	roue sautée	rondade				
	départ a genoux élan de la jambe retour accroupis	départ a genoux élan de la jambe retour accroupis après alignement du corps	ATR écart tenu 2"	ATR roulé debout	ATR descente stalder	de l'équerre ATR en force 2"			
			ATR tenu puis écart	souplesse avant	saut de mains				
			ATR latéral passager	ATR latéral 2"	1/2 valse			valse	
	souplesse arrière	cloche	flip / flip 2 pieds/flip poisson (cases ≠)	flip 1/4 de tour	Onodi				
	ATR 1 jambe	ATR passagé	ATR roulé au siege						
salté					salto avt au siege appel 1 pied	costal	japonais		
					salto avt au siege appel 2 P	salto avant	salto arrière tendu		
sorties					salto avt tendu 2 pieds aussi avec 1/2 tour				
	saut vertical		salto arrière de l'arret	salto arr d'un élt acro	salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour	vrille arrière	vrille et demi ou plus		
	saut groupé	saut de mains	salto avant	salto avant tendu appel 1 pied	vrille avant appel 1 pied	vrille avant appel 2 pieds	double arrière		
	rondade	sursaut rondade	costal	auerbach sur le coté	auerbach groupé bout de	auerbach carpé ou tendu en bout de poutre			
			salto avt avec 1/2 tour	"petrick vrille"					

SOL

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7
pirouettes	1/2 tour sur 2 pieds	1/2 tour sur 1 jambe	1 tour sur 1 jambe	1 tour et demi	double tour	double tour et demi	
	tour enveloppé		1/2 pivot jambe à			pivot jambe à l'horizontal	
			1/2 tour arabesque				
sautes	soubresaut sans ou avec simple ou double changement de pieds ou 1/2 tour	saut antéro 120°	saut antéro 180°	saut carpé écarté	st carpé écarté 1/2 tour	popa	
		tour en l'air		tour et demi en l'air	shoushounova	double tour en l'air	
			sissonne	sissonne pied tête	enjambée pied-tete		enjambé avec 1 tour
	cabriole	cabriole 1/2 tour	enjambé 120°	enjambé 180°	saut enjambé 1/4 de tour appel 1 pied	chgt de jambes 1/4 de tour	chgt de jambe pied tête
	assemblée	saut ciseaux		ciseaux demi tour	changement de jambes	chgt de jambes 1/2 de	chgt de jambe avec 1 tour
	saut groupé		saut groupé 1/2 tour		saut groupé tour	saut groupé 1 tour et 1/2	
		cosaque 1 pied	cosaque 2 pieds		cosaque 1/2 tour	cosaque tour (2 pieds)	
	cosaque chgt de jbe	cosaque chgt de jbe		cosaque tour appel 1 pied			
	saut de chat	saut de chat 1/2 tour		saut de chat 1 tour	st de chat tour et 1/2	saut de chat 2 tours	
maintiens	écart antéroposterieur	pont	équerre écartée				
		planche	planche au dessus de l'horizontale				
		Y	Y sur demi pointe	Y jambe non tenue			
	écrasement facial	écart facial	i à 180°				
ATR	placement dos départ accroupis ou à genoux	placement dos à l'ATR départ accroupis ou à	placement dos à l'ATR jbe tendues et serrées			Endo (equerre monter à l'ATR)	
	ATR passager	ATR tenu	valse	valse et demi	double valse		
		1/2 valse					
roulés	roulade avt	ATR roulade avt	1/2 valse roulade avant				
	roulade avant écart						
	roulade arr	roulade arr bras et jambes tendues	roulade arrière piquet	roulade arr piquet 1/2 valse	roulade arr piquet valse	roulade arr piquet double valse	
	roulade arr écart						
renversements	roue	rondade	cloche	souplesse arrière valse et	souplesse arrière double valse	flip 1/2 de tour	flip tour après la pause des mains
	roue pied pied	souplesse arrière	souplesse avant	souplesse arrière demi valse souplesse avant			
	roue 1 bras		saut de mains 1 pied				
			saut de mains 2 pieds	flip avant		rvt avt avec envol et 1 tour avt la pause des	
			flip			rvt avt avec envol et 1 tour après la pause des mains	
sauti			salto arrière groupé	salto arr tendu	demi vrille	vrille et demi	double arrière groupé
				tempo	vrille		double arrière carpé
			salto avant groupé	salto avant décalé	twist	vrille avt	double arrière tendu
				1/2 vrille avt	salto avt tendu avec ou sans demi tour		double vrille
			salto japonais	costal			
			facial				