

Pirouettes	0,1		0,2		0,3		0,4		0,5		0,6			0,7	
	1 1/2 tour 2 pieds	2 tour enveloppé	4 1/2 tour sur 1 jambe	7 1/2 pivot jbe à l'horiz	8 1/2 tour arabesque	9 1 tour	10 1 tour et demi	13 double tour	14 1/2 pivot pied dans main	16 double tour et demi	17 pivot jbe à l'horiz	18 pivot pied ds la main	19 pivot accroupi	22 triple pivot	23 double pivot jbe à l'horiz ou pied dans la main

Sauts	0,1		0,2		0,3		0,4		0,5		0,6		0,7			
	26 soubresaut aussi avec chgt(s) de pieds ou 1/2 tour		32 cabriole 1/2 tour		33 saut ciseaux		37 saut antéro 180°		38 saut groupé 1/2 tour		43 tour et demi en l'air		44 saut carpé écart ou serré		49 Saut antéro 1/2 tour	
	27 saut de chat		28 saut groupé		34 tour en l'air		35 cosaque 1 pied		39 saut de chat tour		40 cosaque 2 pieds		45 enjambé		46 ciseaux demi-tour	
29 cabriole		36 saut de chat 1/2 tour		41 sissonne		42 cosaque changement de jambes		48 sissonne pied-tête		52 saut chat tour et demi		53 carpé avec 1/2 tour		54 enjambé pied-tête		
55 cosaque tour appel 1 pied		64 double tour en l'air		65 cosaque tour (2pieds)		66 groupé tour et demi		71 enjambé avec 1 tour		56 shoushou nova		57 enjambé 1/4 de tour		58 groupé tour		
60 enjambé 1/2 tour		67 chgt jambes 1/2 tour		68 saut de mouton		69 saut antéro tour		72 changement de jambes avec 1 tour		63 saut chat 2 tours		62 changement de jambes 1/4 de tour		70 chgt de jambes pied tête		

Maintiens	0,1		0,2		0,3	
	72 écart antéropost 2''	74 écrasement facial 2''	77 pont 2''	78 écart facial 2''	81 équerre écart tenue	84 i à 180° tenu

Roulés	0,1				0,2		0,3		0,4		0,5		0,6	
	97 roulade avant	98 roulade avt écart	99 roulade arrière	100 roulade arrière écart	103 ATR roulade avant bras tendus	104 roulade arrière bras et jambes tendus et serrés	106 roulade arrière piquée bras tendus	107 1/2 valse roulade avant bras tendus	109 roulade arr piquée 1/2 valse bras tendus	112 roulade arr piquée valse bras tendus	115 roulad arr piquée double valse bras tendus			

ATR	0,1		0,2		0,3		0,4		0,5		0,6	
	121 placement dos départ accroupi ou à genoux	122 ATR passagé	124 placement dos ATR départ accroupi ou à genoux	126 1/2 valse retour libre	127 placement dos ATR jambes tendues et serrées	128 valse retour libre	130 valse et demie retour libre	133 double valse retour libre	136 endo retour libre (équerre monter à l'ATR)			

Renversements	0,1		0,2		0,3			0,4		0,5		
	146 roue	147 roue d'1 bras	148 rondade	149 souplesse arrière	151 soupl. avant	152 tic-tac	153 saut de mains 1 pied	154 saut de mains 2 pieds	155 flip	157 souplesse arrière demi-valse souplesse avant	158 flip avant	159 souplesse arrière valse et plus

Salti	0,3		0,4		0,5		0,6		0,7	
	169 salto arrière groupé ou carpé	172 salto arrière tendu	175 tempo	171 japonais	178 demi-vrille	179 vrille	181 twist	184 vrille et demie	187 double arrière groupé	189 double arrière carpé
170 salto avant groupé ou carpé	173 salto avant décalé	174 1/2 vrille avant	177 costal	180 salto avant tendu ou avec 1/2 tour ou pieds décalés	182 facial	185 vrille avant	188 double vrille ou plus			