

**BARRES**

mise à jour oct 2019

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	
entrée	5 saut à l'appuis bras tendus	10 saut tour avant jbes fléchies	14 saut tour d'appuis avant jbes tendues	19 bascule engagée 2 jambes	25 bascule 1/2 tour bascule	31 saut avec corps carpé à l'ATR		
	4 renversement arrière	8 traction renversement (1 tremplin)	13 traction renversement BS	20 bascule BS				
		9 oscillation 1 jambe	15 bascule faciale 16 oscillation 2 jambes 17 bascule engagée 1 jbe	23 bascule couper écart 21 1/2 tour et bascule 22 franchissement écart	28 tour bascule 27 saut de poisson			
venir à l'appuis	37 sauter l'appui BS bras tendus	41 sauter à l'appui libre et tour d'appui arr BS	44 grande culbute	52 grand réta (avec ou sans tour arrière)	55 grand réta et tour d'appuis arrière libre	58 grand réta à l'ATR	59 grand réta passe file	
			46 bascule faciale BS	51 bascule faciale BI	57 balancer avant, 1/2 tour et bascule BI			
			43 pieds mains sur BI, allonger puis bascule 45 Bascule engagée 1 jbe	53 3/4 de tour circulaire en avant + bascule 49 bascule dorsale BI ou BS	56 Bascule fixe ( bascule de l'appui à l'appui )			
		40 oscillation 1 jambe	47 oscillation 2 jambes	50 Rep. bascule Dorsal				
élan	61 prise d'élan à 45°	67 prise d'élan à l'horizontal	70 prise d'élan au dessus de l'horizontal	73 prise d'élan à l'ATR corps carpé	76 prise d'élan à l'ATR corps tendu	79 ATR 1/2 valse par placement dos	82 ATR 1/2 valse	
	63 1/2 tour du siege dorsal à l'appui	68 pose de pieds jambes groupées	71 pose de pieds jambes tendues ou écartées					
	62 coupé de la jambe	69 engager 1 jambe entre les bras	72 engagé 2 jambes entre les bras					
	65 s'abaisser entre BS et BI							
	64 dégager de la jambe							
rotation	86 rotation avant controlé	89 tour d'appuis avant jbes groupés BI/BS	94 tour d'appuis avant jambes tendues	97 tour d'appuis arr libre en dessous de l'horiz	100 tour d'appuis arr libre au dessus de l'horiz	103 tour d'appuis arr libre à l'ATR (passe file)	106 élan circulaire en arr à l'ATR (pieds-mains passe file)	
	87 1/2 tour en suspension	90 tour avt cavalier BI/BS		98 élan circulaire groupé ou carpé	101 élan circulaire faciale jambes écartées en avant à l'appuis libre		107 stalder à l'ATR	
		91 tour d'appuis arrière						
		88 de l'appuis BS bascule du corps vers l'arr						
Balancer		113 balancer avant en dessous 45° uniquement N8 et N7	117 balancer avant à l'horizontal 115 balancé avt 1/2 tour	121 filet	124 soleil	127 soleil 1/2 tour	130 soleil tour	
	109 balancer arrière retour BI ou pieds serrés sous BI	112 balancer arrière jambes écartées uniquement N8 et N7	116 balancer arr au dessus de la barre ou					131 lune
			118 pieds-mains ou filé 1/2 tour BI ou BS					132 lune demi tour
lacher				133 bascule coupé écart BI	136 retrait	139 retrait à l'ATR	143 glenger	
					137 shoushou	140 salto pak	142 schoushou à l'ATR	
					138 contre mouvement	141 Voronin	144 jaeger	
sortie	147 sortie par balancer pieds en dessous BI	149 sortie par balancer pieds au dessus BI	154 échappe salto groupé ou carpé	157 échappe salto tendu	160 échappe salto tendu avec 1/2 tour	163 échappe vrille groupé ou tendu	166 double arrière	
	146 sortie pieds mains départ debout BI	151 pieds mains BI ou BS	155 pieds-mains 1/2 tour	158 échappe salto groupé avec 1/2 tour	161 balancer avant salto avant	165 balancer avant salto avant avec 1/2 tour	168 échappe salto groupé ou tendu avec 1 tour et demi	
	145 sortie par repoussé arr	150 sortie filet BI ou BS	156 filet 1/2 tour			164 filet ou pieds-mains salto avant	167 filet ou pieds-mains salto avant 1/2 tour	

POUTRE

mise à jour oct 2019

	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7
entrées	1 sauter passer 1 jambe sans arret	6 entré appel pied sur le coté de la poutre	10 saut libre à la station 2 p	17 saut libre avec 1/2 tour retour 2 pieds	19 saut élan ou élévation à l'ATR	22 entrée roue	25 salto avant
	3 sauter à cheval en bout de poutre	5 équerre bout de P 2" 7 renvt avt mains sur le tremplin	11 st libre à la station 1 p 12 saut à l'équerre tenue 2"	16 équerre renversée tenue 2s		23 renversement avant libre à l'appui dorsal	
	2 sauter accroupis ou jambes écartées avec appuis des mains	8 entrée écart facial 2" 4 passer les jbes entre les bras sans toucher	13 entrée roulade avant 14 franchissement costal à l'appui dorsal				
sautes	37 saut en progression	44 saut groupé	49 saut antéro 180° 52 saut 1/2 tour en l'air	60 saut antéro 1/4 de tour 61 saut groupé 1/2 tour	66 saut carpé 62 enjambé 180°	67 chgt de jambes	72 Saut de mouton
	38 soubresaut avec ou sans changement de pieds	46 soubresaut avec double changement de pieds		55 sissone 58 st 3/4 de tour en l'air	63 Saut Antéro 180° avec 1/2 tour	68 tour en l'air	70 chgt de jbes ¼ de tour
	40 cabriole	45 saut de chat	53 saut ciseaux 57 cosaque appel 1 pied	56 saut de chat 1/2 tour 57 cosaque 2 pieds 59 cosaque chgt de jbe	65 1/2 tour par fouetté cosaque 1 pied 64 cosaque 1/2 tour	69 enjambé avec 1/2 tour	71 chgt de jambe avec 1/2 tour
pirouettes	73 1/2 tour sur 2 pieds	76 1/2 tour sur 1 jambe	79 1/2 tour arabesque	82 1 tour	85 1 tour et demi	88 double tour	95 pivot jbe à l'horiz
	74 1/2 tour accroupis					89 1/2 pivot jbe à l'horiz 90 ½ pivot pied dans main 91 pivot accroupis	
maintiens	97 equilibre fessier 2"	100 planche à l'horiz 2" 102 couché dorsale libre	108 planche au dessus de l'horizontale 2"	110 équerre renversée	115 ATR transv ou lateral s'abaisser à l'app facial horiz libre en position transversale ou latérale 2"		
	98 station sur 1 jbe 2"	101 Y tenu 2" 104 equerre écart tenu 2" 103 chandelle tenu 2"	106 Y sur demi pointe 2" 107 i à 180° tenu 2"	109 Y jambe libre 2"			
roulés		124 roulade avt écart 125 roulade arrière	127 roulde avt 1 ou 2pieds	130 roulde avt sans mains 131 roulade dépt du siege	133 roulade arr piquet		
	146 ATR 1 jambe	152 roue en N8 et N7	152 roue 151 ATR roulé au siege	158 roue sautée 157 ATR roulé debout	164 rondade 169 ATR descente stalder	174 de l'équerre ATR en force 2"	
155 ATR latéral passager 153 souplesse arrière			161 ATR 1/2 valse 159 souplesse avant	165 saut de mains 166 flip 2 pieds	172 valse		
150 ATR passagé			154 ATR tenu 2"	160 tic-tac	168 flip arr pieds décalés 167 flip poisson	173 flip 1/4 de tour	175 Onodi ( flip avant avec 1/2 tour en passant par l'ATR )
sauti					181 salto avt au siege appel 1 pied 182 salto avt au siege appel 2 P	184 costal 185 facial	190 japonais 191 salto arrière tendu
						186 salto avant 187 salto arr groupé 188 salto arr carpé	192 salto arrière tendu arr pieds décalés
sorties					210 salto avt tendu 2 p aussi avec ½ tour		
	193 saut vertical		199 salto arrière de l'arret	204 salto arr d'un élt acro	209 salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour	215 vrille arrière	217 vrille et demi ou plus
	194 saut groupé	197 saut de mains	201 salto avant	202 salto avant tendu appel 1 pied 205 auerbach sur le coté 203 salto avt avec 1/2 tour	212 vrille avant appel 1 P 211 twist	214 vrille avant appel 2 pieds	218 double arrière
					213 auerbach G bout de P 208 "petrick vrille"	216 auerbach carpé ou tendu en bout de P	

## SOL

mise à jour oct 2019

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7
pirouettes	1 1/2 tour sur 2 pieds	4 1/2 tour sur 1 jambe	9 1 tour sur 1 jambe	10 1 tour et demi	13 double tour	16 double tour et demi	72 triple tour
	2 tour enveloppé		7 1/2 pivot jbe au dessus de l'horiz			14 1/2 pivot pied dans la main	
			8 1/2 tour arabesque		17 pivot jbe au dessus de l'horiz		73 double pivot jbe au dessus de l'horiz ou pied dans la main
sauts	26 soubresaut sans ou avec simple ou double changement de pieds ou 1/2 tour	34 tour en l'air	37 saut antéro 180°	44 carpé écart ou serrés	53 st carpé écarté 1/2 T	61 popa	71 enjambé avec 1 tour
	29 cabriole		32 cabriole 1/2 tour	41 sissone	43 tour et demi en l'air	56 shoushounova	
		28 saut groupé		33 saut ciseaux	39 saut de chat tour	45 enjambé 180°	
	35 cosaque 1 pied		38 saut groupé 1/2 tour			46 ciseaux demi tour	48 sissone pied tête
		27 saut de chat		36 saut de chat 1/2 tour	40 cosaque 2 pieds		47 saut de chat 1 tour
	42 cosaque chgt de jbe		50 cosaque 1/2 tour 2p			51 chgment de jambes	
		72 écart antéropost 2"		77 pont 2"	81 équerre écartée 2"	84 i à 180° 2s	55 cosaque tour appel 1 P
	74 écrasement facial 2"		78 écart facial 2"				
		roulés		97 roulade avt	103 ATR roulade avt bras tendus	107 1/2 valse roulade avant bras tendus	130 valse et demi retour libre
	98 roulade avant écart						
99 roulade arr	104 roulade arr bras et jambes tendues et serrées		106 roulade arrière piquet bras tendus	109 roulade arr piquet 1/2 valse bras tendus			
100 roulade arr écart							
ATR	121 placement dos départ accroupis ou à genoux	124 placet dos ATR départ accroupis/genoux	127 placet dos à l'ATR jbes tendues et serrées	133 double valse retour libre	136 Endo (equerre monter à l'ATR) retour libre		
	122 ATR passager ou ATR 1 jambe	126 1/2 valse retour libre	128 valse retour libre				
renversements	146 roue	148 rondade	152 tic-tac	159 souplesse arrière valse et plus	160 souplesse arrière double valse		
			151 souplesse avant				
			153 saut de mains 1 pied	157 souplesse arrière demi valse souplesse avant			
	147 roue 1 bras	149 soupless arrière	154 saut de mains 2 pieds				
	155 flip	158 flip avant					
salté			169 salto arrière groupé	172 salto arr tendu	178 demi vrille	184 vrille et demi	
				170 salto avant groupé	175 tempo		179 vrille
					173 salto avant décalé		181 twist
			174 1/2 vrille avt		180 salto avt tendu avec ou sans demi tour	185 vrille avt	
			177 costal	182 facial	188 double vrille ( ou +)		
			171 japonais				