

BARRES

mise à jour le 15 nov 2017

	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	23 bascule couper écart	28 tour bascule		
			16 oscillation 2 jambes	21 1/2 tour et bascule	27 saut de poisson		
	17 bascule engagée 1 jambe	22 franchissement écart					
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	53 3/4 de tour circulaire en avant + bascule			
			45 Bascule engagée 1 jbe	49 bascule dorsale BI ou BS			
	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 contrôlé	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 fie)
	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	121 filet	124 soleil	127 soleil 1/2 tour	130 soleil tour
			115 balancé avt 1/2 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	118 pieds-mains ou filé 1/2 tour BI ou BS			131 lune
						132 lune demi tour	
lacher				133 bascule coupé écart BI	136 retrait	139 retrait à l'ATR	143 gienger
					137 shoushou	140 salto pak (salto arr entre les barres)	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 le 15 nov 2017

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	
entrées	1 sauter passer 1 jambe sans arrêt	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"	11 st libre à la station 1 p	16 équerre renversée tenue 2s		23		
	2 sauter accroupis ou jambes écartées avec appuis des mains	8 entrée écart facial 2"	13 entrée roulade avant			26	renversement avant libre à l'appui dorsal	rondade flip
	4 passer les jbes entre les bras sans toucher	14 franchissement costal à l'appui dorsal						
sauts	37 saut en progression	44 saut groupé	49 saut antéro 180°	60 saut antéro 1/4 de tour	66 saut carpé	67 chgt de jambes	72 Saut de mouton	
	38 soubresaut avec ou sans changement de pieds	46 soubresaut avec double changement de pieds		52 saut 1/2 tour en l'air	61 saut groupé 1/2 tour			62 enjambé 180°
	40 cabriole		45 saut de chat	53 saut ciseaux	55 sissone	63 Saut Antéro 180° avec 1/2 tour	69 enjambé avec 1/2 tour	71 chgt de jambe avec 1/2 tour
	39 assemblée	57 cosaque appel 1 pied		56 saut de chat 1/2 tour	58 st 3/4 de tour en l'air			
		59 cosaque chgt de jbe		59 cosaque 1/2 tour	64 cosaque 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	94 pivot pied dans la main					
		91 pivot accroupis						
maintiens	97 equilibre fessier 2"	100 planche à l'horiz 2"	108 planche au dessus de l'horizontale 2"	110 équerre renversée		115 ATR transversal ou lateral s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latéral 2"		
	98 station sur 1 jbe 2"	102 couché dorsale libre	106 Y sur demi pointe 2"	109 Y jambe libre 2"				
		101 Y tenu 2"						107 i à 180° tenu 2"
		104 equerre écart tenu 2"						
103 chandelle tenu 2"								
roulés		124 roulade avt écart	127 roule avt 1 ou 2pieds	130 roule avt sans mains	133 roulade arr piquet			
		125 roulade arrière		131 roulade dépt du siege				
renversements	146 ATR 1 jambe	152 roue en N8 et N7	152 roue	158 roue sautée	164 rondade	174 de l'équerre ATR en force 2"	175 Onodi (flip avant avec 1/2 tour en passant par l'ATR)	
			151 ATR roulé au siege	157 ATR roulé debout	169 ATR descente stalder			
		150 ATR passagé	155 ATR latéral passager	161 ATR 1/2 valse	165 saut de mains	172 valse		
			153 souplesse arrière	159 souplesse avant	166 flip 2 pieds	173 flip 1/4 de tour		
			154 ATR tenu 2"	160 tic-tac	168 flip arr pieds décalés			
		167 flip poisson						
saki					181 salto avt au siege appel 1 pied	184 costal	190 japonais	
					182 salto avt au siege appel 2 P	185 facial	191 salto arrière tendu	
						186 salto avant	192 salto arrière tendu arr pieds décalés	
					187 salto arr groupé ou carpé	188		
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	212 vrille avant appel 1 P	214 vrille avant appel 2 pieds	218 double arrière	
					211 twist			
	196 rondade	200 costal	205 auerbach sur le coté	213 auerbach G bout de P	216 auerbach carpé ou tendu en bout de P			
			203 salto avt avec 1/2 tour	208 "petrick vrille"				

	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		17 pivot jbe au dessus de l'horiz		
			8 1/2 tour arabesque			18 pivot pied ds la main		19 pivot accroupis	73 double pivot jbe au dessus de l'horiz ou pied dans la main	
sautes	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			
			41 sissone	43 tour et demi en l'air	45 enjambé 180°	56 shoushounova		64 double tour en l'air		
	29 cabriole	32 cabriole 1/2 tour		48 sissone pied tête ou saut antéro 1/2 tour	54 enjambée pied-tete	68 saut de mouton		70 chgt de jambe pied tête		
					57 saut enjambé 1/4 tour	62 chgt de jambes 1/4 de tour				
	25 assemblée	33 saut ciseaux	38 saut groupé 1/2 tour	46 ciseaux demi tour	49 Saut Antéro 1/2 tour	67 chgt de jbes 1/2 tour	72 chgt de jambe avec 1 tour			
	28 saut groupé				51 chgmt de jambes	65 cosaque tour (2 pieds)				
		35 cosaque 1 pied	40 cosaque 2 pieds		58 saut groupé tour	66 st groupé 1 tour et 1/2				
27 saut de chat	36 saut de chat 1/2 tour	42 cosaque chgt de jbe	47 saut de chat 1 tour	50 cosaque 1/2 tour 2p	69 saut antéro 180° tour					
				55 cosaque tour appel 1 P	63 saut de chat 2 tours					
maintiens	72 écart antéropost 2"	77 pont 2"	81 équerre écartée 2"							
	74 écrasement facial 2"	78 écart facial 2"	84 i à 180° 2s							
roulés	97 roulade avt	103 ATR roulade avt bras tendus	107 1/2 valse roulade avant bras tendus							
	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	112 roulade arr piquet valse bras tendus	115 roulade arr piquet 2 vales bras tendus
	100 roulade arr écart									
ATR	121 placement dos départ accroupis ou à genoux	124 plact dos ATR départ accroupis/genoux	127 placet dos à l'ATR jbes tendues et serrées	130 valse et demi retour libre	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 souples arrière	154 saut de mains 2 pieds							
			155 flip	158 flip avant						
salti			169 salto arrière groupé	172 salto arr tendu	178 demi vrille	184 vrille et demi	187 double arrière groupé			
				175 tempo	179 vrille		189 double arrière carpé			
				173 salto avant décalé	181 twist					
				170 salto avant groupé	174 1/2 vrille avt	180 salto avt tendu avec ou sans demi tour facial	185 vrille avt	188 double vrille (ou +)		
					177 costal					
		171 japonais								