

ANNEAUX

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	
Établissement à l'appui en élan ou la force	Simultané avec aide		Simultané	Réta avant	Réta à l'équerre	Simultané tendus	
					Réta à l'équerre écart	Établissement croix	
				Réta avant tour d'appui	Réta à l'horizontal écart	Rétablissement croix	
					Cechi	Li Ning, croix	
					Csollany	Bascule croix	
			Réta	Bascule	Li Ning	Tour d'appui croix	
					Deltchev	Établissement V	
				Bascule dorsale bras fléchis	Honma	Rétablissement T écart	
					Bascule à l'équerre	Rétablissement hirondelle	
					Bascule dorsale		
Force ou maintien	i	Équerre	Équerre tendues	Équerre écart	V	Hirondelle	
				Suspension dorsale	T écart	T serrées	
					Croix	Croix renversée	
	i renversé			Monter en i tendues	Suspension faciale	Croix puis suspension dorsale	Croix établissement à l'équerre
						ATR descendu en suspension dorsale	Établissement en suspension dorsale
					Renversement avant lentement	Établissement en suspension dorsale bras fléchi	Pineda
						Azarian	
Appuis	Descente avant ou arrière à la suspension renversée ou mi renversée	Descente avant avec placement du dos	Tour d'appuis avant groupé	Tour d'appuis avant carpé	Tour d'appuis avant tendu		
				Tour d'appuis arrière carpé	Tour d'appuis arrière tendu		
Élan	Fermeture ouverture dynamique	Dislocation avant carpé	Dislocation avant tendu épaules sous les anneaux	Dislocation avant	Yamawaki	Jonasson	
			Dislocation arrière tendu épaules sous les anneaux	Dislocation arrière			
		Balancer avant à l'horizontal	Balancer avant au-dessus de l'horizontal	Descente soleil	Soleil	Élan avant tendu à l'ATR	
		Balancer arrière à l'horizontal	Balancer arrière au-dessus de l'horizontal	Descente lune			
		Fouetté en i renversé tendu	Rouler avant de l'appui	Nakayama	Lune	Élan arrière tendu à l'ATR	
			Prise d'élan descendu à la suspension avant				
Appuis renversés	Placement dos	Position vertical	ATR	Monter en force écart (bras fléchis)	Monter en force serrées (bras fléchis)	Passe file	
					Monter en force écart	Homma et élan	
			Monter en force avec touche des pieds à l'intérieur des câbles		Monter en force (bras tendu, corps cassé ou bras fléchis corps tendu)	Monter en force serrées	
						Bascule dorsale au i renversé	
Sorties	Repousser arrière épaules sous des anneaux	Repousser arrière épaules au-dessus des anneaux	Salto arrière tendu, lâcher avant la verticale	½ vrille arrière tendu	Vrille arrière tendu	Double arrière tendu	
					½ Vrille avant	Double arrière avec ½ tour ou +	
	Rotation arrière carpé	Rotation arrière tendu	Salto avant carpé ou groupé	Salto avant tendu	Double arrière	Vrille et ½ arrière ou +	
				Koste	Strolli	Double avant ou avec ½ tour ou +	
					Koste tendu	Vrille avant ou + tendu ou carpé	