

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 avant tour d'appui	Réta à l'équerre écart	Établissement croix	
					Réta à l'horizontal écart	Rétablissement croix	
					Chechi	Li Ning, croix	
					Csollany	Bascule croix	
			Réta	Bascule	Li Ning	Tour d'appui croix	
				Bascule dorsale bras fléchis	Deltchev	Établissement V	
					Honma	Rétablissement T écart	
					Bascule à l'équerre	Rétablissement hirondelle	
				Bascule dorsale			
Force ou maintien	i	Équerre	Équerre tendues	Équerre écart	V	Hirondelle	
	i renversé			Monter en i tendues	Suspension dorsale	T écart	T serrées
					Suspension faciale	Croix	Croix renversée
		Croix puis suspension dorsale				Croix établissement à l'équerre	
	Renversement avant lentement	ATR descendu en suspension dorsale		Établissement en suspension dorsale			
		Établissement en suspension dorsale bras fléchi		Pineda			
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)	Passé 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	Koste	Double arrière	Vrille et ½ arrière ou +	
					Strolli	Double avant ou avec ½ tour ou +	
				Koste tendu	Vrille avant ou + tendu ou carpé		