

BARRES

mise à jour octobre 2021

	0,1		0,2			0,3			0,4			0,5		0,6																					
Entrées	4	renversement	8	traction renversement	10	saut et tour avant groupé	13	traction renversement BS	14	saut et tour avant jambes tendues	15	bascule faciale	19	bascule engagée 2 jambes	20	bascule BS	21	saut demi-tour et bascule	25	bascule 1/2 tour bascule	27	saut de poisson	31	saut à l'ATR											
	5	sauter à l'appui bras tendus	9	oscillation 1 jambe			16	oscillation 2 jambes	17	bascule engagée 1 jambe			22	franchissement écart	23	bascule couper écart			28	saut tour et bascule															
Venir à l'appui	0,1		0,2		0,3			0,4			0,5		0,6		0,7																				
	37	venir à l'appui bras tendus	40	oscillation 1 jambe	41	saut tour arrière	43	pieds-mains bascule	44	grande culbute	45	bascule engagée 1 jambe	46	bascule faciale	47	oscillation 2 jambes	49	bascule dorsale BI ou BS	50	repousser bascule dorsale BI	51	bascule faciale BI	52	grand réta	53	3/4 avant bascule	55	grand réta tour d'appui libre	56	bascule fixe	57	balancé avt 1/2 tour bascule	58	grand réta à l'ATR	59
Elans	0,1					0,2			0,3			0,4		0,5		0,6		0,7																	
	61	prise d'élan 45°	62	coupé	63	1/2 tour du siège à l'appui f	64	dégager jambe	65	s'abaisser entre les barres	67	prise d'élan à l'horizontale	68	pose de pieds groupée	69	engager 1 jambe entre bras	70	prise d'élan au-dessus de l'horizontale	71	pose de pieds jbes tendues	72	engager 2 jambes entre bras	73	ATR jambes écartées	76	ATR	79	ATR jambes écartées avec 1/2 tour	82	ATR 1/2 tour					
Rotations	0,1		0,2			0,3			0,4		0,5		0,6		0,7																				
	86	rotation avant contrôlée	87	1/2 tour à la suspension	88	BS bascule arr au siège	89	tour avant groupé	90	tour cavalier	91	tour d'appui arrière	94	tour d'appui avant jambes tendues	97	tour d'appui arrière libre au-dessus de l'horizontale	98	tour circulaire	100	tour d'appui arrière libre au-dessus de l'horizontale	101	élan circulaire facial jambes écart BI ou BS	103	passe file à l'ATR	106	élan circulaire carapé ou groupé à l'ATR	107	stalder à l'ATR							
Balancés	0,1		0,2			0,3			0,4		0,5		0,6		0,7																				
	109	balancé arrière sous BI ou pieds sur BI	112	N8 N7 uniquement balancé arrière jambes écartées		113	N8 N7 uniquement balancé avant 45°		115	balancé avant demi-tour	117	balancé avant à l'horizontale	116	balancé arrière au-dessus de BI ou balancé écart serré écart	118	pieds/mains 1/2 tour ou filé 1/2 tour	121	de BS filer en avant	124	soleil	127	soleil 1/2 tour	130	soleil tour	131	lune	132	lune demi-tour							
Lâchers			0,4		0,5			0,6			0,7																								
			133	bascule couper écart BI	136	retrait	137	shoushounova	138	contre mouvement	139	retrait à l'ATR	140	salto Pak	141	Voronin	142	shoushounova à l'ATR	143	Gienger	144	Jaeger													
Sorties	0,1		0,2			0,3			0,4		0,5		0,6		0,7																				
	145	sortie par repoussé arr	146	sortie pieds-mains	150	sortie filée BI ou BS	151	sortie pieds/mains BI ou BS	154	sortie salto arrière groupé ou carapé	156	sortie filée 1/2 tour	157	sortie salto arrière tendu	160	sortie salto arrière tendu avec demi-tour	163	sortie vrille	165	sortie salto avant avec 1/2 tour	166	sortie double arrière	168	salto arrière vrille et demie et plus											
	147	sortie par balancé avant et arrière	149	sortie par balancé avant et arrière au-dessus BI				155	sortie pieds/mains 1/2 tour BI ou BS			158	sortie salto arrière groupé avec demi-tour	161	sortie salto avant groupé carapé ou tendu	164	pieds/mains salto avant ou filée salto avant			167	pieds/mains salto avant avec 1/2 tour														