

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6		
Appui, maintien ou force	Placement dos groupé	Placement dos tendu	ATR tenu 2"	ATR descendu à l'équerre	Monté en force serrée couché ou debout	De l'appui facial serrées monté à l'ATR		
			Planche	Monté en force	Monté en force de l'équerre, du grand écart ou du couché facial			
	½ tour dorsal ou facial		Y	Position couché monté à l'ATR	S'abaisser ou élan à la croix	De l'équerre vertical s'élever à l'ATR		
			Healy		V			
	ATR	Équerre serrée tendue	Équerre écart	Planche 180°	De l'appui facial écart monté à l'ATR			
				T écart	T serrées	Manna		
			½ valse	Roulé écart à l'ATR	Appui renversé arché ou carpé	S'élever à la croix		
				Valse	Rouler carpé à l'ATR	Hirondelle		
Souplesse	Écrasement ou tronc-jambes	Pont	Souplesse arrière	Souplesse avant				
	Grand écart facial 150°	Grand écart facial 165°	Grand écart facial	Menichelli				
	Grand écart latéral 150°	Grand écart latéral 165°	Grand écart latéral					
Avant	Roulade avant	Roulade avant élevée	Saut de poisson	Japonais tendu	Salto à l'appui couché	Salto roulé		
		Roulade avant tendue	Saut ½ tour, poisson			Salti avec 1 tour		
		Roulade avant écart	Roue ou roue pied/pied	Flip avant	Saut de mains en appui couché	Salto latéral tendues	Salti avec 1 tour et ½ ou +	
	Saut de mains			Salti avec ½ tour		Marinich		
	Rondade		Salto avant	Facial	Salto tendu	Double salto avec ½ tour ou +		
	Équi roulé		Costal		Saut tour, poisson	Twist double salto et/ou avec ½ tour ou +		
			Japonais	Twist	Twist tendu			
	Arrière	Roulade arrière	Roulade arrière tendues	Roulade à l'ATR passagé	Roulade à l'ATR, ½ valse	Salto avec 1 tour	Salto avec 2 tours et ½	
Roulade à l'ATR					Salto au grand écart	Salto avec 1 tour et ½ ou +		
Roulade arrière écart		Salto arrière		Salto tendu		Double salto avec ½ tour ou +		
				Salto avec ½ tour				
		Flip		Tempo	Twist tendu	Twist double salto et/ou avec ½ tour ou +		
				Twist				
Saut, tour ou cercle	Saut extension	Saut carpé	Cercle serrées	Saut 2 tours ou 2 tours	Saut ou tour triple tour ou +	Gogoladze		
				Flip poisson	Saut tour et ½ à l'appui couché facial			
		Saut tour ou tour	Saut tour et ½ ou tour et ½	Papillon	Saut tour à l'appui couché facial			
				Coupole	Salto carpé ou saut tour à l'appui couché facial			
	Saut extension ½ tour	Saut ciseau	Saut extension ½ tour à l'appui couché facial	Cercle tour et ½ ou +	Papillon tour	Facial russe, double tour ou +		
				Saut de biche	Cercle à l'ATR			
					Cercle écart tour			
					Facial russe, tour ou tour et ½			