



PROGRAMME GAF

« COUPE DES ILES 2024 »

*Programme issu de la FFGym
PERFORMANCE sans bonification
et aménagements aux Barres Asymétriques.*



PERFORMANCE / COUPE DES ÎLES 2024

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

1-1 Calcul de la note finale

- a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.
- b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique.
- c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et des bonifications (note D et sur élément). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres
- d) En principe un exercice ne peut pas être répété.

1-2 Exercices trop courts

Le jury D peut appliquer les déductions neutres suivantes dans le cas d'un exercice trop court (sur la note finale).

Remarque : les éléments sans valeur, issus de la grille, sont comptabilisés pour éviter la pénalisation.

7 éléments ou plus = pas de déduction

5 - 6 éléments = - 4.00 points

3 - 4 éléments = - 6.00 points

1 - 2 éléments = - 8.00 points

pas d'éléments = - 10.00 points

CALCUL DE LA NOTE D

2-1 Note D (contenu)

- a) Au saut, la note D correspond à la valeur de difficulté fixée dans le tableau des sauts.
- b) La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond aux 8 difficultés de valeurs les plus élevées et aux exigences de composition.

2-2 Valeurs de difficultés (VD)

Les VD sont des éléments issus des tableaux des éléments du code FFG.

- a) Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 8 éléments de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.
- b) Le jury D reconnaît toujours la valeur de difficulté des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées.

2-1 Valeurs de difficultés

Éléments sans valeur = 0.00
(mais peuvent être utilisé dans le décompte des VD)

A et A FFG = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

D = 0.40

E = 0.50

F = 0.60

G = 0.70

H = 0.80

I = 0.90

J = 1.00

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

222 Reconnaissance des valeurs de difficultés des éléments

a) Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps faite dans le tableau des éléments.

b) Le même élément recevra la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.

c) Les twists sont considérés comme des éléments en avant.

d) Reconnaissance des éléments identiques et différents

- Les éléments gymniques différents issus de la même case dans le tableau des éléments (*même numéro*) recevront la valeur de difficulté une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Seulement un tour en position accroupie sur une jambe (poutre et sol) recevra une valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique
- Le nombre maximum de tours reconnus pour :
 - Les pirouettes en passé est de 4 tours (1440°)
(ainsi une pirouette en passé 5/1 tours est considérée comme le même élément que 4/1 tours)
 - Toutes les autres pirouettes avec une position de jambes différente est de 3/1 tours (1080°)
- Les sauts grand écart/écarté et les sauts (tels que ) est d'1 1/2 tour (540°)
- Les sauts grand jeté complexes (tels que ) est d'1/1 tour (360°)

e) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous des numéros différents dans le tableau des éléments.

f) Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

Éléments aux barres :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
- Grands tours en avant et en arrière exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu
- Elans circulaires carpés en avant et en arrière exécutés avec les jambes écartées ou serrées
- Les jambes sont serrées ou écartées dans les éléments volants

Éléments gymniques :

- Avec appel un ou deux pieds avec la même position de jambes
Exemple : saut cosaque appel un pied et saut cosaque appel deux pieds
- Sont exécutés en position latérale ou transversale (*poutre*)
 - Les sauts (*appel 2 pieds*) exécutés en position latérale reçoivent un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale.
 - Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale la VD n'est accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.
- Les sauts (*appel 2 pieds*) départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale. (*l'ajout de 90° n'en fait pas un élément différent*)
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds (*poutre*)
- Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou en position ventrale (*sol*)

Éléments acrobatiques :

- Avec réception sur 1 ou 2 pieds

g) Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous le même numéro et répondent aux critères suivants :

Éléments acrobatiques :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (*groupé, carpé, tendu*).
- Les degrés de rotation sont différents : 1/2, 1/1, 1 1/2 (180°-360°- 540°), etc.
- L'appui est sur un, les deux bras ou libre.
- L'appel est sur un ou deux pieds.

PARTIE 1 / ÉVALUATION DES EXERCICES

223 Le décompte des éléments se fait dans l'ordre chronologique

a) Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils :

- sont reconnus comme autres éléments du tableau des difficultés.
- n'ont pas de VD ou
- reçoivent une VD inférieure.

b) Si un élément est reconnu comme un autre élément (du tableau des difficultés) parce qu'il ne respecte pas les exigences techniques et qu'ensuite, il est exécuté avec une technique correcte il peut à nouveau recevoir une VD

- Exemple : saut grand jeté pied tête sans la position cambrée exigée devient saut grand jeté. Si le saut grand jeté pied tête est exécuté ensuite avec une technique correcte, il est reconnu comme un saut grand jeté pied tête parce que les deux éléments existent dans le tableau des difficultés.
- Exemple à la poutre ✓ on donne au tour la valeur d'un autre élément du code

○ parce que la jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin du tour (360°). S'il est exécuté une 2^e fois dans l'exercice, correctement, on lui donne la VD ✓

c) Si un élément qui a reçu un VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il est alors considéré comme une répétition et ne reçoit pas de VD

2-3 Exigences de composition (EC)

Les exigences de composition sont précisées dans les sections relatives à chaque agrès. Un maximum de 2 points peut être atteint

- » Seuls les éléments issus des tableaux de difficultés de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC
- » Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 1/2

5-1 Généralités

La distance de la course d'élan est de 25 mètres maximum, mesurée du bord avant de la table jusqu'à la partie intérieure du bloc fixé au début de la piste d'élan.

- Les sauts avec réception latérale ne sont pas autorisés.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
- Pour les sauts par rondade, la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le « collier de sécurité » fourni par l'organisateur.
- Un tapis pour les mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement.
- Trampo-tremp autorisé quel que soit l'âge de la gymnaste : valeur FIG moins 1pt.

5-2 Course d'élan

Une 3^{ème} course d'élan est autorisée. Un 4^{ème} élan n'est pas autorisé.

5-3 Exigences

La gymnaste peut effectuer un ou deux sauts (*identiques ou différents*) issus du tableau des sauts. Seul le meilleur est pris en compte (*meilleure NF*)

5-4 Lignes (couloir)

A titre d'orientation pour les déductions liées à la direction, un couloir est tracé sur le tapis de réception. La gymnaste doit se réceptionner et finir son saut de façon stable dans cette zone.

Le juge D (*après notification écrite du juge de ligne*) applique les déductions sur la note finale pour touche du tapis avec n'importe quelle partie du corps en dehors de la ligne du couloir comme suit :

- | | |
|---|------|
| • Réception ou pas en dehors du couloir avec 1 pied /main | 0.10 |
| • Réception ou pas en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains ou partie du corps | 0.30 |

5-5 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

Appliquées sur la note finale du saut exécuté

- | | |
|--|------|
| • Plus de 25 mètres de course d'élan | 0.50 |
| • Appui (<i>impulsion</i>) avec seulement une main | 2.00 |

5-6 Sauts NON valables (*saut nul*)

- Le saut est exécuté sans phase d'appui (*aucune main ne touche la table*)
- Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par rondade.
- Aide pendant le saut.
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord.
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut.
- La gymnaste exécute un saut interdit (*jambes écartées lat., élément non autorisé avant le tremplin, réception latérale intentionnelle*).

REMARQUE : La note « 0 » est donnée par le jury D après notification au responsable des juges de la compétition

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES

6-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé (*tel que planchette*).

6-1-1 Entrées

» Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin, l'agrès ou passe sous l'agrès :

- déduction : 1.00
- elle doit commencer son exercice
- l'entrée ne reçoit pas de valeur

» Un 2^e essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passé sous l'agrès :

- déduction : 1.00

» Un 3^e essai n'est pas autorisé

» La gym ne peut pas marcher/courir sous BI pour exécuter son entrée (*sinon pénalité de 0.30*)

Le jury D applique la déduction sur la note finale.

6-1-2 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- » Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.
- » L'exercice recommence officiellement quand les pieds quittent le sol

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

6-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*).

Décompte des prises d'élan : on ne prend en compte, pour le décompte des éléments, qu'une seule prise d'élan jambes serrées, la meilleure, et qu'une seule prise d'élan jambes écartées, la meilleure, indépendamment de l'ordre chronologique.

6-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC **

- 1 Tour proche minimum B
- 2 Un élément dans les grands tours (*soleil ou lune avec ou sans rotation longitudinale*)
- 3 Bascule ATR serré ou écarté dans les 10°
- 4 Une sortie avec salto

** éléments autorisés avec une valeur de 0.10 :



PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE

7-1 Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin n'est pas autorisé (*tel que planchette*)

7-1-1 Entrées

- » Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou l'agrès :
 - déduction : 1.00.
 - elle doit commencer son exercice.
 - l'entrée ne reçoit pas de valeur.
- » Un 2^e essai est autorisé pour l'entrée (*avec déduction*) si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès :
 - déduction : 1.00
- » Un 3^e essai n'est pas autorisé

Le jury D applique la déduction sur la note finale

7-1-2 Chronométrage

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes.

- » Le chronométrateur N° 1 (*assistant*) déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.
- » Dix (10) secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé (1'30"), un signal sonore (*gong*) avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- » Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore, il n'y a pas de déduction.
- » Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore, une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée.

Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31 (91 secondes).

Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Le chronométrateur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au jury D qui applique la déduction sur la note finale

7-1-3 Temps de chute

Lors d'une chute, la gymnaste dispose d'une interruption de 10 secondes avant de remonter sur la poutre pour poursuivre son exercice.

Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, une déduction neutre de 0.30 est appliquée pour dépassement de temps, si la gymnaste continue son exercice.

- » Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est remise sur les pieds.
- » La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice
- » Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le sol pour remonter sur la poutre
- » Le chronométrateur reprend le décompte du temps de l'exercice quand la gymnaste est remontée sur la poutre et exécute son 1^{er} mouvement pour continuer l'exercice

Si la gymnaste n'a pas recommencé son exercice dans les 60 sec du temps limite, l'exercice est considéré comme terminé.

Il n'est pas nécessaire de saluer avant de recommencer un exercice après une chute.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE

7-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- » 3 Éléments gymniques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 3 Éléments acrobatiques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 2 Éléments au choix (*valeur 0.10 minimum*)

7-3 Exigences de composition

4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

- 1 Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (*transversal ou latéral écarté*)
- 2 Un élément du groupe 3 (*tours*) ou un roulé/cercle*
- 3 Une série acrobatique de 2 éléments acrobatiques minimum, identiques ou différents, dont 1 élément avec envol (*sauf ATR sous toutes ses formes*)
- 4 Éléments acrobatiques de directions différentes (*avant/latéral et arrière*)

* *les éléments 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 peuvent remplir l'EC 2*

REMARQUES :

- Les EC 1, 2 (pivot), 3 et 4 doivent être exécutés sur la poutre
- Les maintiens ne peuvent pas remplir les EC
- Les roulés ne peuvent être utilisés que pour remplir l'EC 2.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL

8-1 Généralités

8-1-1 Exigences pour la musique

L'accompagnement doit être musical avec orchestre, piano ou autres instruments.

- » Au début de l'enregistrement, un signal est autorisé, mais le nom de la gymnaste ne peut pas être prononcé.
- » La voix humaine sans parole(s) peut être utilisée comme un instrument de musique :
 - Exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées.
- » Absence de musique ou musique avec paroles : - 1.00

REMARQUE : déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

8-1-2 Chronométrage

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1 minute 30 secondes (90 sec).

- » L'assistant déclenche le chronomètre avec le premier geste que la gymnaste exécute pour commencer son exercice.
- » L'assistant arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.
- » Une déduction de 0.10 pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1'31".
- » Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes sont reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

8-2 Contenu de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, et dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD (*seuls les éléments avec une valeur minimum 0.10 sont comptabilisés*)

Parmi les 8 éléments pris en compte il doit y avoir au minimum :

- » 3 Éléments gymniques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 3 Éléments acrobatiques (*valeur 0.10 minimum*)
- » 2 Éléments au choix (*valeur 0.10 minimum*)

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (*la VD la plus élevée est prise en compte*)

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL

Ligne acrobatique :

- » le nombre maximum de lignes acrobatiques est de 4.
- » Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes n'est prise en compte pour la VD.
- » Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol liés directement, dont un salto, avec impulsion 2 pieds.
- » Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte.
- » Aucun élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique prise en compte ne sera compté en VD.

83 Exigences de composition

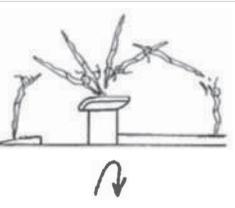
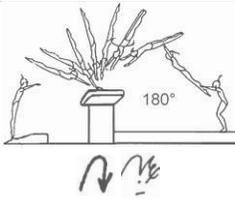
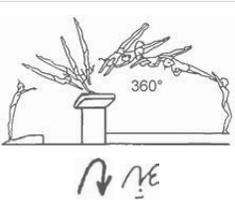
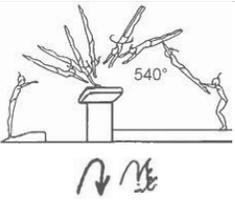
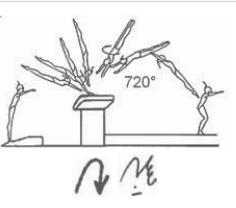
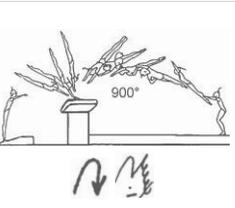
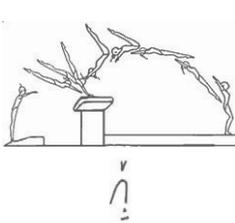
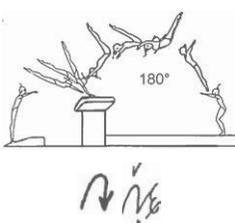
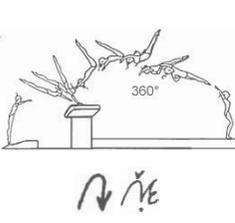
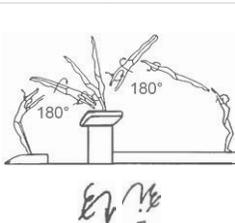
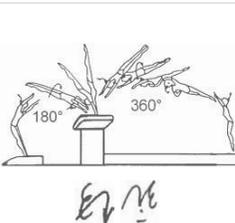
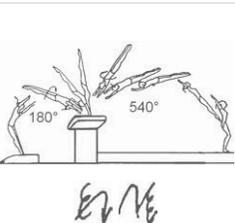
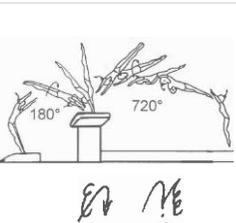
4 exigences de composition à 0.50 chacune – seuls les éléments de valeur 0.10 minimum peuvent remplir les EC.

- 1 Un passage gymnique composé de deux sauts différents, liés directement ou indirectement (*avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés*) dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique.
- 2 Un salto avant ou arrière avec une rotation longitudinale de 360° min, dans une ligne acrobatique.
- 3 3 lignes acrobatiques dont 1 avec 3 éléments minimum.
- 4 Un salto avant (*sauf renversement libre*) et un salto arrière, dans une ligne acrobatique identique ou différente.

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 1/8

GRUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

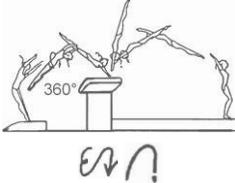
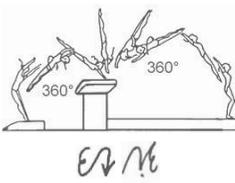
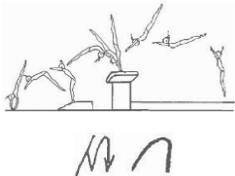
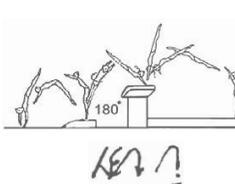
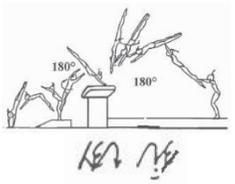
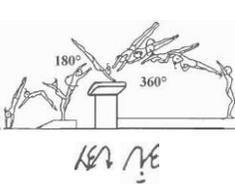
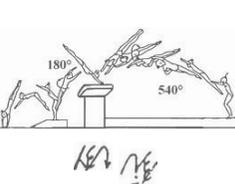
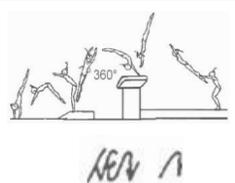
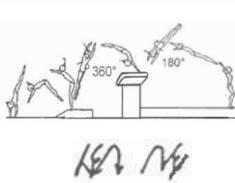
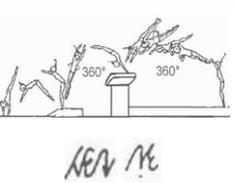
<p>1.00 1.60 P. Renversement av.</p> 	<p>1.01 2.00 P. Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.02 2.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.03 3.20 P. Renversement av. avec 1½ tour (540°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.04 3.60 P. Renversement av. avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.05 4.00 P. Renversement av. avec 2 tours et ½ (900°) dans le 2^e envol</p> 
<p>1.10 2.00 P. Yamashita</p> 	<p>1.11 2.40 P. Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.12 2.80 P. Yamashita avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 			
<p>1.20 1.60 P. Renversement av avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol repulsion dans le 2^{ème} envol</p> 	<p>1.21 2.40 P. Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol - ½ tour (180°) dans le 2^e envol (dans les deux sens)</p> 	<p>1.22 2.60 P. Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol - 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.23 3.20 P. Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol - 1 ½ tour (540°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.24 3.60 P. Renversement av. avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol - 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol</p> 	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 2/8

GRUPE 1 – Renversements, Yamashitas, Rondades avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et/ou 2^{ème} Envol

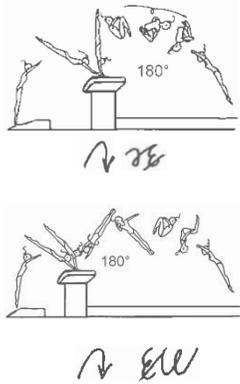
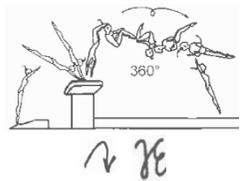
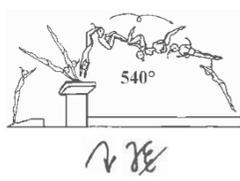
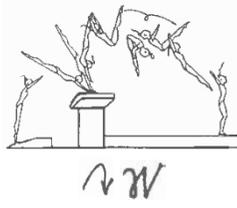
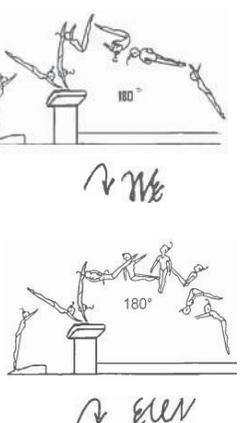
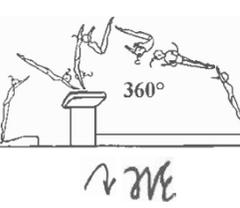
<p>1.30 3.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - renversement av. dans le 2^e envol</p> 	<p>1.31 3.60 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 				
<p>1.40 2.00 P. Rondade - flic-flac dans le 1^{er} envol. répulsion dans le 2^e envol</p> 					
<p>1.50 2.20 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - Renversement av. dans le 2^e envol</p> 	<p>1.51 2.60 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.52 3.00 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.53 3.40 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol</p> 		
<p>1.60 2.40 P. Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - répulsion dans le 2^e envol</p> 	<p>1.61 2.80 P. Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>1.62 3.20 P. Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 			



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 3/8

GRUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

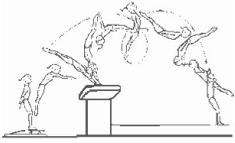
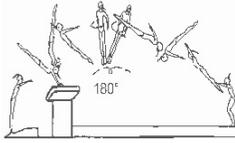
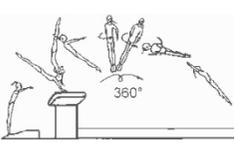
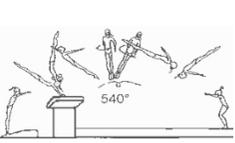
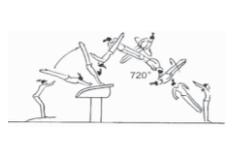
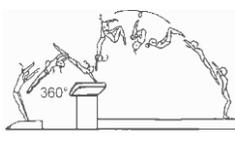
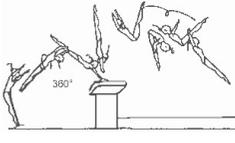
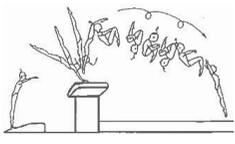
<p>2.10 3.60 P. Renversement av. - salto av. groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>2.11 3.80 P. Renversement av. - salto av. groupé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol - aussi ½ tour (180°) et salto arrière groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>2.12 4.20 P. Renversement av. - salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>2.13 4.60 P. Renversement av. - salto av. groupé avec 1 tour et ½ (540°) dans le 2^e envol</p> 		
<p>2.20 3.80 P. Renversement av. - salto av. carapé dans le 2^e envol</p> 	<p>2.21 4.00 P. Renversement av. - salto av. carapé avec ½ tour (180°) dans le 2^e envol - aussi ½ tour (180°) et salto ar. carapé dans le 2^e envol.</p> 	<p>2.22 4.40 P. Renversement av. - salto av. carapé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.</p> 			



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 4/8

GRUPE 2 – Renversements avant avec et sans tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

<p>2.30 4.40 P. Renversement av. - salto av. tendu dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻</p>	<p>2.31 4.60 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ 180°</p>	<p>2.32 5.00 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ 360°</p>	<p>2.33 5.40 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 540°</p>	<p>2.34 5.80 P. Renversement av. - salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol.</p>  <p style="text-align: center;">↻ 720°</p>	
<p>2.40 4.80 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol- salto av. groupé dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ 360°</p>	<p>2.41 5.20 P. Renversement av. avec 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol - salto av. carpé dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻ 360°</p>				
<p>2.50 6.00 P. Renversement av. - double salto av. groupé dans le 2^e envol</p>  <p style="text-align: center;">↻</p>					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 5/8

GRUPE 3 – Renversements avec 1/4 - 1/2 tour dans le 1er envol (Tsukahara) – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

<p>3.10 Tsukahara groupé 3.20 P.</p>	<p>3.11 Tsukahara groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol 3.40 P.</p>	<p>3.12 Tsukahara groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 3.80 P.</p>	<p>3.13 Tsukahara groupé avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol 4.20 P.</p>	<p>3.14 Tsukahara groupé avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol 4.60 P.</p>	
<p>3.20 Tsukahara carpé 3.40 P.</p>					
<p>3.30 Tsukahara tendu 3.80 P.</p>	<p>3.31 Tsukahara tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol 4.00 P.</p>	<p>3.32 Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol 4.40 P.</p>	<p>3.33 Tsukahara tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol 4.80 P.</p>	<p>3.34 Tsukahara tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol 5.20 P.</p>	<p>3.35 Tsukahara tendu avec 2 1/2 tours (900°) dans le 2^e envol 5.60 P.</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 6/8

GRUPE 4 – Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1^{er} envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

<p>4.10 3.00 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.11 3.20 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.12 3.60 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.13 4.00 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.14 4.40 P. Rondade - flic-flac - salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	
<p>4.20 3.20 P. Rondade - flic-flac - salto ar. carpé dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>					
<p>4.30 3.60 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu dans le 2^e envol</p> <p><i>N U</i></p>	<p>4.31 3.80 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.32 4.20 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.33 4.60 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.34 5.00 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>	<p>4.35 5.40 P. Rondade - flic-flac - salto ar. tendu avec 2 1/2 tours (900°) dans le 2^e envol</p> <p><i>N U E</i></p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 7/8

GRUPE 4 – Yurchenko avec et sans 3/4 de tour dans le 1^{er} envol – Salto arrière avec et sans RL dans le 2^{ème} envol

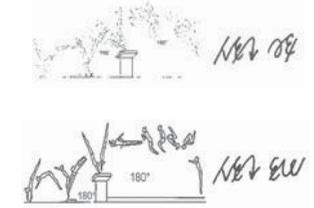
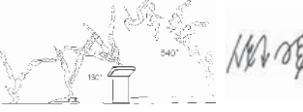
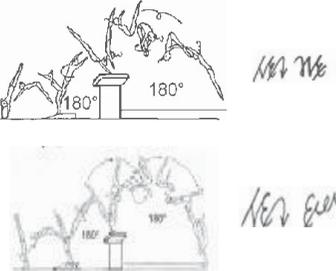
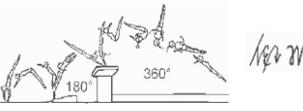
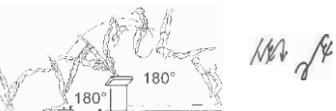
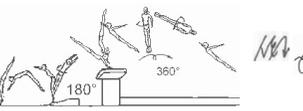
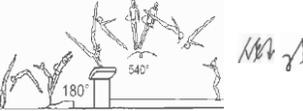
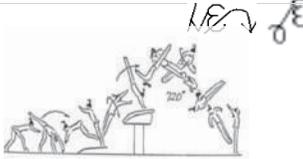
<p>4.40 3.60 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé dans le 2^e envol</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>	<p>4.41 4.00 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>	<p>4.42 4.20 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>			
<p>4.50 3.80 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. carpé dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>	<p>4.51 4.20 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. tendu dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>	<p>4.52 4.60 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>	<p>4.53 5.00 P. Rondade - flic-flac avec 3/4 de tour (270°) dans le 1^{er} envol - salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol.</p>  <p><i>NB</i> <i>W</i></p>		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SAUT 8/8

GRUPE 5 – Rondade avec 1/2 tour dans le 1^{er} envol – Salto avant/arrière avec ou sans RL dans le 2^{ème} envol

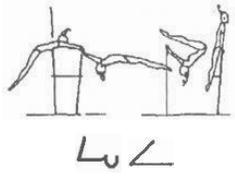
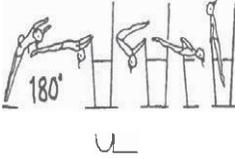
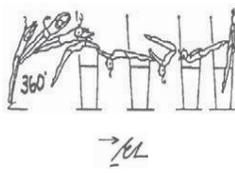
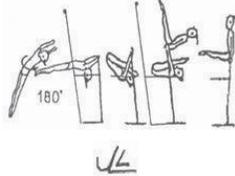
<p>5.10 3.80 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>5.11 4.00 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol - aussi 1/2 tour (180°) et salto ar. groupé dans le 2^e envol</p> 	<p>5.12 4.40 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. groupé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>5.13 4.80 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. groupé avec 1 tour et 1/2 (540°) dans le 2^e envol</p> 	
<p>5.20 4.00 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. carpé dans le 2^e envol</p> 	<p>5.21 4.20 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. carpé avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol - aussi 1/2 tour (180°) et salto ar. carpé dans le 2^e envol</p> 	<p>5.22 4.60 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 		
<p>5.30 4.60 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. tendu dans le 2^e envol</p> 	<p>5.31 4.80 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. tendu avec 1/2 tour (180°) dans le 2^e envol</p> 	<p>5.32 5.20 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. tendu avec 1/1 tour (360°) dans le 2^e envol</p> 	<p>5.33 5.60 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. tendu avec 1 1/2 tour (540°) dans le 2^e envol</p> 	<p>5.33 5.60 P. Rondade - flic-flac avec 1/2 tour (180°) dans le 1^{er} envol - salto av. tendu avec 2/1 tour (720°) dans le 2^e envol</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 1/30

1.000 – Entrées

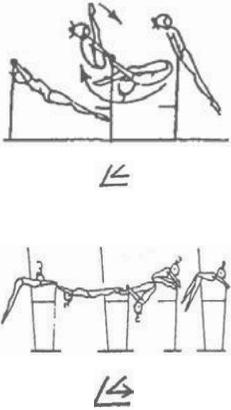
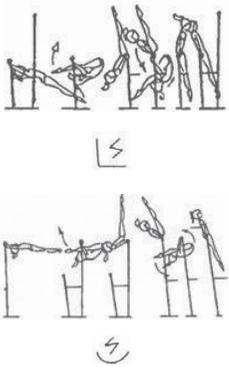
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Élan en av. bascule à l'appui fac. BI ou élan en av. avec ½ tour bascule à, l'appui facial BI</p> 	<p>1.20</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Saut avec ½ tour (180°) et bascule fac. à l'appui BI</p> 	<p>1.202 Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI</p> 	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>Saut avec ½ tour (180°) et engager des jambes entre les prises, à l'appui dorsal BI (bascule dorsale)</p> 					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 2/30

1.000 – Entrées

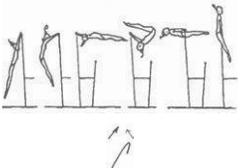
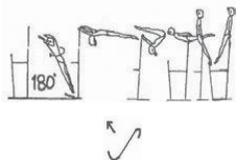
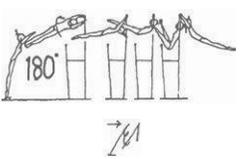
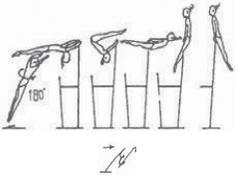
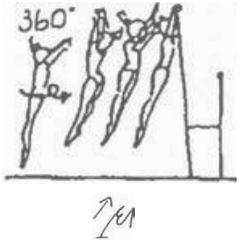
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Élan en av. BI ou BS - engager les jambes entre les prises, (<i>bascule dorsale</i>) ou coupé écart à la susp. à la même barre</p> 	<p>1.203 Élan en av. BI ou BS : bascule dors. passer carpé en ar. à la suspension mi-renv., élan en ar. en susp. dorsale mi renversée et élan en ar. au siège dors.</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/30

1.000 – Entrées

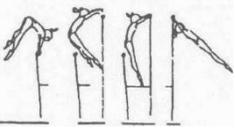
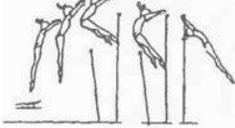
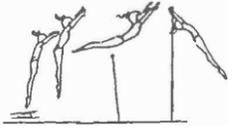
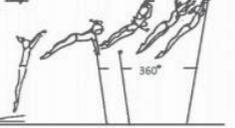
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 Saut à la susp. BS - aussi en prises palm - bascule à l'appui fac.</p> 	<p>1.204 Face à BS, saut avec 1/2 tour (180°) et bascule. à l'appui fac. BS</p>  <p>Saut libre avec 1/2 tour (180°) par-dessus BI à la susp. BS</p> 	<p>1.304 Saut avec 1/2 tour (180°) par-dessus BI - bascule à l'appui BS</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 Face à BS saut avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/30

1.000 – Entrées

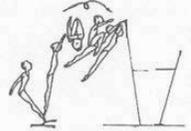
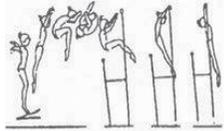
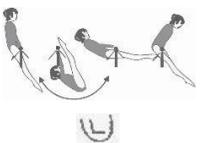
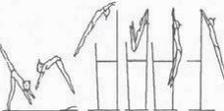
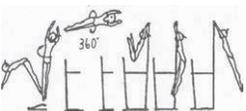
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Saut écarté par-dessus BI, avec impulsion des mains pour saisir BS</p>  	<p>1.206 Saut libre, écarté par-dessus BI, à la susp. BS</p>   <p>Saut poisson (<i>jambes serrées</i>) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS</p>  	<p>1.306 Saut extension libre par-dessus BI avec jambes serrées à la suspension BS</p>  	<p>1.406 Saut de poisson (<i>jambes serrées</i>) par-dessus BI avec impulsion des mains et 1/1 tour (360°) la suspension BS</p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/30

1.000 – Entrées

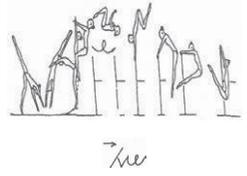
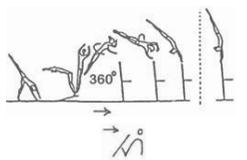
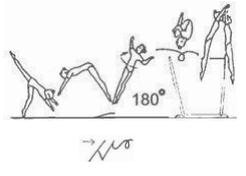
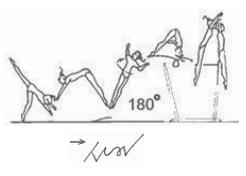
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 SANS VALEUR Traction renversement jambes tendues BI</p>  <p>P</p>	<p>1.207 Salto av. groupé, carpé ou écarté par-dessus BI à la susp. cub. BI</p>  <p>m</p>	<p>1.307 Face à BS - salto av. à la suspension BS</p>  <p>1</p> <p>Saut en av (<i>corps carpé</i>) - impulsion des mains et envol par dessus BI à la susp. BS</p>  <p>1</p>	<p>1.407 Salto av. groupé par-dessus BI à la susp. BS sans toucher BI</p>  <p>1</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 A FFG VALEUR 0.10 Bascule fixe</p>  <p>U</p>	<p>1.208 Rondade devant BI - envol en ar. (<i>jambes écartées</i>) à l'appui libre BI. jambes écartées</p>  <p>1</p>	<p>1.308 Rondade devant BI - envol en ar. par-dessus BI, jambes serrées ou écartées lat. à la susp. BS</p>  <p>1</p>	<p>1.408 Rondade devant BI - envol en ar. avec 1/1 tour (360°) à la susp. BS</p>  <p>360°</p> <p>1</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/30

1.000 – Entrées

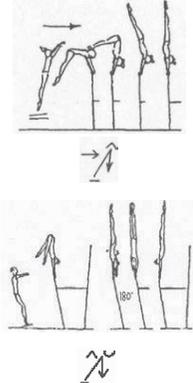
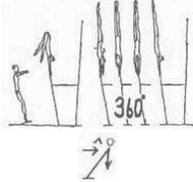
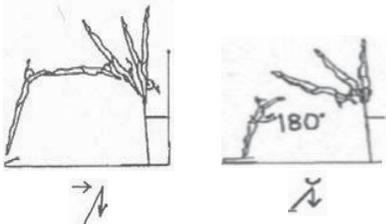
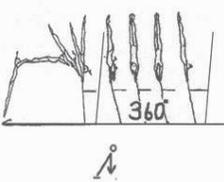
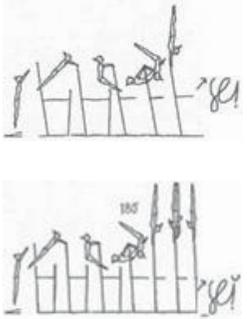
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	<p>1.409 Rondade devant BI - salto ar. groupé par-dessus BI à la susp. BI</p> 	<p>1.509 Rondade devant BI - flic-flac avec 1/1 tour (360°) à l'appui libre ou en passant par d'atr BI</p> 	<p>1.609 F Rondade devant BI - Twist groupé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI</p> 
			<p>Rondade devant BI - flic-flac en passant par l'atr BI</p> 		<p>1.709 G Rondade devant BI - Twist carpé par-dessus BI à la suspension BS sans toucher BI</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 7/30

1.000 – Entrées

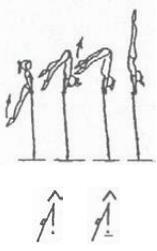
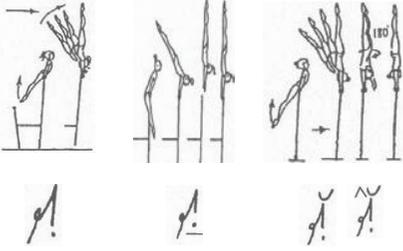
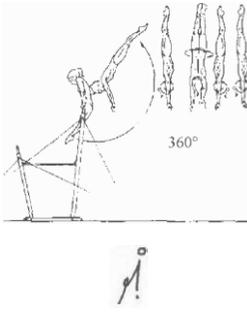
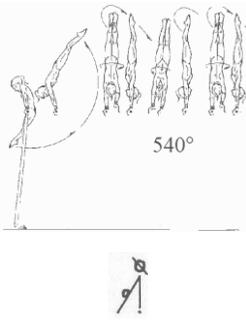
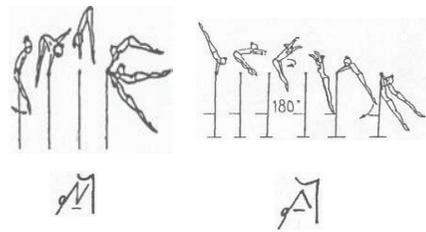
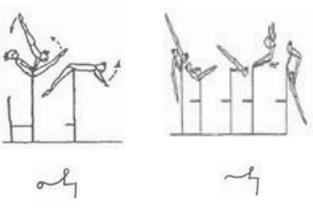
A	B	C	D	E	F/G
1.110	<p>1.210 Saut avec corps carpé puis tendues à l'atr BI, aussi avec 1/2 tour (180°) dans la phase d'atr jambes serrées ou écartées</p> 	<p>1.310 Saut avec corps carpé puis tendu à l'atr BI (<i>jambes serrées ou écartées</i>) et 1/1 tour (360°) à dans la phase d'atr</p>  <p>Saut avec corps tendu à l'atr BI, aussi avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>1.410 Saut avec corps tendu à l'atr BI avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'atr</p> 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	<p>1.411 Saut à l'appui fac. Libre BS - tour d'appui libre à l'atr BS, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p> 	1.511	1.611



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 8/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

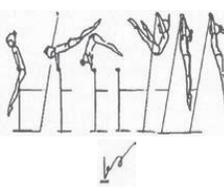
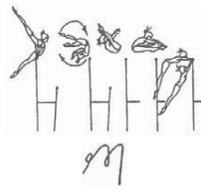
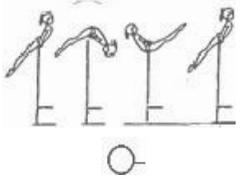
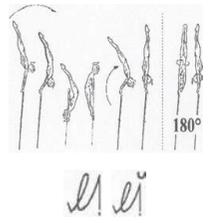
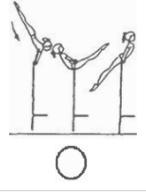
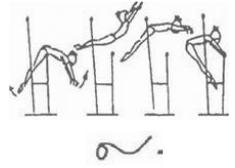
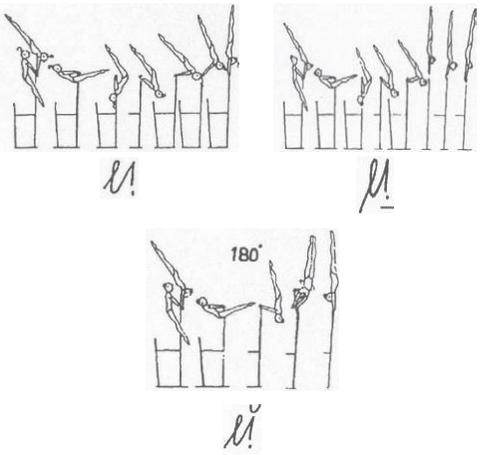
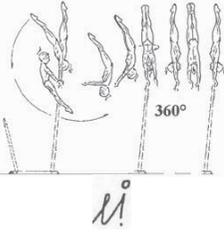
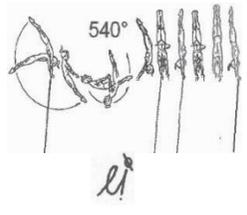
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Élan en ar. à l'atr jambes écartées ou avec corps carpé, aussi en sautant pour changer les prises</p> 	<p>2.201 Élan en ar. à l'atr jambes serrées et corps tendu, aussi en sautant pour changer les prises, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées</p> 	<p>2.301 Élan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>2.401 Élan en ar. avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102 SANS VALEUR Prise d'élan à l'horizontale</p> 	<p>2.202 Appui fac. BS -franchissement carpé avec envol ou élan ar. franchissement écarté libre en av. et 1/2 tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS</p> 	<p>2.302 Tour d'appui ar. Envol en passant par-dessus barre avec 1/2 tour (180°) à la susp. à la même barre - aussi de l'élan circ. fac. libre en arr.</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.503</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 9/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

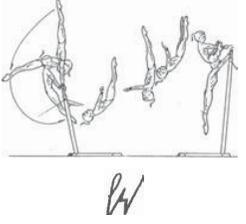
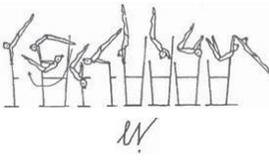
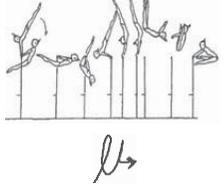
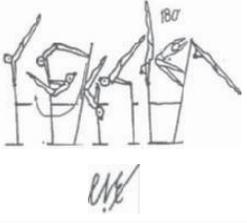
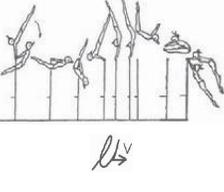
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303 De l'appui fac. BS - élan en ar., lâcher les prises et 1/1 tour (360°) à la susp. BS</p> 	<p>2.403 Appui fac. Bl, dos à BS élan en ar. et salto av. à la susp. BS (<i>Radochla</i>)</p> 	<p>2.503 Appui fac. BS - élan en ar. et salto av. écarté lat. à la susp. BS (<i>Salto Comaneci</i>)</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104 Tour d'appui av. (les hanches touchent la barre)</p> 	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Tour d'appui libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) dans la phase d'atr (<i>Weiler-kip</i>)</p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105 Tour d'appui ar. (le bassin touche la barre)</p>  <p>Tour d'appui ar. libre ou tour d'appui ar. sur Bl - impulsion des hanches - envol et reprendre Bl (« <i>false-pop</i> »)</p> 	<p>2.205</p>	<p>2.305 Tour d'appui libre à l'atr, aussi en sautant pour changer les prises, dans la phase d'atr ou avec 1/2 (180°) tour à l'atr</p> 	<p>2.405 Tour d'appui libre avec 1/2 tour (540°) à l'atr</p> 	<p>2.505 Tour d'appui libre avec 1/2 tour (540°) à l'atr</p> 	<p>2.605</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 10/30

2.000 – Élans en arrière et tours d'appui libres

A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206 De Bl, élan libre par-dessous barre, contre mouvement avec envol à la susp. BS.</p> 	2.306	<p>2.406 Appui fac. Bl, dos à BS - tour d'appui libre en passant par l'atr avec envol à la susp. BS (<i>Schaposchnikova</i>)</p> 	<p>2.506 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement écart en ar. par-dessus BS à la susp. BS</p>  <p>Tour d'appui libre en passant par l'atr. avec ½ tour (180°) et envol pour saisir BS</p> 	<p>2.606 Tour d'appui libre BS avec contre mouvement et franchissement carapé à la suspension BS</p> 
2.107	2.207	<p>2.307 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl., et poisson à la susp. BS</p> 	<p>2.407 Face à BS - élan circ. fac. libre en ar. Bl., et poisson avec ½ tour (180) à la susp. BS (jambes serrées ou écartées)</p> 	2.507	2.607



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 11/30

3.000 – Grands tours

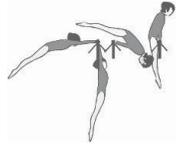
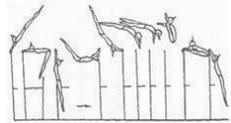
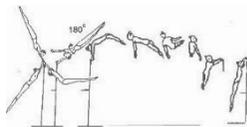
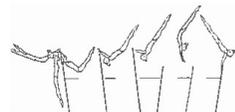
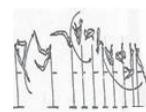
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 SANS VALEUR 2 balancés, jambes tendues corps minimum à l'oblique basse aussi en sortie</p>	<p>3.201 Grand tour en ar. en prises dors ou sur 1 bras. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>	<p>3.301 Grand tour en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p>	<p>3.401 Grand tour en ar. Avec 1 et 1/2 ou 2/1 tours (540° ou 720°) à l'atr, aussi 1/1 tour sauté (360°) à l'atr.</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102 SANS VALEUR De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Susp.BS, élan en av. avec 1/2 tour (180°) et envol à l'atr à BI aussi avec 1/2tour (180°) à l'atr BI</p>	<p>3.502 Susp. BS - élan en av. avec 1/2 tour (540°) et envol par-dessus BI à la susp. BI</p>	<p>3.602</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 12/30

3.000 – Grands tours

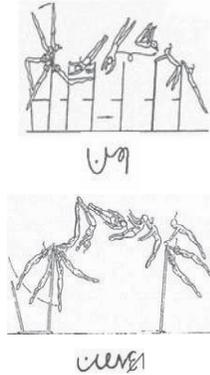
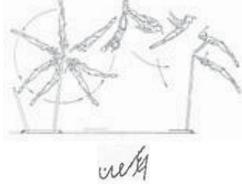
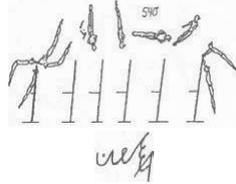
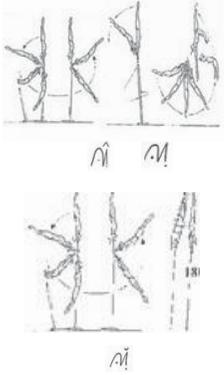
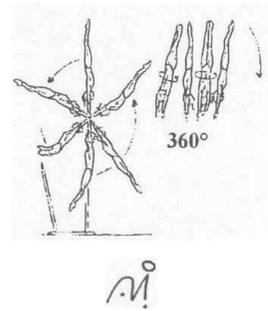
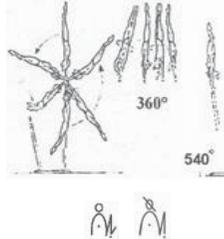
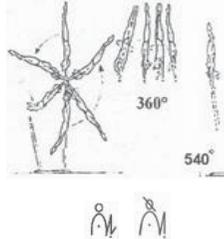
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103 A FFG VALEUR 0.10 Grande culbute reprise d'appui simultané bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre</p>  	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 Élan en av., contre-mouvement et franchissement écart ar. par-dessus BS à la susp. (Tkatchev)</p>   <p>Élan en av. avec ½ tour (180°) franchissement carapé par-dessus de BS à la suspension</p>  	<p>3.503 Tkatchev carapé</p>   <p>Tkatchev avec ½ tour (180°)</p>   <p>Élan en av. avec ½ tour (180°) suivi d'½ tour (180°) et contre-mouv. et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp. (Schuschunova)</p>  	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 Susp. BS, face à BI - élan en av. - et renversement en ar. (jambes écartées) à l'appui BI</p>  	<p>3.404 Susp. BS, face à BI - élan en av. et salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI (salto Pak)</p>  	<p>3.504 Salto Pak avec 1/1 tour (360°)</p>  	<p>3.604 F De l'extérieur de BS - élan av. contre mouvement et salto av. avec jambes écartées lat. à la susp. BS en prises palm.</p>  



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 13/30

3.000 – Grands tours

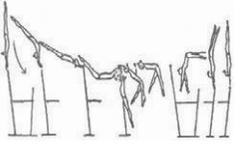
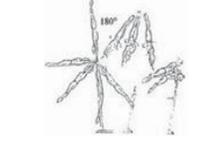
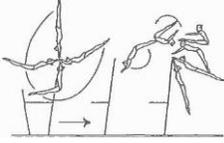
A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	<p>3.405 Elan en av. et 1/2 tour (180°) - et salto av. écarté lat (salto Deltchev), ou élan en av. et salto ar. avec 1/2 tour (180°) carpé à la susp. BS (salto Gienger)</p> 	<p>3.505 Elan en av. et salto ar. avec 1/2 tour (180°) tendu à la susp. BS (salto)</p> 	<p>3.605</p> <p>3.705 G Elan en av. salto en ar. tendu avec 1 1/2 tour (540°) à la susp. à BS</p> 
3.106	<p>3.206 Grand tour en av. en prises palm. dorsales ou mixte aussi avec les jambes écartées, ou corps carpé pendant l'élévation, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>3.306 Grand tour en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>3.406</p> 	<p>3.506 Grand tour en av. en prises palmaires à l'atr. avec 1/1 tour (360°) sur un bras - début du tour av. la phase d'atr. ou grand tour en av. en prises palmaires avec 1 1/2 tour (540°) à l'atr.</p> 	<p>3.606</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 14/30

3.000 – Grands tours

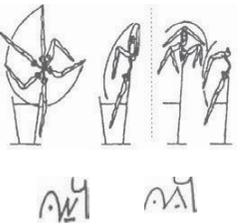
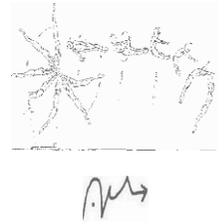
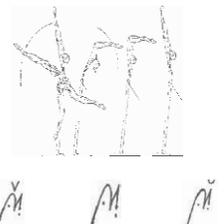
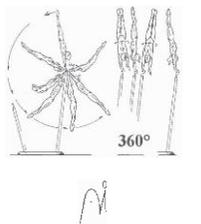
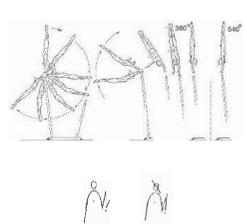
A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207	<p>3.307 Elan en ar. - passé écarté avec envol en ar. par-dessus BI à l'atr BI</p>  <p>AE</p>	<p>3.407 Elan en ar.- envol avec ½ tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension</p>  <p>AE</p>	3.507	3.607
3.108	3.208	<p>3.308 Elan en ar. et salto av. groupé à la susp. BS (Salto Jaeger)</p>  <p>AE</p>	<p>3.408 Salto Jaeger écarté lat. à la susp. BS</p>  <p>AE</p>	<p>3.508 Salto Jaeger écarté lat. Avec ½ tour (180°) à la suspension BS</p>  <p>AE</p>	<p>3.608 F Salto Jaeger tendu à la susp. BS</p>  <p>AE</p>
			<p>Salto Jaeger carpé à la susp. BS</p>  <p>AE</p>		<p>3.708 G Elan en ar. et salto av. groupé par-dessus BS à la susp. BS</p>  <p>AE</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 15/30

3.000 – Grands tours

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309 Elan en ar., franchissement libre corps carpé jambes serrées ou écartés avec ½ tour (180°) par-dessus BS à la susp. BS</p> 	<p>3.409 Elan en ar. Avec ½ tour (180°) et envol ar. par-dessus (passé écarté) BS pour rattraper BS</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 Grand tour. en av. en prises cub. avec le corps carpé ou tendu aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p> 	<p>3.410 Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>3.510 Grand tour en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) sur un bras commencé avant l'atr et terminé à l'atr. ou grand tour en av en prises cub. avec 1 tour ½ (540°) à l'atr. (toute technique acceptée)</p> 	3.610



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 16/30

4.000 – Tours Stalder

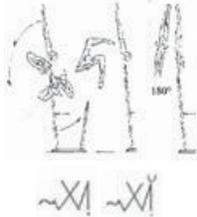
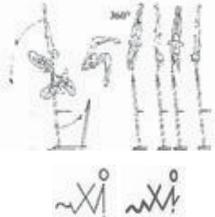
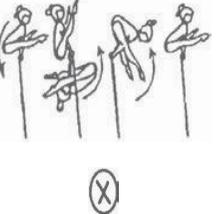
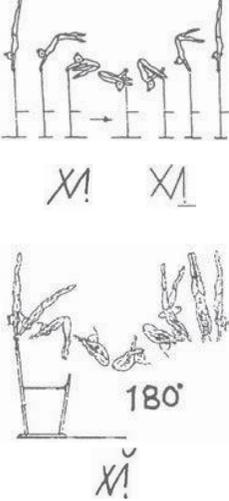
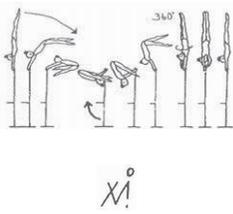
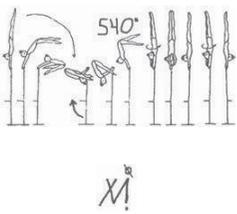
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Elan circ. libre en av. (<i>jambes écartées</i>) à l'appui libre</p>	<p>4.201 Bascule BS – passer les jambes écartées en dehors des prises à l'appui libre – élan/élévation à l'atr et ½ tour (180°) dans la phase d'atr tum (180°) in hstd phase</p>	<p>4.301 Stalder en av. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p>	<p>4.401 Stalder en av avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Elan circ. libre en ar. BS, jambes écartées, avec envol à la susp. BI</p>	<p>4.402 Elan circ. libre en ar. BS (<i>jambes écartées</i>) et envol en av. à l'atr BI</p>	<p>4.502 Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la susp.</p>	<p>4.602 F Stalder en ar. BS avec contre- mouvement et franchissement carpé en ar. par-dessus BS à la susp.</p>
					<p>Stalder en ar. BS avec contremouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS avec ½ tour (180°) à la susp en prises mixtes cubitales</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 17/30

4.000 – Tours Stalder

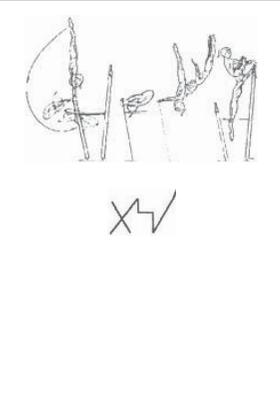
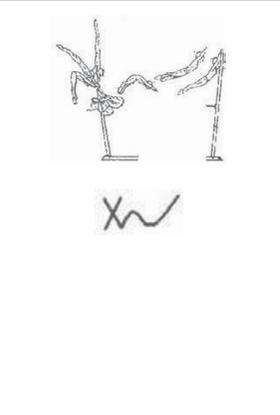
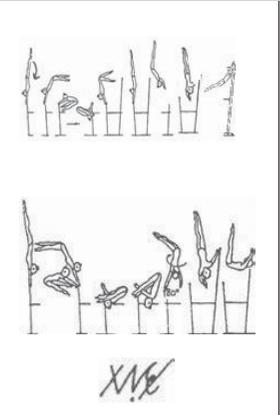
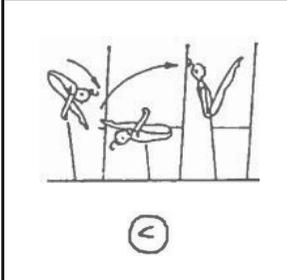
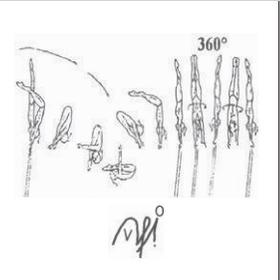
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Elan circ. libre en av. en prises cubitales à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder en av. en prises cub. à l'atr aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>4.503 Stalder en av. en prises cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr (<i>toute technique acceptée</i>)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Elan circ. libre en ar. à l'appui libre (<i>jambes écartées</i>)</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder en ar. à l'atr, aussi avec changement de prises en sautant dans la phase d'atr ou avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>4.404 Stalder en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>4.504 Stalder en ar. avec 1/2 tour (540°) à l'atr.</p> 	<p>4.604</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 18/30

4.000 – Tours Stalder

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> 	<p>4.205 Face à l'intérieur. Stalder en ar. Bl contre-mouvement en av. avec envol à la susp. BS</p> 	<p>4.305 Face à l'intérieur Stalder en ar. Bl avec envol poisson à la susp. BS</p> 	<p>4.405 Face à l'extérieur - Stalder en ar. à Bl en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</p> 	<p>4.505 Stalder en ar. en passant par l'atr envol avec 1/2 (180°) à la suspension BS</p> 	<p>4.605</p>
<p>4.106 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en av. à l'appui dorsal</p> 	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Elan circ. carpé libre en av. à l'atr, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>4.506 Elan circ. carpé libre en av. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>4.606</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 19/30

4.000 – Tours Stalder

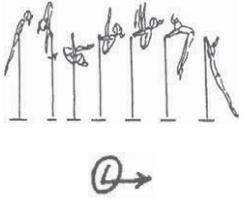
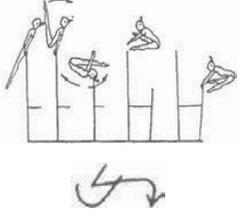
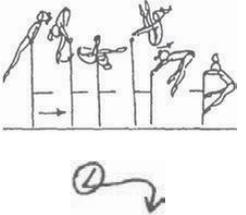
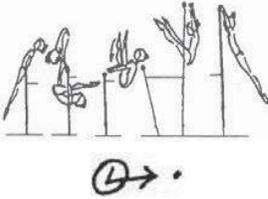
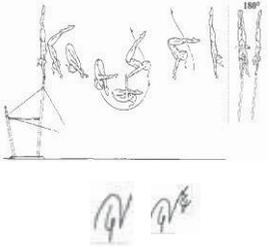
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Appui dorsal - tour d'appui dorsal en ar. à l'appui dorsal</p>	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Elan circ. carapé libre en ar. à l'atr, aussi avec ½ tour (180°) à l'atr</p>	<p>4.507 Elan circ. carapé libre en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Elan circ. carapé libre en ar. BI avec contre-mouvement et envol à la susp. BS</p>	<p>4.308 Elan circ. carapé libre en ar. BI avec envol poisson à la suspension BS</p>	<p>4.408</p>	<p>4.508 Elan circulaire carapé libre en ar. en passant par l'atr. avec envol à la suspension BS</p>	<p>4.608 Elan circ. carapé libre en ar. avec contre mouvement carapé franchissement par-dessus BS à la susp</p>
				<p>Elan circulaire carapé libre en ar. en passant par l'atr. avec envol et ½ tour (180°) à la suspension BS</p>	
				<p>Elan circ. carapé libre en ar. avec contre mouvement jambes écartées (<i>hanches ouvertes avant l'envol</i>) franchissement par-dessus BS à la suspension BS</p>	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 20/30

5.000 – Élans circulaires carpés

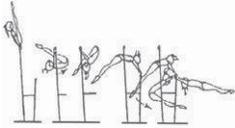
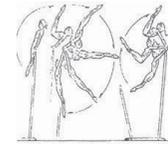
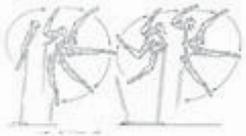
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Appui dors. BI ou BS - tour d'appui dors. en av. (carpé) avec coupé écart en ar. à la susp. à la même barre</p>	<p>5.201</p>	<p>5.301 Appui dors. BS, dos à BI - s'abaisser en ar. à la susp. dors. mi-renv. corps carpé, ou tour d'appui dors. (carpé) en av. - coupé écart en ar. et envol en ar. par-dessus BI à la susp</p>	<p>5.401</p>	<p>5.501 Engager les jambes entre les prises, Adler-tour d'appui dors. en av. en passant par l'appui libre corps tendu pour finir en prises cub. (déviation jusqu'à 30° autorisée), aussi avec ½ tour (180°)</p>	<p>5.601</p>
		  <p>Appui dors. BI - tour d'appui dors. (carpé) en av. avec coupé écart en ar. et changement de prises à la susp. BS</p> 			



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 21/30

5.000 – Élans circulaires carpés

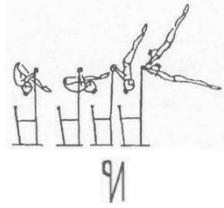
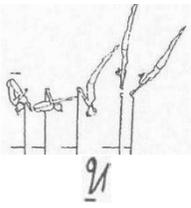
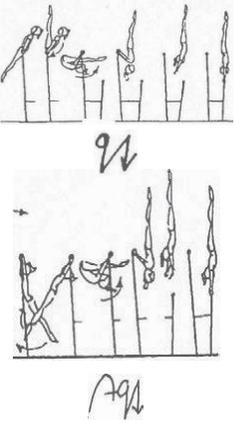
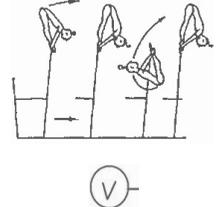
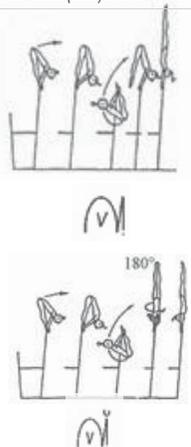
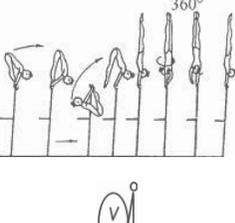
A	B	C	D	E	F/G
5.102	<p>5.202 Appui dors. BS - tour d'appui dors. en ar. en sautant à la susp. BI</p>  	<p>5.302 Appui dors libre BS (corps carpé, jambes serrées) - tour dors. en ar. pour terminer à l'appui dors. libre BS (Tour Steinemann)</p>  	<p>5.402 Appui dors libre. BS (corps carpé, jambes serrées) tour dors. libre en ar. - continuer en appui dors. libre en ar. au-dessus BS à la susp.</p>   <p>De l'ATR élan circulaire carpé libre en arr à l'appui dorasl renversé, corps carpé.-pour le 2^{ème} élément</p>  	<p>5.502 Appui dors libre. BS (corps carpé, jambes serrées) tour dors. libre en ar. - Elan dors. en ar. à la susp. dors. - continuer avec salto ar. tendu entre les barres à l'appui libre BI - Elan dors. en ar. à la susp. dors. et 1/2 tour (180°) avec envol à l'atr BI</p>    	5.602
5.103	5.203	<p>5.303 Appui dors. libre BS (corps carpé, jambes serrées) - tour. dors. libre en ar. avec franchissement en ar. par-dessus BS à la susp. BS</p>  	<p>5.403 Appui dors. libre BS (corps carpé, jambes serrées) - tour. dors. libre en ar. avec contre-mouvement et franchissement écart avec envol</p>  	5.603	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 22/30

5.000 – Élans circulaires carpés

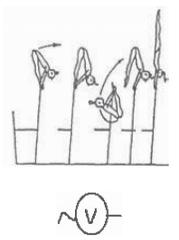
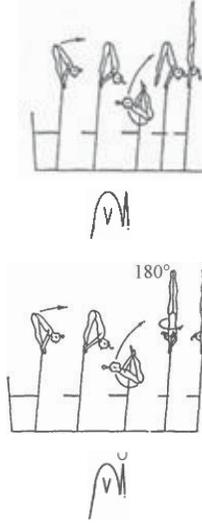
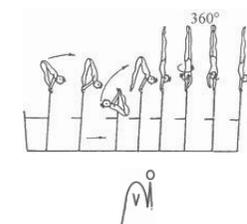
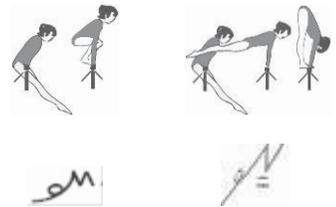
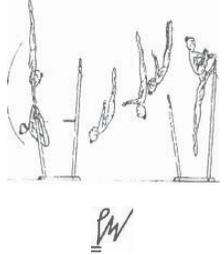
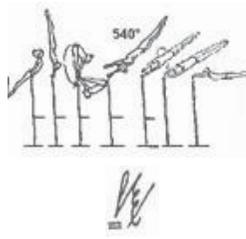
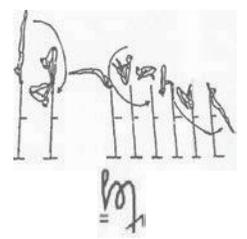
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Elan en ar. par-dessous barre dislocation (propulsion) à la susp. BS</p> 	<p>5.204</p>	<p>5.304 Propulsion près de l'atr en sautant en prises dors. BS</p>  <p>Engagement des jambes entre les prises BS, dislocation et envol avec 1/2 tour (180°) entre les barres pour saisir la BI en suspension</p> 	<p>5.404 Elan en ar. par-dessous BS et dislocation avec envol à l'atr BI (propulsion Zuchold) aussi de l'engage de jambes etc.</p> 	<p>5.404</p>	<p>5.604</p>
<p>5.105 Elan circulaire av.. (carpé ou écarté)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Elan circ. carpé en av. à l'atr, en prise palm. aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>5.405 Elan circ. carpé en av. en prise palm. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 23/30

5.000 – Élans circulaires carpés

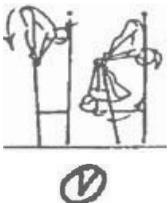
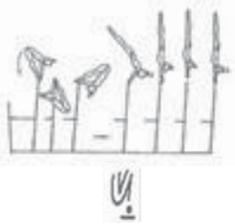
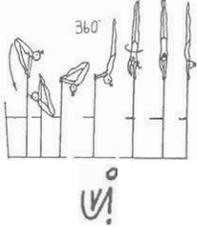
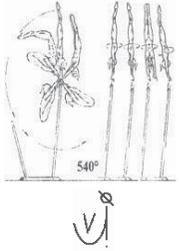
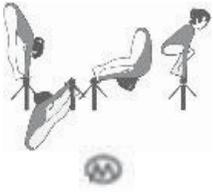
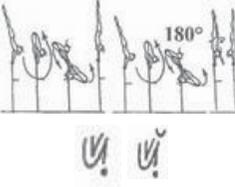
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.106 Élan circulaire av. en prise cubitale (<i>carpé ou écarté</i>)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Élan circ. carpé en av. à l'atr, en prise cub, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>5.406 Élan circ. carpé en av. en prise cub. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>
<p>5.107 SANS VALEUR De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS</p> 	<p>5.207 BI élan par-dessous barres (<i>appui des pieds</i>) avec contre mouvement av. avec envol à la suspension</p> 	<p>5.307 BS ou BI élan par-dessous barre avec 1 1/2 tour (540°) à la susp</p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 F A l'extérieur de BS - élan en ar. par-dessous barre avec appui des pieds - contre mouvement et salto av. écarté pour saisir . BS.</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 24/30

5.000 – Élans circulaires carpés

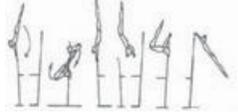
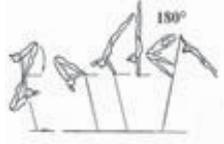
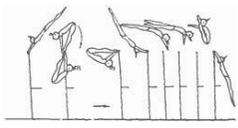
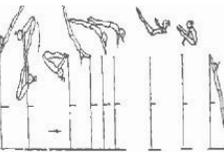
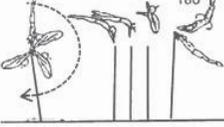
A	B	C	D	E	FIG
<p>5.108 Elan circ en ar (<i>carpé ou carpé-écarté</i>)</p> 	<p>5.208</p>	<p>5.308 Elan circ. carpé en ar. à l'atr, aussi en changeant de prises en sautant en prises palm. dans la phase d'atr, aussi avec ½ tour</p> 	<p>5.408 Elan circ. carpé en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr.</p> 	<p>5.508 Elan circ. carpé en ar. avec 1 ½ tour (540°) à l'atr.</p> 	<p>5.608</p>
<p>5.108 Bis A FFG Valeur 0.10 Elan circ en ar groupé</p> 					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 25/30

5.000 – Élans circulaires carpés

A	B	C	D	E	FIG
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 A l'intérieur de BI - élan circ. carpé en ar. en passant par l'atr avec envol à la susp. BS</p>  	<p>5.509 E A l'intérieur de BI - élan circulaire carpé ar. en passant par l'atr. avec envol et 1/2 tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la suspension BS</p>  	 
5.110	5.210	5.310	<p>5.410 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement écarté en ar. par-dessus BS à la suspension BI</p>  	<p>5.510 Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement carpé par-dessus BS à la suspension</p>  	<p>5.610 F Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvement et franchissement corps tendu par-dessus BS à la suspension</p>  
				<p>5.510 bis Elan circulaire carpé en ar. avec contre mouvt et franchismt écarté par-dessus BS avec 1/2 tr (180°) à la susp. en prises mixtes cubitales</p>  	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 26/30

6.000 – Sorties

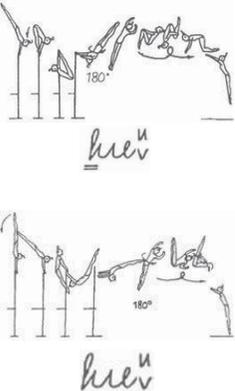
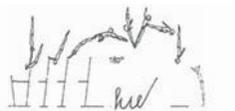
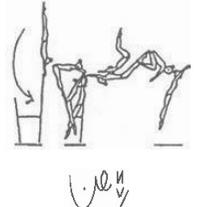
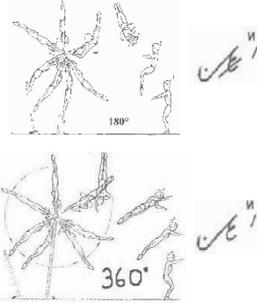
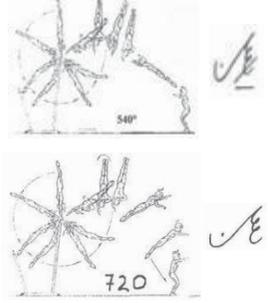
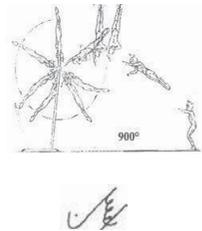
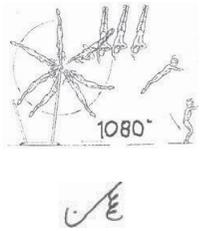
A	B	C	D	E	FIG
<p>6.101 De BS - élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station.</p>	<p>6.201 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé</p>	<p>6.301 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°)</p>	<p>6.401 De BS - élan par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 ½ tour (540°)</p> <p>Elan par-dessous barre, - salto av. tendu avec ½ tour (180°)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 De BS - élan libre par-dessous barre avec ½ (180°) ou 1/1 tour (360°) à la station</p>	<p>6.202</p>	<p>6.302 De BS - élan libre par-dessous barre et salto av. groupé ou carpé aussi avec ½ tour (180°) ou élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé aussi avec ½ (180°) tour</p>	<p>6.402 De BS - élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1/1 tour (360°)</p> <p>Elan libre par-dessous barre. (corps carpé) et salto av. tendu avec ½ tour (180°)</p> <p>De BS - élan circulaire libre écarté avec salto av. groupé avec 1/1 vrille (360°)</p>	<p>6.502 De BS - élan libre par-dessous barre et salto av. groupé avec 1 ½ tour (540°)</p>	<p>6.602</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 27/30

6.000 – Sorties

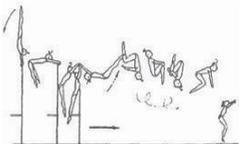
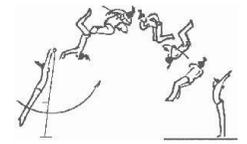
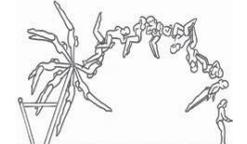
A	B	C	D	E	FIG
6.103	6.203	<p>6.303 De BS - élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) ou élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé ou carpé</p> 	<p>6.403 De BS - élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu</p>  <p>De BS - élan libre par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. tendu</p>  <p>De BS - élan par-dessous barre avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)</p> 	6.503	6.603
<p>6.104 Élan en av. et salto ar. groupé, carpé ou tendu</p> 	<p>6.204 Élan en av. et salto ar. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) or 1/1 tour (360°)</p> 	<p>6.304 Élan en av. et salto ar. tendu avec 1 ½ (540°) ou 2/1 tours (720°)</p> 	<p>6.404 Élan en av. et salto ar. tendu avec 2 ½ tours (900°)</p> 	<p>6.504 Élan en av. et salto ar. tendu avec 3/1 tours (1080°)</p> 	6.604



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 28/30

6.000 – Sorties

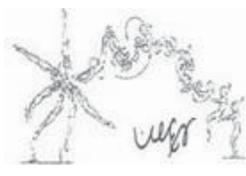
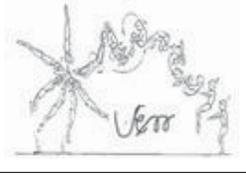
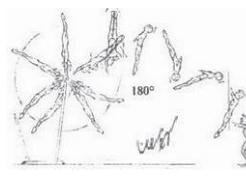
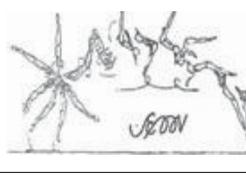
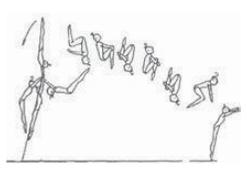
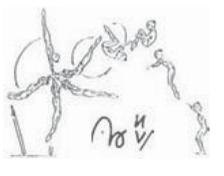
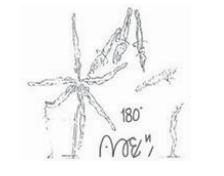
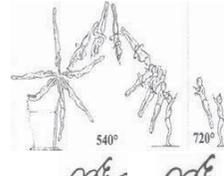
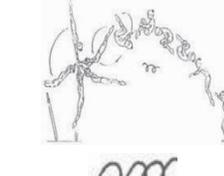
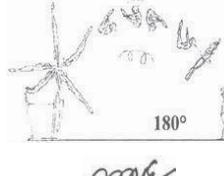
A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205 Elan en av. et double salto ar. groupé	6.305 Elan en av. et double salto ar. carpé	6.405 Elan en av. et double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°) dans le 1 ^{er} ou le 2 ^e salto	6.505 Elan en av. et double salto ar. groupé avec 1 ½ tour (540°)	6.605 F Elan en av. et double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)
	 	 	 	 	 
6.106	6.206	6.306	6.406 Elan en av. et double salto ar. tendu	6.506 Elan en av. et double salto ar. tendu avec 1/1 (360°) tour dans le 1er ou le 2e salto	6.707 G Elan en av. et double salto ar. tendu avec 2/1 tour (720°)
			 	 	 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 29/30

6.000 – Sorties

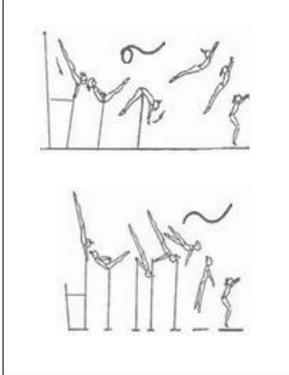
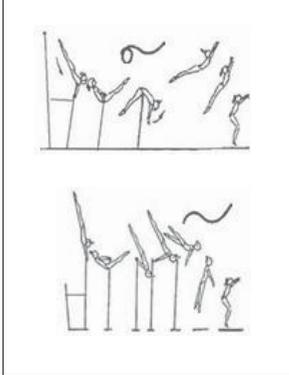
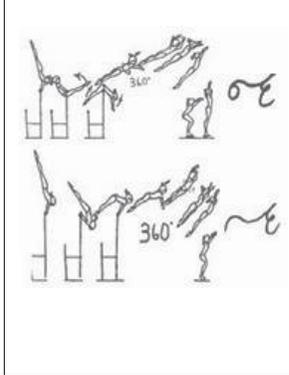
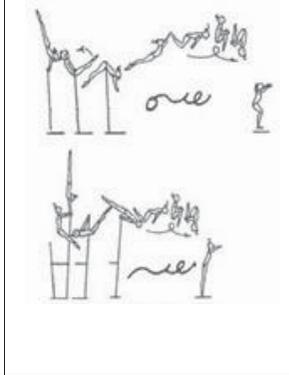
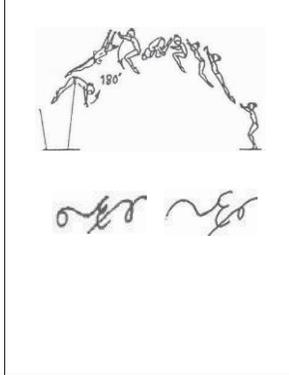
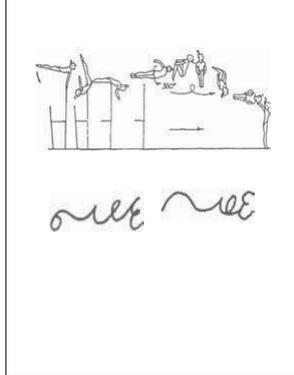
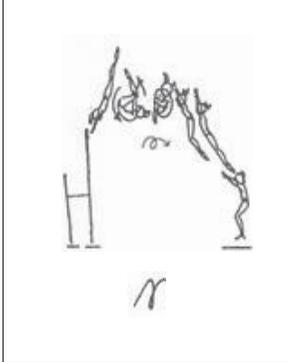
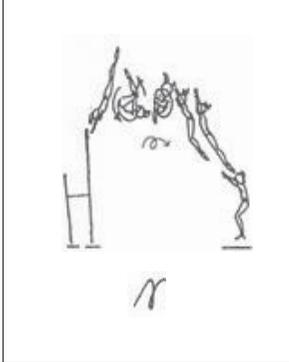
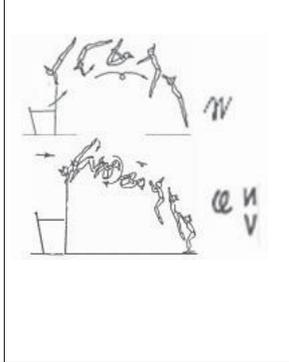
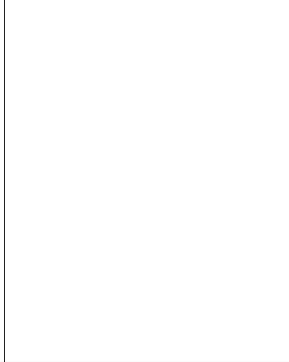
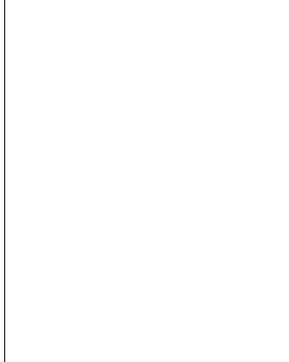
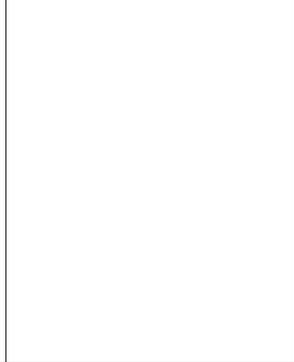
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 Elan en av. et salto ar. groupé avec ½ tour (180°) et salto av. groupé</p>  <p>Elan en av. avec ½ tour (180°) au double salto av. groupé</p> 	<p>6.507 Elan en av. et salto ar. tendu avec ½ tour (180°) et salto av. tendu</p>  <p>Elan en av. avec ½ tour et double salto av. carpé</p> 	<p>6.707 G Elan en av. et triple salto ar. groupé</p>  <p>Ulle</p>
<p>6.108 Elan en ar. salto av. groupé, carpé ou tendu ou élan circ. écarté libre en av. BS et salto av. groupé</p>  	<p>6.208 Elan en ar. salto av. groupé, ou tendu avec ½ tour (180°) ou 1/1 tour (360°)</p>  	<p>6.308 Elan en ar. -- salto av. tendu avec 1 ½ tour (540°) aussi avec 2/1 tour (720°)</p>  <p>Elan en ar. ½ (180°) tour et double salto ar. Groupé</p> 	<p>6.408 Elan en ar. et double salto av. groupé</p> 	<p>6.508 Elan en ar. et double salto av. groupé avec ½ tour (180°) - aussi salto en av. avec ½ tour (180°) et salto ar. groupé</p> 	<p>6.608 Elan en ar. et double salto av. carpé avec ½ tour (180°)</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

BARRES ASYMÉTRIQUES 30/30

6.000 – Sorties

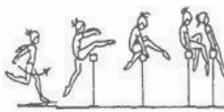
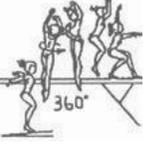
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p> 	<p>6.209 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson</p> 	<p>6.309 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>6.409 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec salto ar. groupé</p> 	<p>6.509 Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/2 tour (180°) et salto av.</p> 	<p>6.609 F Tour d'appui fac. en ar. (aussi libre) Bl ou BS - poisson avec 1/1 tour (360°) et salto ar..</p> 
<p>6.110</p> 	<p>6.210 BS - salto av. groupé</p> 	<p>6.310 BS - salto av. carpé ou salto ar. groupé ou carpé</p> 	<p>6.410</p> 	<p>6.510</p> 	<p>6.610</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 1/34

1.000 – Entrées

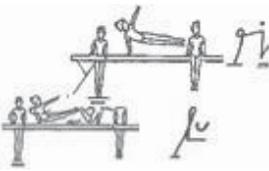
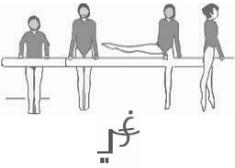
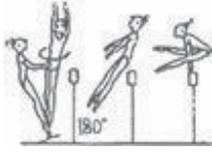
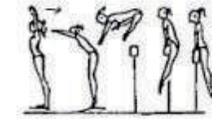
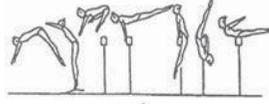
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (Gym) Saut appel un pied. A la réception la position arabesque doit être visible (<i>jambe à l'horizontale mini.</i>)</p> 	<p>1.201 (Gym) Saut au grand écart (<i>180°</i>)</p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (Gym) Saut en av avec changement de jambe (<i>libre 45°</i>) au grand écart transversal</p> 	<p>(Gym) = Compté comme élément gymnique</p>	
<p>1.102 (Gym) Saut de voleur - appel d'un pied franchissement libre, une jambe après l'autre, à l'appui dors. - élan à 90° par rapport à la poutre Saut ciseau par-dessus la poutre au siège transversal en appui sur les cuisses. élan oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.302 (Gym) Saut à la stat., appel des deux pieds, avec 1/2 tour (<i>180°</i>) pendant l'envol</p> 	<p>1.402 (Gym) Saut à la stat., appel 2 pieds, avec 1/1 tour (<i>360°</i>) pendant l'envol, - élan au bout ou oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.502</p> 		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 2/34

1.000 – Entrées

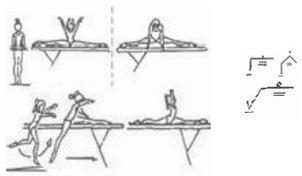
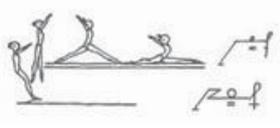
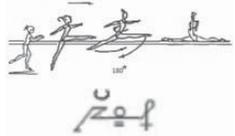
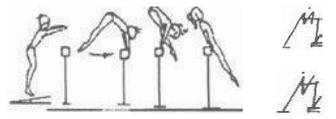
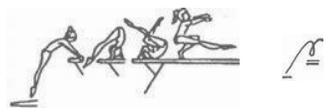
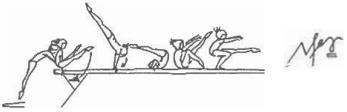
A	B	C	D	E	FIG
<p>1.103 Stat. fac. - couronnement à l'appui dors aussi avec ½ tour (180°)</p>  <p>Saut avec appui des mains, ¾ de tour (270°) au siège transversal en appui sur les cuisses</p> 	<p>1.203</p>	<p>1.303 Deux cercles de jambes écartés</p>  	<p>1.403 3 cercles des jambes écartés</p>  <p>300</p> <p>Deux cercles des jambes serrées suivis de cercles de jambes</p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 SANS VALEUR De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal</p> 	<p>1.204 (Gym) Saut avec ½ tour (180°) à l'appui libre jambes écartées lat. ou saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou en grand écart - élan 90° par rapport à la poutre</p>  	<p>1.304 (Gym) Saut carpé écarté en ar. par-dessus la poutre, de la rondade, et immédiatement tour d'appui en ar. - élan 90° par rapport à la poutre</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 3/34

1.000 – Entrées

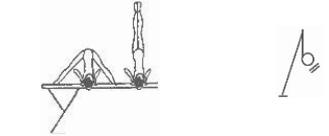
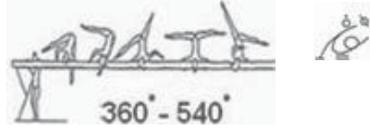
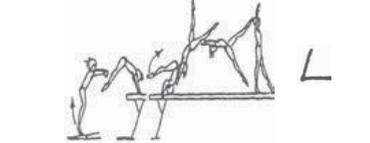
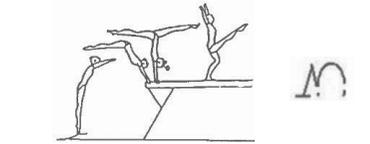
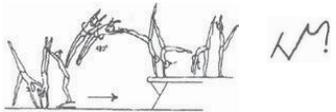
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 (Gym) Saut appel 2 pieds (avec appui des mains) au grand écart latéral, ou écarté latéral, (la position finale doit montrer le grand écart sans les mains qui touchent la poutre - et en position écart latéral le buste doit toucher la poutre) Appel deux pieds ou saut appel 1 pied au grand-écart transversal - élan oblique par rapport à la poutre (appui des mains)</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (Gym) Saut libre au grand-écart transv. aussi saut libre avec changement de jambe de l'appel des deux pieds - élan oblique par rapport à la poutre</p> 	<p>1.405 (Gym) Saut changement de jambe avec 1/2 tour (180°) en dehors de la poutre, au grand écart transversal libre. Élan oblique par rapport à la poutre.</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Stat. fac. - franchissement groupé ou carpé, à l'appui dors.</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 SANS VALEUR En bout de poutre : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds</p> 	<p>1.207 Saut - roulade av. au bout ou au milieu de la poutre, aussi de l'appui libre jbes écartées lat. au bout de la poutre - élan en ar. roulade av.</p>  <p>Saut de l'appui libre écarté au bout de poutre- élan en ar. roulade av.</p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 4/34

1.000 – Entrées

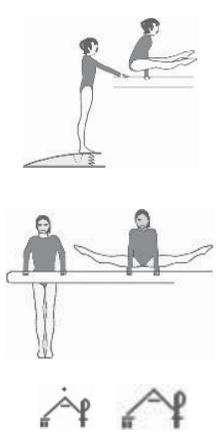
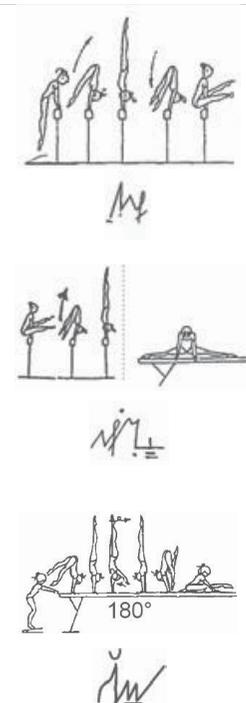
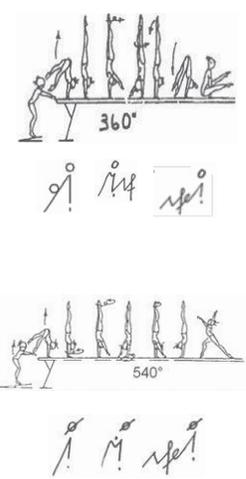
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 Renversement lat. avec les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poitrine</p>  <p>Station faciale, saut à la position renversée sur la poitrine, les 2 bras fléchis</p> 	<p>1.208 Saut avec 1/2 tour à la pos. mi- rev. sur la nuque - 1/2 tour (180°) sur les épaules à la pos. mi- rev., sur la poitrine (Silivas)</p> 	<p>1.308 Saut avec 1/2 tour (180°) à la pos. mi- rev. sur la nuque - 1/1 ou 1 1/2 tour (360°- 540°) sur les épaules à la pos. mi- rev. sur la nuque</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309 Stat. trans. en bout de poutre - bascule de tête</p>  <p>Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé- renversement avant</p>  <p>Station en bout de poutre-saut à l'atr corps carpé- renversement avant avec envol réception pieds décalés ou 2 pieds</p> 	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609 F Rondade en bout de poutre - flic-flac avec 1/2 tour (180°) et / renversement av.</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 5/34

1.000 – Entrées

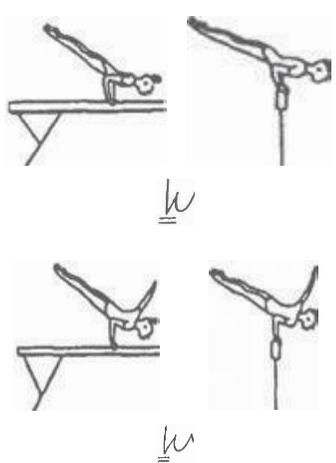
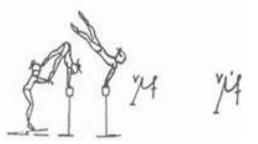
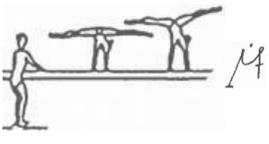
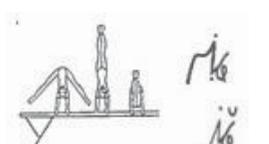
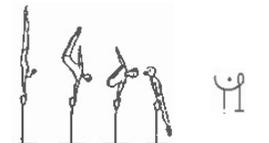
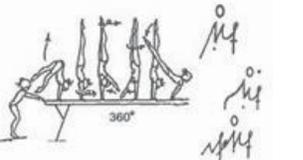
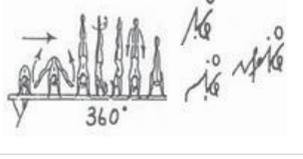
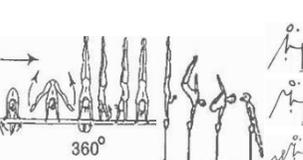
A	B	C	D	E	FIG
<p>1.110 A FFG VALEUR 0.10 Entrée équerre écartée en transversal ou en latéral maintien 2sec</p> 	<p>1.210 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. (2 sec) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat, aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p> 	<p>1.310 Saut, élévation ou élan en ar. à l'atr - transv. ou lat. - 1/1- 1 1/2 tour (360°- 540°) - s'abaisser à une pos. finale en touchant la poutre ou à l'appui libre jambes écartées lat.</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 6/34

1.000 – Entrées

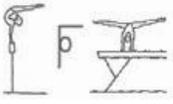
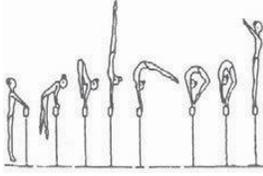
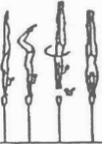
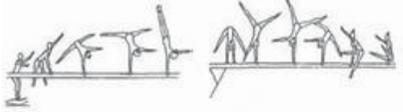
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Planche avec appui d'un ou les deux bras fléchis (2 sec) aussi avec les jambes en position écarté transv.</p> 	<p>1.211 De la station transverse ou latérale saut corps carpé à la planche fac.libre à 45° mini au-dessus de l'horiz. (2 sec.) s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>1.311 Saut corps tendu à la planche (2sec)</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr- s'abaisser à la planche (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr -s'abaisser à l'appui dorsal libre (2 sec) aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. (2 sec)- lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p> 	<p>1.411 Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. - 1/1 tour (360°) à l'atr - s'abaisser à la planche (2 sec.) ou à l'appui dors. libre (2 sec.)</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr transv. ou lat. - 1/1 tour (360°) à l'atr - lâcher une main et s'abaisser à l'appui dorsal.</p>  <p>Saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. (2 sec)- lâcher une main pour arriver sur un pied ou s'abaisser lat aussi avec 1/2 tour (180°) à l'atr.</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 7/34

1.000 – Entrées

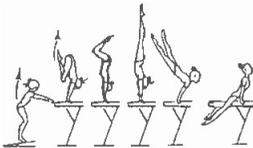
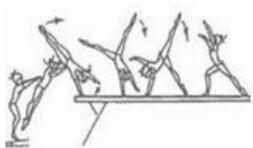
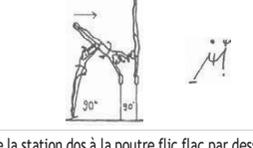
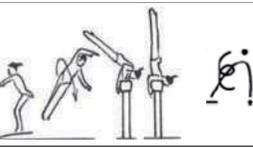
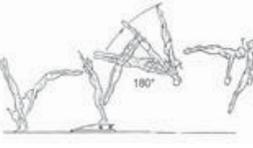
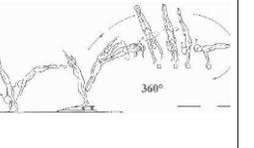
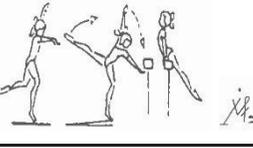
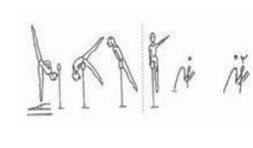
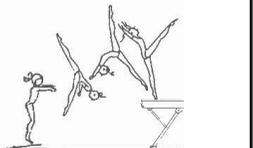
A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	<p>1.312 Atr transv. en pos. cambrée très marquée, aussi carpée avec une jambe à la verticale et l'autre jambe fléchie (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre</p>  <p>Atr transv. ou lat. jambes horiz. en ar. (2 sec.) Planche renversée en différentes variantes - s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>1.412 Saut, élévation à l'atr lat. - renv. av. à la station lat. sur les deux jambes</p>  	1.512	1.612
1.113	<p>1.213 Elévation à l'atr lat. - flexion - extension des jambes en sautant avec « de tour (90°) » à l'atr transv. - s'abaisser à une position finale libre</p>  	<p>1.313 Saut, élévation ou élan à l'atr, changer le poids du corps à l'atr sur un bras (2 sec.) - s'abaisser à une pos. finale libre</p>  	<p>1.413 Saut ou élévation sur un bras à l'atr - s'abaisser à une position finale libre aussi saut, élévation ou élan à l'atr. transv. ou lat. - changement du poids du corps à l'atr lat. sur un bras (2 sec.), s'abaisser à l'appui libre jambes écartées lat sur un bras, aussi avec « de tour (90°) »</p>  	1.613	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 8/34

1.000 – Entrées

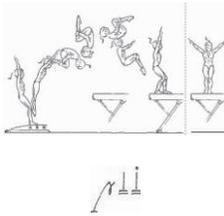
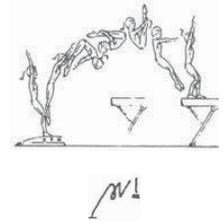
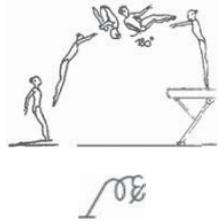
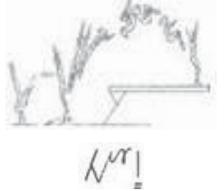
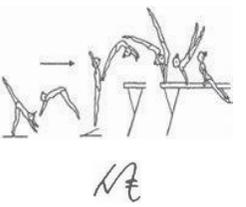
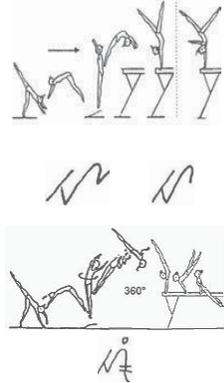
<p>1.114 Saut à l'atr avec les jambes fléchies ou tendues - s'abaisser à une position finale libre</p>	<p>1.214 Renversement lat sur un ou les deux bras</p>	<p>1.314 Élan à 90° par rapport à la poutre - saut avec 1/4 de tour (90°) et corps tendu à l'atr passager sur un bras et immédiatement par 1/4 de tour (90°) et appui de l'autre bras à l'atr lat. - s'abaisser à une position finale libre</p>	<p>1.414 Rondade devant la poutre - saut avec 1/2 tour (180°) proche de l'atr. lat. s'abaisser à une position libre</p>	<p>1.514 Rondade devant la poutre - Flic- flac avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar.</p>	<p>1.614</p>
 <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>	 <p style="text-align: center;"><i>X X</i></p>	 <p>De la station dos à la poutre flic flac par dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'appui ar.</p>  <p>De la station dos à la poutre flic-flac avec 1/2 tour (180°) par dessus la poutre en position chandelle pour terminer à l'appui facial (saisir la poutre en dessous avec les 2 mains)</p> 	 <p style="text-align: center;"><i>Né</i></p>	 <p style="text-align: center;"><i>Né</i></p>	
<p>1.115</p>	<p>1.215 Renv. av. avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv. sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre</p>	<p>1.315 Renv. av. libre à l'appui dors. ou avec 1/4 de tour (90°) au siège transv sur les cuisses</p>	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615 F Renv. av. libre à la stat. transv. - élan au bout de la poutre, appel des deux pieds</p>
	 <p>Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre</p> 				 <p style="text-align: center;"><i>M</i></p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 9/34

1.000 – Entrées

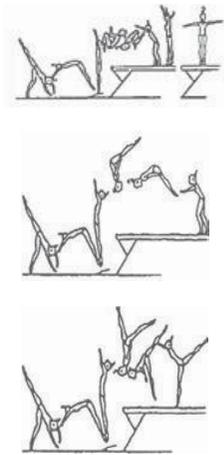
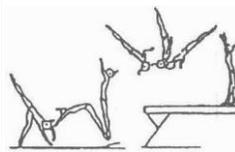
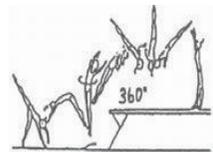
A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p>1.416 Salto av. groupé à la stat. transv. ou lat. - élan au bout de la poutre</p> 	<p>1.516 Salto av. carpé à la stat. - élan au bout de la poutre</p> 	<p>1.616 F Salto av. groupé avec 1/2 tour (180°)</p> 
					<p>1.716 - G - Rondade au bout de la poutre - appel ar. Avec 1/2 tour (180°) salto av. groupé à la stat.</p> 
1.117	1.217	<p>1.317 Rondade au bout de la poutre - flic-flac en passant par l'atr s'abaisser au siège à cheval</p> 	<p>1.417 Rondade au bout de la poutre - flic-flac en passant par l'atr - appui sur un ou deux bras - à la stat. transv. sur la poutre. Aussi avec un tour au siège</p> 	<p>1.517 Rondade au bout de la poutre - flic-flac avec 3/4 tour (270°) à la stat. transv. sur la poutre</p> 	<p>1.617</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 10/34

1.000 – Entrées

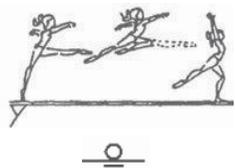
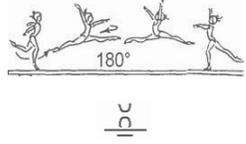
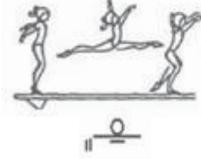
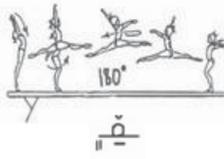
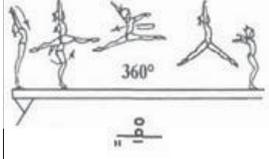
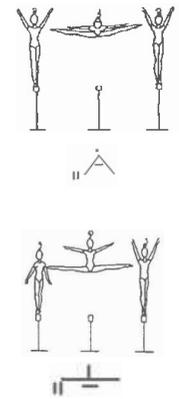
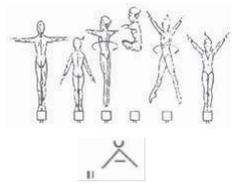
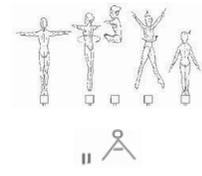
A	B	C	D	E	FIG
1.118	1.218	1.318	<p>1.518 Rondade au bout de la poutre – salto ar groupé, carpé ou tendu- décalé à la stat. transv. ou lat. sur la poutre</p>  <p><i>hev</i></p> <p><i>hev</i></p> <p><i>hev</i></p>		<p>1.618 F Rondade au bout de la poutre salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv.</p>  <p><i>hev</i></p> <p>Rondade au bout de la poutre salto ar. tendu à la stat. transv. sur la poutre</p>  <p><i>hev</i></p> <p>1.718 G Rondade au bout de la poutre- salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) à la stat. transv. sur la poutre</p>  <p><i>hev</i></p>
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	<p>1.619 F Saut en av. avec ½ tour (180°)-salto ar. carpé</p>  <p><i>hev</i></p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 11/34

2.000 – Sauts gymniques

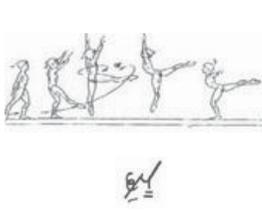
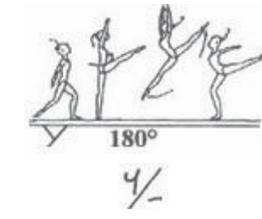
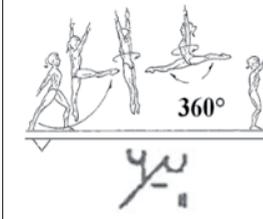
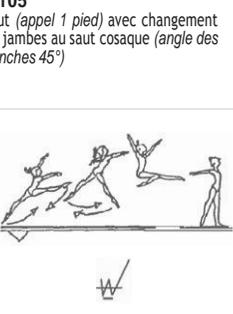
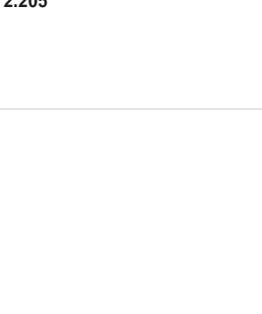
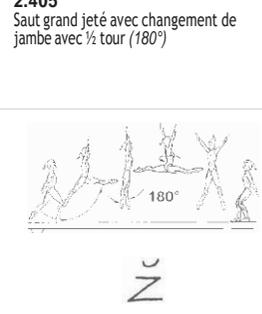
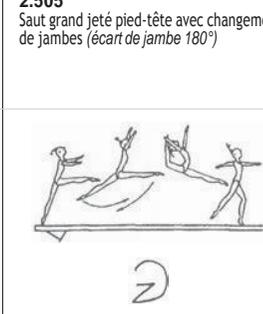
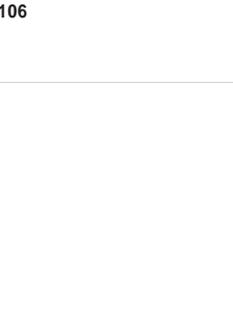
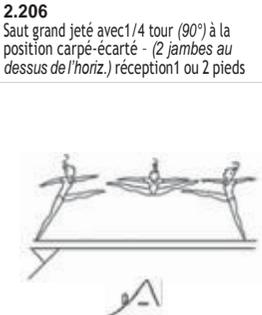
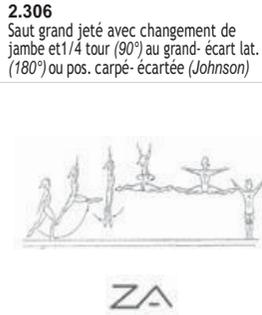
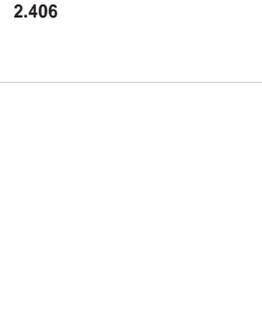
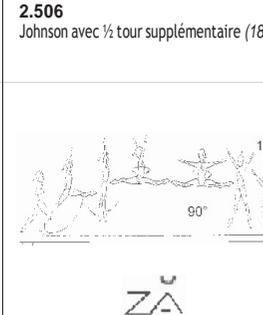
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Saut grand jeté (avec 1/2 tour (180°))</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. écart de jambes 180°</p> 	<p>2.302 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>2.402 Saut écart (appel 2 pieds) de la position transv. avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement - sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent) *Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p>1.103</p>	<p>2.203 (*) Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) (jambes au-dessus de l'horizon.) ou saut écart lat. (appel 2 pieds) de la pos. transv.</p> 	<p>2.303 Saut carapé-écarté avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv.</p> 	<p>2.403 Saut carapé-écarté (appel 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv.</p> 		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 12/34

2.000 – Sauts gymniques

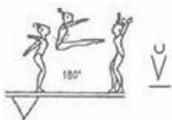
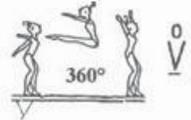
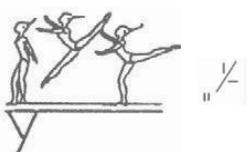
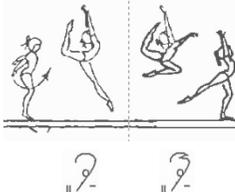
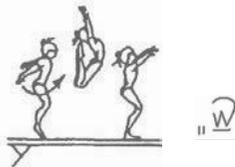
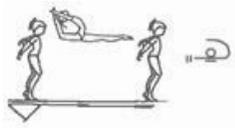
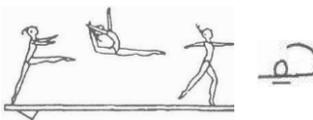
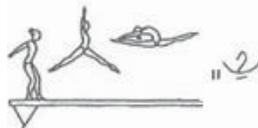
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p> 	<p>2.204 Saut fouetté avec 1/2 tour (180°) à l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horiz.) -dessus de l'horiz pendant tout le saut</p> 	<p>2.304</p> 	<p>2.404 Saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transv. (écart de jambes 180°) (Tour jeté)</p> 	<p>2.504 Tour jeté avec 1/2 (180°) tour supplémentaire</p> 	<p>2.604</p> 
<p>2.105 Saut (appel 1 pied) avec changement de jambes au saut cosaque (angle des hanches 45°)</p> 	<p>2.205</p> 	<p>2.305 Saut grand jeté avec changement de jambe (jambe libre à 45°) au grand écart transv. (angle d'écart 180° < après le changement) (grand jeté changement de jambe)</p> 	<p>2.405 Saut grand jeté avec changement de jambe avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>2.505 Saut grand jeté pied-tête avec changement de jambes (écart de jambe 180°)</p> 	<p>2.605</p> 
<p>2.106</p> 	<p>2.206 Saut grand jeté avec 1/4 tour (90°) à la position carpé-écarté - (2 jambes au dessus de l'horiz.) réception 1 ou 2 pieds</p> 	<p>2.306 Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/4 tour (90°) au grand-écart lat. (180°) ou pos. carpé-écartée (Johnson)</p> 	<p>2.406</p> 	<p>2.506 Johnson avec 1/2 tour supplémentaire (180°)</p> 	<p>2.606</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 13/34

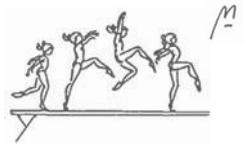
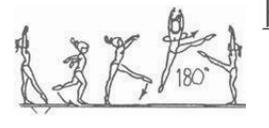
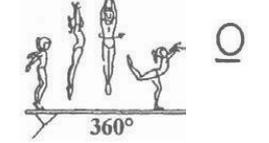
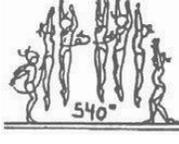
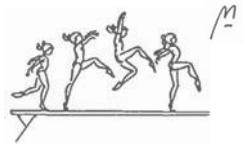
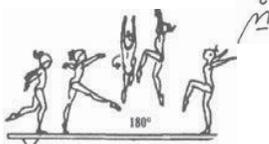
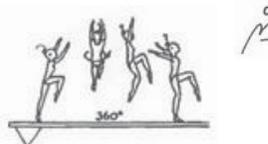
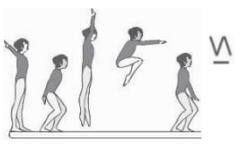
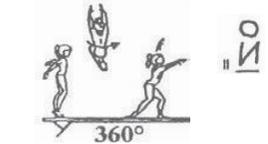
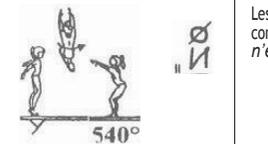
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv. (angle des hanches < 90°)</p> 	<p>2.207 Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. lat. avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>2.307</p>	<p>2.407 Saut carapé (appel 2 pieds) jambes serrées de la pos. transv avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>Les sauts départ en position latérale qui finissent en position transversale ou inversement - sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)</p>	
<p>2.108 Sissone - (écart de jambes 180° en diagonale/45° du sol) appel des 2 pieds, réception sur un pied</p> 	<p>2.208 (*) Saut pied-tête appel 2 pieds, pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension ar (angle d'écart 180°). aussi saut de chamois</p> 	<p>2.308 Saut (appel 2 pieds) avec le haut du dos et la tête en extension, avec les pieds à hauteur de tête /boucle fermée (saut de mouton)</p> 	<p>2.408 (*) Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut grand jeté pied-tête (angle d'écart 180°)</p>  <p>Saut écart transv. (appel 2 pieds) jambes au-delà de l'horizon. en inclinant le tronc en ar. et la tête en extension</p> 	<p>2.608</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 14/34

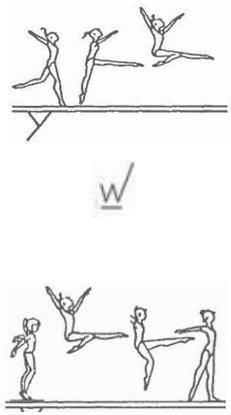
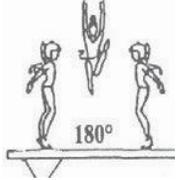
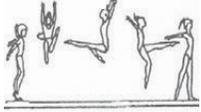
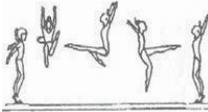
2.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>  <p>Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>	<p>2.209 (*) Saut avec 1/2 tour (180°) Jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>  <p>Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 (360°), de la position transv.</p> 	<p>2.309</p>	<p>2.409 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°), de la position transv.</p>  	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 (*) Saut de chat (genoux au-dessus de l'horizontale)</p>  <p>Saut ciseaux avant (jambes au-dessus de l'horizontale)</p> 	<p>2.210 Saut de chat avec 1/2 tour (180°) (genoux au dessus de l'horizon. alternativement)</p> 	<p>2.310 Saut de chat avec 1/1 tour (360°) Cat leap with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>
<p>2.111 A FFG VALEUR 0.10 Saut groupé (appel 2 pieds) en position transversal (hanches et genoux à 45°)</p> 	<p>2.211 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) - de la position transv. (hanches & genoux à 45°.)</p> 	<p>2.311 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) - de la position transv</p> 	<p>2.411 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1 1/2 tour (540°) - de la position transv</p> 	<p>Les sauts de la position latérale qui finissent en position transversale ou inversement - sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale (90° supplémentaires n'en font pas un élément différent)</p>	

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 15/34

2.000 – Sauts gymniques

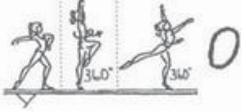
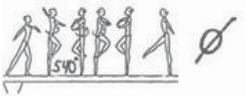
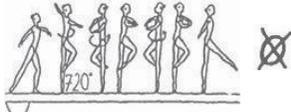
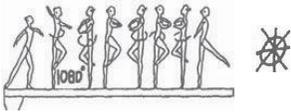
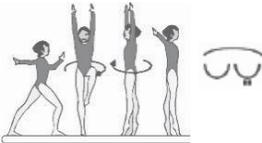
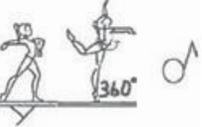
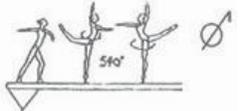
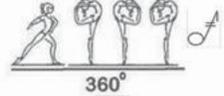
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.112 (*) Saut cosaque, (une jambe tendue horiz. en avant – une jambe fl.) appel 1 ou 2 pieds de la pos. transv..., (angle des hanches 45° - genoux serrés)</p>  <p>W</p> <p>W</p>	<p>2.212 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/2 tour (180°) de la pos. transv</p>  <p>180°</p> <p>W</p>	<p>2.312 Elan en ar. avec 1/1 tour (360°) à l'atr</p>	<p>2.412 Saut cosaque (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°) de la pos. transv</p>  <p>360°</p> <p>W</p>	<p>2.512 Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1 1/2 tour (540°) de la pos. transv</p>  <p>540°</p> <p>W</p>	<p>2.612</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 16/34

3.000 – Tours gymniques

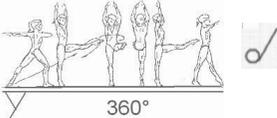
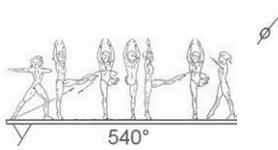
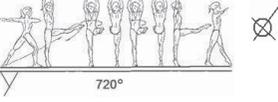
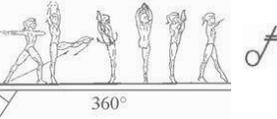
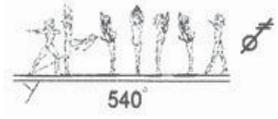
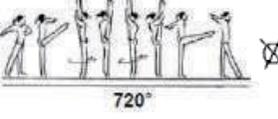
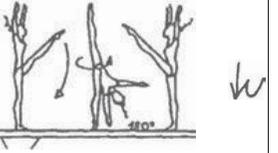
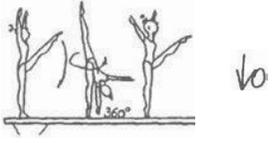
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.201 Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.501 Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe - jambe libre à volonté au- dessous de l'horiz.</p> 	<p>3.601</p>
<p>3.102 SANS VALEUR ½ pirouette sur une jambe + détourné (conservation du sens de rotation)</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe - cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation</p> 	<p>3.402 Pirouette 1½ tour (540°) sur une jambe - cuisse de la jambe libre à l'horiz. en ar. pendant toute la rotation</p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre maintenue en ar. avec les 2 mains</p> 	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 17/34

3.000 – Tours gymniques

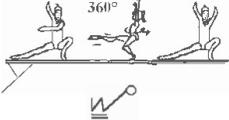
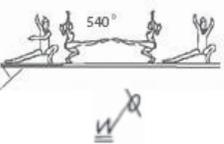
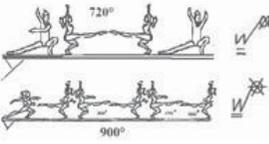
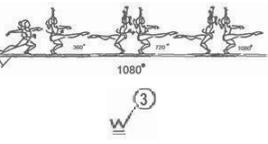
A	B	C	D	E	F/G
3.104	3.204	3.304 Pirouette 1/1 tour (360°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre tendues)	3.404 Pirouette 1½ tour (540°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. maintenu pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre tendues)	3.504 Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe libre à l'horiz. en av. pendant toute la rotation (jambe d'appui et jambe libre peut être tendue ou fléchie)	3.604
					
3.105	3.205	3.305 Pirouette 1/1 tour (360°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°, pendant toute la rotation	3.405 Pirouette 1 ½ tour (540°) avec la jambe libre écartée en haut à 180°, pendant toute la rotation	3.505 Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation	3.605
					
3.106	3.206 Pirouette plongée ½ tour (180°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	3.306	3.406 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) à la position grand-écart (écart 180°) avec/ sans touche passagère de la poutre avec une main	3.506	3.606
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 18/34

3.000 – Tours gymniques

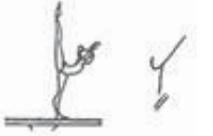
A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre à volonté	3.307 1 ½ tour (540°) à la stat. groupée sur une jambe. - jambe libre à volonté	3.407 (*) 2/1 tours (720°) ou 2 tours ½ (900°) à la stat. groupée sur une jambe. - jambe libre à volonté	3.507 3/1 tours (1080° ou plus) à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre à volonté.	3.607
					
3.108	3.208 (*) 1/1 à 1½ tour (360° à 540°) en pos. ventrale - appui alternatif des mains autorisé	3.308	3.408 1/4 tour (450°) en pos. couchée dors. (angle tronc-jambes fermé)	3.508	3.608
	  		 		
3.109	3.209 (*)	3.309	3.409	* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique	3.609



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 19/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (Gym) De la position assise sur les talons - se redresser avec une onde du corps en passant par la stat. sur la 1/2 pointe des pieds</p> 					
<p>4.102 (Gym) Station en grand-écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) (2 sec.) ou station sur 1 jambe avec le pied de la jambe libre maintenu en av. au-dessus de la tête (2 sec.)</p> 	<p>4.202 Appui libre corps carpé (2 sec)</p> 				
<p>Planche, jambe d'appui tendue (écart de jambes 180°) 2sec</p> 					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 20/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

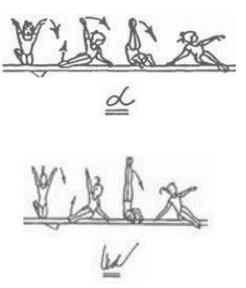
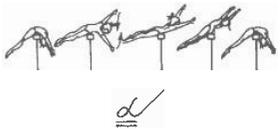
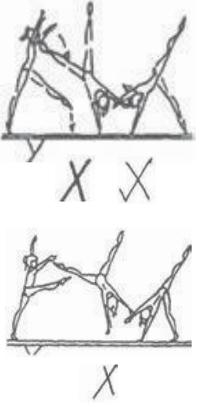
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Elan à l'atr. lat ou transv. - (2sec.) s'abaisser à une position finale touchant la poutre</p>	<p>4.203 Elan à l'atr. transv. - roulade av. avec ou sans appui des mains au siège ou à la station groupée</p>				
<p>4.104 A FFG VALEUR 0.10 Elan à l'ATR transversal passage, jambes serrées ou écartées.</p>	<p>4.204 Roulade av. sans appui des mains au siège ou à la station groupée</p>	<p>4.304 Roulade av. libre sur une épaule corps en extension et sans appui des mains, au siège ou à la station groupée</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
	<p>Du siège transversal, roulade av. sur une épaule corps en extension au siège ou à la station groupée</p>				
<p>4.105 Roulade ar. avec appui des mains sur la poutre - réception sur un ou deux pieds</p>	<p>4.205</p>	<p>4.305 Roulade ar. à l'atr. s'abaisser à une position touchant la poutre</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 21/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

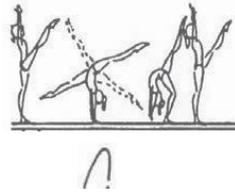
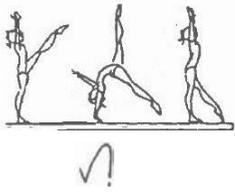
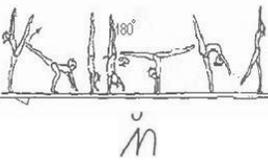
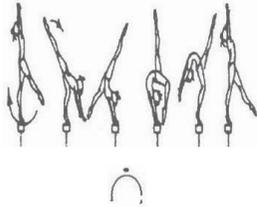
A	B	C	D	E	F/G
4.106	4.206 Roulé latéral, corps groupé - ou roulé latéral corps tendu ou carpé-écarté sur la nuque aussi avec ½ tour (180°) sur l'épaule	4.306 Roulé lat corps tendu	4.406	4.506	4.606
					
4.107 Renv. lat. sans envol aussi avec appui sur un bras ou renversement lat avec envol avant ou après l'appui	4.207	4.307 Du siège transversal ou écart latéral, roulé latéral tendu jambes écartées - position finale libre	4.407	4.507	4.607
					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 22/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

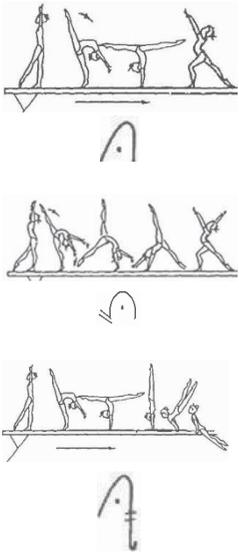
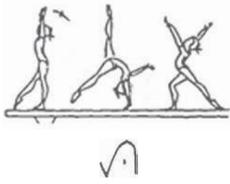
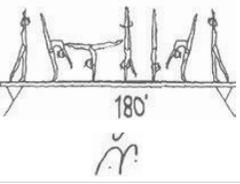
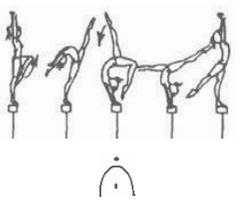
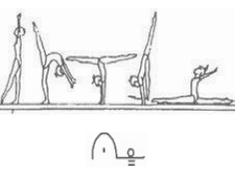
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Renv. av. sans envol, avec/ sans appui alternatif des mains (<i>Tinsica</i>)</p>  <p>4.208 Renv. av avec appui d'un bras</p>  <p>4.308 Elan à l'atr trans. avec ½ tour (180°) et renv av sans envol</p>  <p>Renv. av. sans envol en pos. lat. à la stat. lat.</p>  <p>4.408</p> <p>4.508</p> <p>4.608</p>					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 23/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

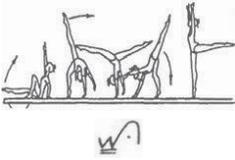
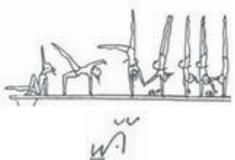
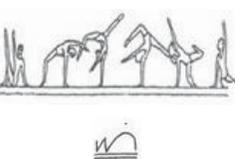
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109 Renv. ar avec/sans appui alternative des mains aussi avec élan au siege</p> 	<p>4.209 Renv ar. avec appui sur un bras</p> 	<p>4.309 Renv. ar. sans envol avec 1/2 tour (180°) au renv. av. sans envol</p>  <p>Renv.ar. sans envol en pos. lat. à la stat. lat</p>  <p>Renv. ar. sans envol avec passé carpé d'une jambe au grand-écart transv</p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 24/34

4.000 – Maintiens et éléments acrobatiques sans envol

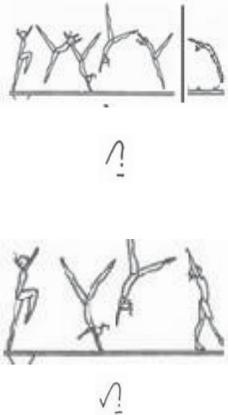
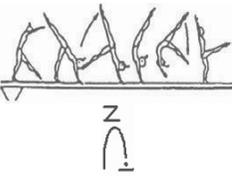
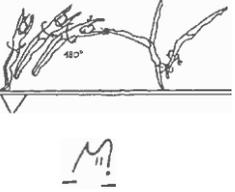
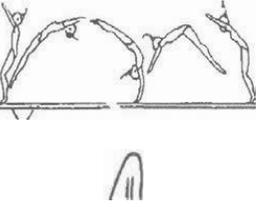
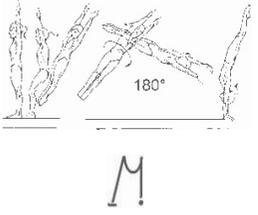
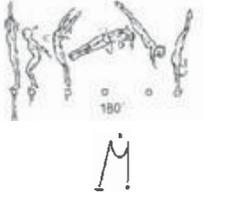
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.110</p>	<p>4.210 Du siège groupé une jambe tendue en av. - rev. ar. sans envol (<i>Valdez</i>)</p> 	<p>4.310 Valdez avec 1/1 tour (360°) s'abaisser à une position touchant la poutre</p>  <p>« Valdez » - élan en ar. en passant par l'appui horiz. avec appui sur un bras</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 25/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

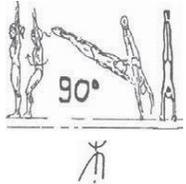
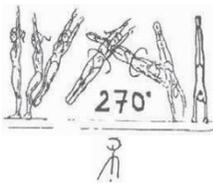
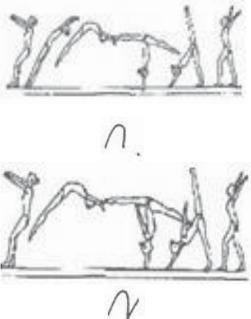
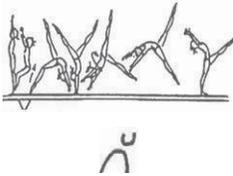
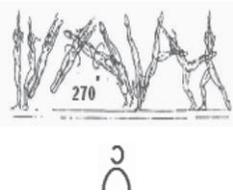
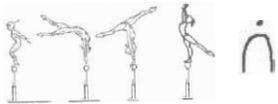
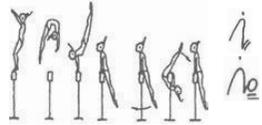
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 Renv. av. avec envol, réception sur une ou deux jambes (<i>même élément</i>) aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>5.301 Renv. av. avec changement de jambes pendant l'envol</p> 	<p>5.401 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec ½ tour (180°) en passant par l'atr. et renv. av. aussi avec appui d'un bras, ou tic-tac</p> 	<p>5.501 Saut en ar. (<i>appel pour flic-flac</i>) avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol. réception 2 pieds</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 Flic-flac réception 2 pieds</p> 	<p>5.302 Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr (2 sec)-s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.402 De la pos. lat Flic-flac avec ½ tour (180°) à l'atr lat s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 26/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

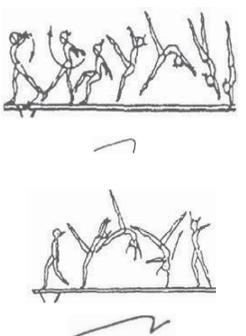
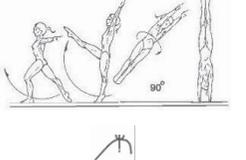
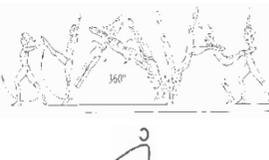
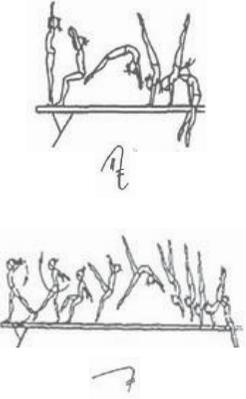
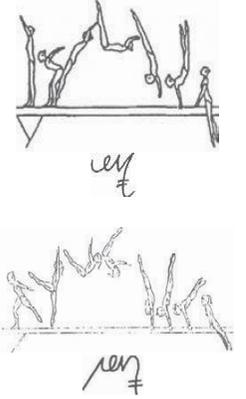
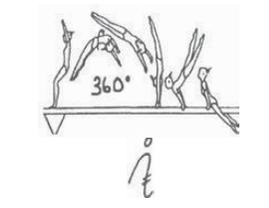
A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303 Flic-flac avec 1/4 tour (90°) à l'atr (2 sec)- s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.403 Flic-flac avec 3/4 tour (270°) à l'atr lat (2 sec.) - s'abaisser à une position finale libre</p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204 Flic-flac avec jambes décalées - aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>5.304 Flic-flac avec 1/2 tour (180°) après l'appui des mains</p> 	<p>5.404 Flic-flac avec 3/4 de tour mini. (270°) avant l'appui des mains</p> 	5.504	5.604
5.105	5.205	5.305	<p>5.405 Flic-flac jambes décalées de la pos. lat.</p>  <p>Flic-flac de la pos. lat. à l'appui fac. Ou avec tour d'appui fac. en ar.</p> 	<p>5.505 Flic-flac de la pos. lat. avec 1/1 tour (360°) et tour d'appui fac. en ar.</p> 	5.605



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 27/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

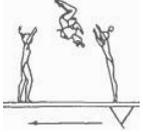
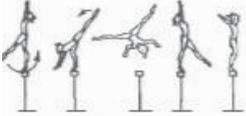
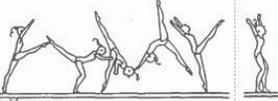
A	B	C	D	E	F/G
5.106	<p>5.206 Flic-flac Auerbach, aussi avec appui d'un bras</p> 	<p>5.306 Flic-Flac Auerbach avec 1/4 de tour (90°) à l'atr'2sec) s'abaisser à une position finale libre</p> 	<p>5.406 Flic-flac Auerbach avec 3/4 tour mini. (270°) avant l'appui des mains</p> 	5.506	5.606
5.107	<p>5.207 Flic Flac ou Fic flac Auerbach avec grande phase d'envol et s'abaisser au siège à cheval</p> 	<p>5.307 Flic Flac ou Fic flac Auerbach en carpant et tendant le corps pendant l'envol s'abaisser au siège à cheval.</p> 	<p>5.407 Flic-flac avec 1/1 tour (360°) - s'abaisser au siège à cheval</p> 	5.507	5.607



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 28/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

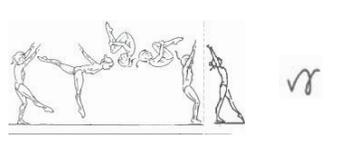
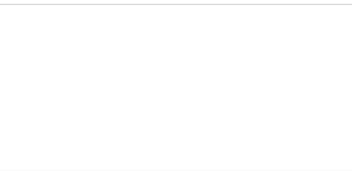
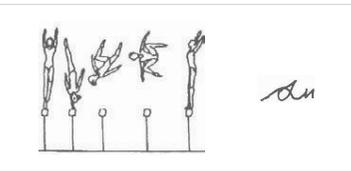
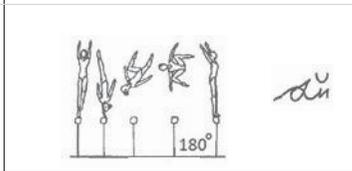
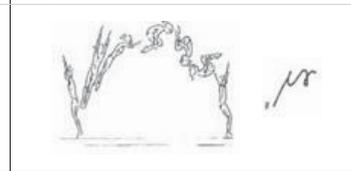
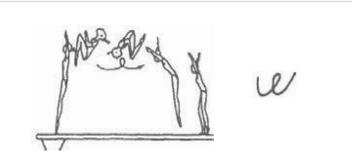
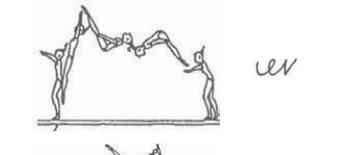
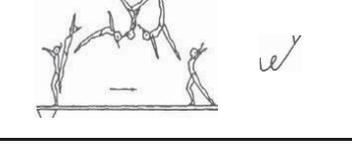
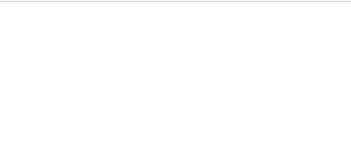
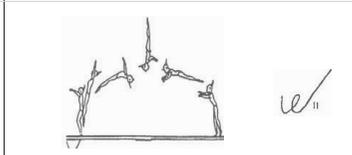
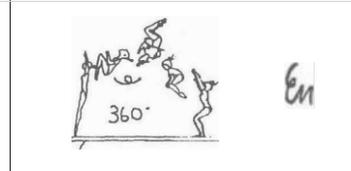
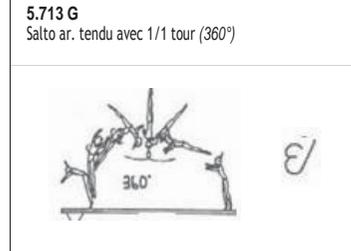
A	B	C	D	E	F/G
5.108	<p>5.208 Rondade</p>  <p style="text-align: center;">/</p>	5.308	<p>5.408 Renv. lat. libre - réception en pos. lat. ou transv. aussi avec changement de jambe</p>  <p style="text-align: center;">Xf Xf </p>  <p style="text-align: center;">z Xf</p>	<p>5.508 Rondade libre groupée ou carpée - appel 2 pieds</p>  <p style="text-align: center;">" Xf N</p>  <p style="text-align: center;">" Xf</p> <p>Renv. lat. libre en position transversale</p>  <p style="text-align: center;">Xf</p>	5.608
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Renv. av. Libre, réception sur 1 ou 2 pieds</p>  <p style="text-align: center;">nf nf </p>	5.509	5.609



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 29/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

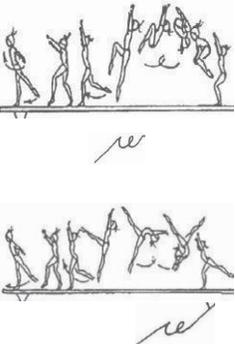
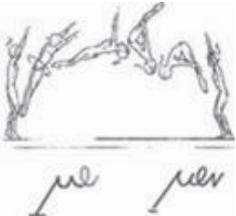
A	B	C	D	E	F/G
5.110	5.210	5.310 Salto av. groupé, appel 1 pied, à la station sur 1 ou 2 pieds 	5.410 Salto av. groupé à la stat. transv. 	5.510 Salto av. carpé à la stat. transv. 	5.610
5.111	5.211	5.311 	5.411 Salto lat. groupé avec appel d'1 pied à la stat. lat., 	5.511 Salto lat. groupé avec 1/2 tour (180°) appel d'un pied de la stat. lat. 	5.611 F Twist groupé (appel en ar. Avec 1/2 tour [180°] - salto av.) 
5.112	5.212	5.312 Salto ar. groupé, carpé ou tendu décalé   	5.412 	5.512 Salto ar. tendu - jambes serrées 	5.612 F Salto ar. groupé avec 1/1 tour (360°)  5.713 G Salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°) 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 30/34

5.000 – Éléments acrobatiques avec envol

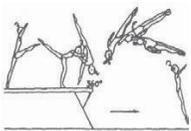
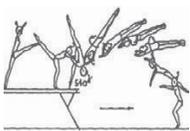
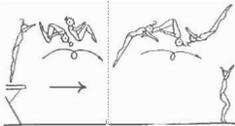
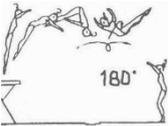
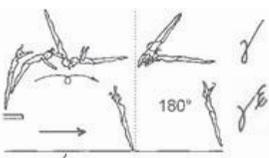
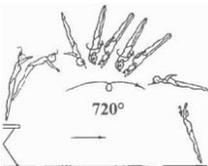
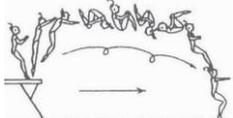
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.113</p>	<p>5.213</p>	<p>5.313 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu décalé</p> 	<p>5.413</p>	<p>5.513</p>	<p>5.613 F Saut en av. avec 1/2 tour (180°) - salto ar. groupé ou carpé</p> 



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 31/34

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Renv. av. libre avec ½ tour (180°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.201 Renv. av. libre avec 1/1 tour (360°)</p>  <p><i>N/E</i></p> <p>Renv. latéral libre avec ½ vrille (180°)</p>  <p><i>X/E</i></p>	<p>6.301 Renv. av. libre avec 1½ tour (540°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Renv. lat. Libre et salto ar. groupé</p>  <p><i>X/E</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Salto av groupé ou carpé aussi avec ½ tour 180°</p>  <p><i>N/E</i></p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.202 Salto av tendu aussi avec ½ tour 180°</p>  <p><i>N/E</i></p> <p>Salto av groupé avec 1/1 tour (360°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.302 Salto av tendu avec 1/1 tour (360°) ou 1 ½ tour (540°)</p>  <p><i>N/E</i></p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.402 Salto av tendu avec 2/1 tours (720°)</p>  <p><i>N/E</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 F Double salto av groupé</p>  <p><i>N/E</i></p>

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 32/34

6.000 – Sorties

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Saut en ar. Avec 1/2 tour (180°), salto av. groupé ou carpé (Twist)</p>	<p>6.303 Saut, en av. corps tendu. avec 1/1 tour (360°) et salto av. groupé, carpé</p>	<p>6.403 Saut en av. corps tendu avec 1/1 tour (360°) et salto av. tendu</p>	<p>6.503</p>	<p>6.703 G Twist double salto av. groupé</p>
<p>6.104 Salto arr groupé ou tendu aussi avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>6.204 Salto arr groupé ou tendu 1/1 tour (360°)</p>	<p>6.304 Salto arr groupé ou tendu avec 1 1/2 tour (540°)</p>	<p>6.404 Salto arr tendu avec 2 1/2 tour (900°)</p>	<p>6.504</p>	<p>6.604 F Salto ar tendu avec 3/1 tours (1080°)</p>
		<p>Salto arr tendu avec 2/1 tours (720°)</p>			



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 33/34

6.000 – Sorties

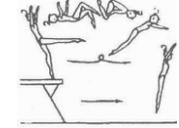
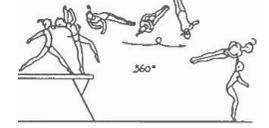
A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405 Double salto ar. groupé	6.505 Double salto ar. carpé	6.705 G Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)
			 lll	 llll	 Ella H
					6.805 H Double salto ar. Groupé avec 2/1 tour (720°)
					 Ella 720°
6.106 Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre, aussi avec 1/2 tour (180°) groupé ou tendu	6.206 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1/1 tour (360°) sur le côté de la poutre	6.306 Salto Auerbach groupé ou tendu avec 1 1/2 (540°) - ou 2/1 tours (720°) sur le côté de la poutre	6.406 Salto Auerbach tendu avec 2 1/2 tours (900°) sur le côté de la poutre	6.506	6.606 F Salto Auerbach tendu avec 3/1 tours (1080°) sur le côté de la poutre
 lll	 360° lll	 540° lll 720° lll	 900° lll		 1080° lll



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

POUTRE 34/34

6.000 – Sorties

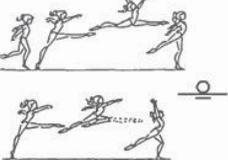
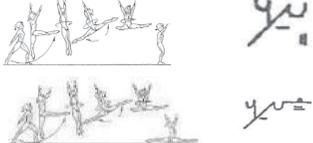
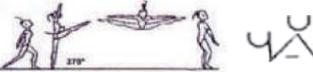
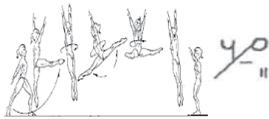
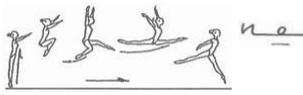
A	B	C	D	E	F/G
6.107	<p>6.207 Salto Auerbach groupé ou carpé au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p>  <p><i>res</i></p>	<p>6.307 Salto Auerbach tendu jambes serrées au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p> <p>Salto Auerbach groupé avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p>	<p>6.407 Salto Auerbach tendu avec 1/1 tour (360°) au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p> <p>Salto Auerbach groupé avec 1 1/2 tour (540°) au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p>	<p>6.507 Salto Auerbach tendu avec 2/1 tour (720°) au bout de la poutre</p>  <p><i>res</i></p>	6.607



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 1/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Saut grand jeté (écart de jambes 180°)</p> 	<p>1.201 Saut grand jeté avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>1.301 (*) Saut grand jeté avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>1.401</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Saut fouetté saut avec changement de jambes au grand-écart transv. (écart des jambes 180°) (tour jeté) aussi en position pied tête</p> 	<p>1.302 Tour jeté avec 1/2 tour (180°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p>  <p>Battement avant, technique du tour jeté, avec 3/4 de tour (270°) à la position carpeée écartée avec 1/4 tour (90°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds</p> 	<p>1.402 Tour jeté avec 1/1 tour (360°) supplémentaire, réception sur un ou deux pieds ou en grand écart au sol</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 Saut groupé (appel 2 pieds) en écartant les jambes au grand-écart transv. (180°) pendant l'envol</p> 	<p>1.203 (*) Butterfly av. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol</p>  <p>Butterfly ar. buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds à ou légèrement au-dessous de la haut. des hanches pendant l'envol</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 2/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*) Saut grand jeté avec 1/4 tour (90°) en position carpée-écartée (2 jbs au-dessus de l'horizontale) ou écart latéral, réception sur un ou deux pieds.</p>	<p>1.204 Saut changement de jambes avec 1/4 de tour (90°) au grand-écart lat. ou à la pos. carpée-écartée (deux jambes au dessus de l'horizontale) (Johnson)</p>	<p>1.304 (*) Saut changement de jambes avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol</p>	<p>1.404 (*) Saut changement de jambes avec 1/1 tour (360°) pendant l'envol</p>	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
		<p>Saut Johnson avec 1/2 tour supplémentaire. (180°)</p>	<p>Saut Johnson avec 1/1 tour supplémentaire. (360°)</p>		
<p>1.105 Saut grand jeté avec changement de jambe à la position saut cosaque</p>	<p>1.205 Saut grand jeté avec changement de jambes (jambe libre à 45° avant le changement) au grand écart transversal (angle d'écart 180° < après le changement) (saut changement de jambes)</p>	<p>1.305 Saut changement de jambes au saut pied tête (écart de jambes 180°)</p>	<p>1.405 Grand jeté changement de jambe pied tête avec 1/2 tour (180°)</p>	1.505	1.605
<p>1.106 Saut carpé (angle des hanches < 90°)</p>	<p>1.206 Saut cambré (appel deux pieds) avec le haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (saut de mouton)</p>	<p>1.306 Saut carpé (angle des hanches < 90°) avec 1/1 tour (360°)</p>	1.406	1.506	1.606

PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 3/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté (2 jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral (écart de jambes 180°)</p>	<p>1.207 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>1.307 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1/1 tour (360°)</p>	<p>1.407 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé-écarté ou saut écart latéral avec 1 1/2 tour (540°) ou plus</p>		
	<p>Saut écart avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>Sauté cart avec 1/1 tour (360°)</p>	<p>Saut écart avec 1 1/2 tour (540°) ou plus</p>		
<p>1.108 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, réception en appui couché facial aussi avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>1.208 (*) Saut (appel 2 pieds) carpé écarté (deux jambes au-dessus de l'horizontale) ou saut écart latéral, avec 1/1 tour (360°) réception en appui couché facia</p>	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>		
	<p>Saut (appel 1 pied) avec 1 1/2 tour (540°) à l'horiz., réception à l'appui couché fac.</p>				
<p>Saut (appel 1 pied) avec 1/1 tour (360°) à la position écartée et réception à l'appui couché facial</p>					

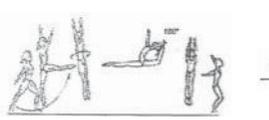
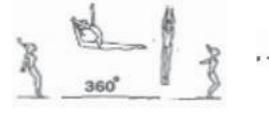
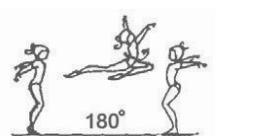
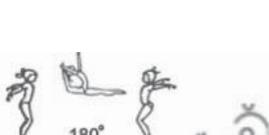
* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 4/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Saut écart (écart jambes 180°)</p> 	<p>1.209 (*) Saut pied tête (appel 2 pieds) (pied ar. à hauteur de la tête, corps cambré, tête en extension ar. écart de jambes 180°)</p> 	<p>1.309 Saut grand jeté pied tête (écart jambes 180°)</p> 	<p>1.409 (*) Saut écart (appel 1 ou 2 pieds) ou saut pied tête avec 1/1 tour (360°)</p> 		
<p>Saut de biche</p> 	<p>Saut cambré (appel deux pieds) les deux jambes fléchies (pied ar. à hauteur de tête, corps et tête en extension ar.)</p> 				
<p>Saut de biche avec 1/2 tour (180°)</p> 	<p>Saut écart pied tête (écart de jambes 180°)</p> 		<p>Saut grand jeté pied tête avec 1/2 tour (180°)</p> 		
<p>Sissonne (écart 180° en diagonal -45° du sol impulsion 2 pieds, réception 1 pied)</p> 	<p>Saut écart pied tête avec 1/2 tour (180°) appel 2 pieds</p> 				

* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 5/16

1.000 – Sauts gymniques

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°))</p>	<p>1.210</p>	<p>1.310 Saut vertical (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°)</p>			
<p>1.111 Saut avec changement alternatif des jambes</p>	<p>1.211 Saut avec changement alternatif des jambes (genoux au-dessus de l'horizontale) avec 1/1 tour (Saut de chat)</p>	<p>1.311 Saut de chat avec 2/1 tours (720°)</p>	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>
<p>1.112 Saut fouetté réception en l'arabesque (jambe libre au-dessus de l'horizontale)</p>	<p>1.212 Saut avec 1/2 tour (180°) en écartant la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>	<p>1.312 Saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre tendue au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p>	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 6/16

1.000 – Sauts gymniques

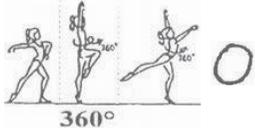
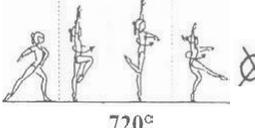
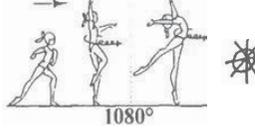
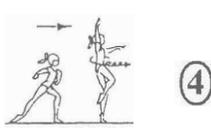
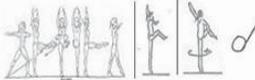
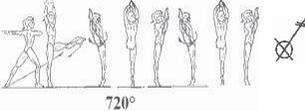
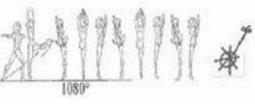
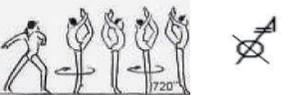
A	B	C	D	E	F/G
1.113	<p>1.213 Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 1/1 tour (360°)</p>	<p>1.313 (*) Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec 2/1 tours (720°) aussi avec réception à l'appui couché facial</p>	1.413	<p>* Les éléments dans la même case avec un astérisque (*) ne sont comptés qu'une fois dans l'ordre chronologique</p>	
1.114	<p>1.214 (*) Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°)</p> <p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour (360°) - réception à l'appui couché fac. -</p>	1.314	1.414		
<p>Saut 1 jambe fléchie - l'autre tendue en avant, au-dessus de l'horizontale, avec les genoux serrés appel 1 ou 2 pieds (saut cosaque)</p>				<p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 2/1 tour (720°)</p>	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 7/16

2.000 – Pirouettes gymniques

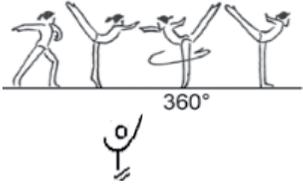
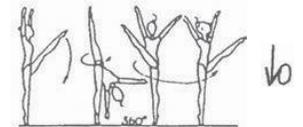
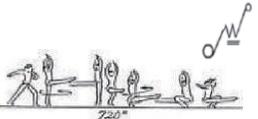
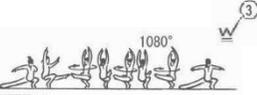
<p>2.101 Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p>	<p>2.201 Pirouette 2/1 tours (720°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p>	<p>2.301 Pirouette 3/1 tours (1080°) sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p>	<p>2.401</p>	<p>2.501 Pirouette 4/1 tours (1440°) ou plus sur une jambe - jambe libre à volonté au-dessous de l'horiz.</p>	<p>2.601</p>
 <p>360°</p>	 <p>720°</p>	 <p>1080°</p>		 <p>1440°</p>	
<p>2.102</p>	<p>2.202 Pirouette 1/1 tours (360°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)</p>	<p>2.302</p>	<p>2.402 Pirouette 2/1 tours (720°) avec le talon de la jambe av. libre à l'horiz. pendant toute la rotation (jambe d'appui peut être tendue ou fléchie)</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>
	 <p>720°</p>				
<p>2.103</p>	<p>2.203 Pirouette 1/1 tour (360°) en tenant la jambe libre en haut écartée à 180° pendant tout le tour</p>	<p>2.303</p>	<p>2.403 Pirouette 2/1 tours (720°) en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour</p>	<p>2.503 Pirouette 3/1 tours (1080°) ou plus en tenant la jambe libre écartée en haut à 180° pendant tout le tour</p>	<p>2.603</p>
 <p>720°</p>	 <p>1080°</p>				
<p>2.104</p>	<p>2.204 Pirouette 1/1 tour (360°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Pirouette 2/1 tours (720°) jambe ar en attitude (genou de la jambe libre à l'horizontal pendant tout le tour)</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
 <p>360°</p>			 <p>720°</p> <p>Pirouette 2/1 tour (720°) avec la jambe libre tenue par les deux mains en arrière en haut pendant tout le tour</p>  <p>720°</p>		



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 8/16

2.000 – Pirouettes gymniques

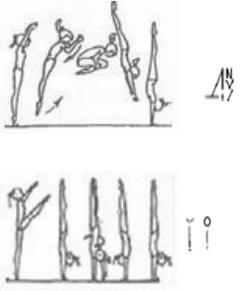
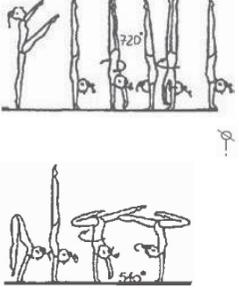
A	B	C	D	E	F/G
2.105	<p>2.205 1/1 tour (360°) en planche arrière avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour</p> 	2.305	2.405	2.505	2.605
2.106	<p>2.206 Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207 Pirouette 1/1 tour (360°) à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre tendue pendant tout le tour</p> 	<p>2.307 Pirouette 2/1 tour (720°) débutant avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale, s'abaissant pour réaliser une pirouette à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre tendue pendant tout le tour</p> 	<p>2.407 Pirouette 2/1 tours (720°) à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)</p> 	<p>2.507 Pirouette 3/1 tours (1080°) ou plus à la stat. groupée sur une jambe - jambe libre tendue pendant tout le tour (pas de poussée des mains au sol pour démarrer le tour)</p> 	2.607
	<p>2.208 2/1 tours ou plus (720°) sur le dos (angle tronc-jambes fermé)</p> 				



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 9/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

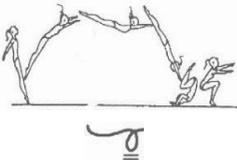
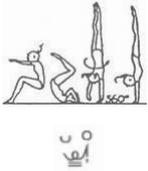
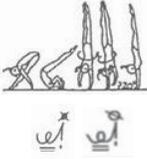
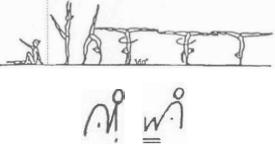
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 Saut, élan ou élévation à l'atr retour libre, aussi avec 1/2 à 1/1 tour (180°-360°) à l'atr.</p> 	<p>3.201 Saut, élan ou élévation à l'atr aussi avec 1 1/2 à 2/1 tours (560°-720°) à l'atr. - retour libre</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 10/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

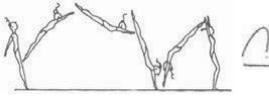
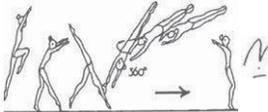
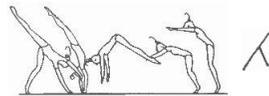
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 Saut de poisson, roulade avant</p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 Roulade ar. à l'atr avec ½ ou 1/1 - (180°-360°) à l'atr</p> 	<p>3.203 Roulade ar. à l'atr avec 1 ½ - 2/1 tours (540°-720°) à l'atr</p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>A FFG VALEUR 0.10 Roulade arrière piquée à l'ATR bras tendus, départ et retour à l'appui pedestre</p> 					
<p>3.104 Renv. ar. sans envol de la station ou du siège groupé une jambe tendue en av. jusqu'à l'atr - 1/1 tour (360°) à l'atr - retour libre</p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 11/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

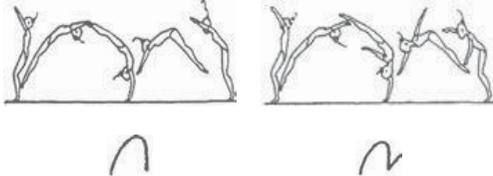
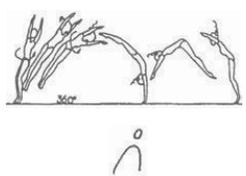
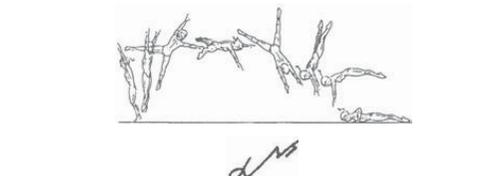
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 Renv. av. avec envol - appel d'1 pied ou renversement av. avec envol appel des 2 pieds - avec ou sans phase de balance libre avant l'appui des mains - réception libre</p>   <p>Saut extension en ar. Avec ½ tour (180°) et renv. av. avec envol - réception libre</p> 	<p>3.205</p>	<p>3.305 Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) après l'appui des mains ou avant</p>  	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 Rondade</p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 12/16

3.000 – Éléments avec appui des mains

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 Toutes les variantes de flic-flac et de flic-flac Auerbach, aussi avec appui sur un bras</p> 	<p>3.207 Flic-flac avec 1/1 tour (360°) avant l'appui des mains</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>
<p>Saut extension en ar. avec 1/4 tour (90°) - renv. lat. libre - continuant avec 1/4 tour (90°) à l'appui couché fac.</p> 					



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 13/16

4.000 – Salti avant et latéraux

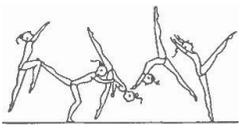
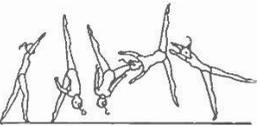
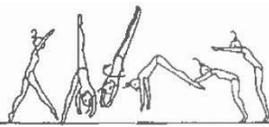
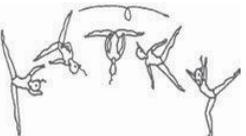
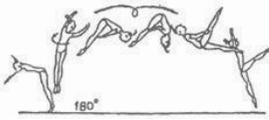
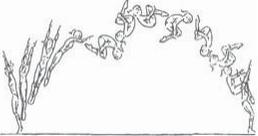
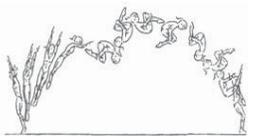
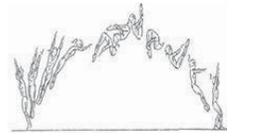
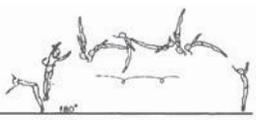
A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto av. groupé, ou carpé</p>	<p>4.201 Salto av. groupé avec 1/2 ou 1/1 tour (180° ou 360°) aussi salto avant carpé avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501 Double salto av. groupé</p>	<p>4.601 F Double salto av. groupé avec 1/2 tour (180°) ou double salto av. carpé</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto av tendu aussi avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>4.302 Salto av tendu avec 1/1 ou 1 1/2 tour (360°-540°)</p>	<p>4.402 Salto av tendu avec 2/1 tours (720°)</p>	<p>4.502 Salto av tendu avec 2 1/2 tours (900°)</p>	<p>4.602 Salto av. tendu avec 3/1 tours (1080°)</p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 14/16

4.000 – Salti avant et latéraux

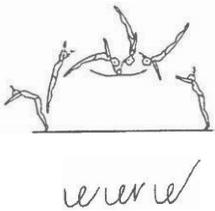
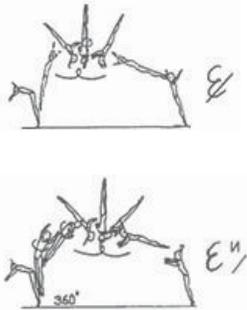
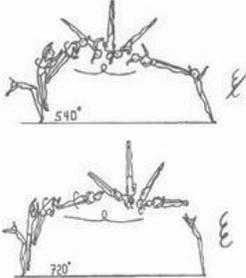
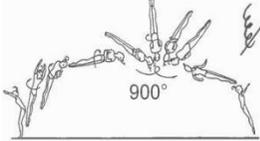
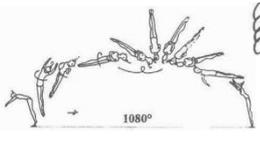
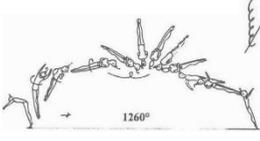
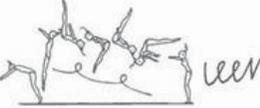
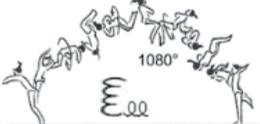
A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Renv. av. libre</p>  <p><i>nf</i></p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104 Renv. lat. libre ou rondade libre</p>  <p><i>xf</i></p>	 <p><i>lf</i></p>	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 Appel en av. d'1 ou des 2 pieds - salto lat. groupé ou carpé</p>  <p><i>sl sl</i></p>	<p>4.205 Twist groupé ou carpé (appel en ar. avec 1/2 tour [180°] - salto av.) - réception libre</p>  <p><i>sl sl</i></p>	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Twist double av. groupé, aussi avec 1/2 tour (180°)</p>  <p><i>sl</i></p>  <p><i>sl</i></p>	<p>4.605 F Twist double av. carpé</p>  <p><i>sl</i></p> <p>4.805 H Twist double av tendu</p>  <p><i>sl</i></p>



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 15/16

5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.101 Salto ar groupé, carpé ou tendu</p> 	<p>5.201 Salto ar tendu avec 1/2 tour ou salto ar groupé ou tendu avec 1/1 tour (180°-360°)</p> 	<p>5.301 Salto ar tendu avec 1 1/2 tour ou 2/1 tours (540° - 720°)</p> 	<p>5.401 Salto ar tendu avec 2 1/2 tours (900°)</p> 	<p>5.501 Salto ar tendu avec 3/1 tour (1080°)</p> 	<p>5.601 F Salto ar tendu avec 3 1/2 tours (1260°)</p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Double salto ar. groupé</p> 	<p>5.502 Double salto ar. groupé ou carpé avec 1/1 tour (360°)</p> 	<p>5.802 H Double salto ar. groupé avec 2/1 tours (720°)</p> 
			<p>Double salto ar. carpé</p> 	<p>5.1002 J Double salto ar. groupé avec 3/1 tours (1080°)</p> 	



PARTIE 3 / ÉLÉMENTS

SOL 16/16

5.000 – Salti arrières

A	B	C	D	E	FIG/H/I
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	5.603 F Double salto ar. tendu
					5.703 G Double salto ar. tendu avec 1/2 tour (180°)
					5.803 H Double salto ar. tendu avec 1/1 tour (360°)
5.104 Salto tempo	5.204 Salto tempo avec 1/2 tour (180°)	5.304 Salto tempo avec 1/1 tour (360°)	5.404	5.504 / 5.604	5.903 I Double salto ar. tendu avec 2/1 tours (720°)



Éléments

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1.	01	L L						
	↑	U U	TEL					
	03	L L	L L					
	04	T T	T T	T				
	05	T						
	06	T	T T	T	T			
	07	P	T	T	T			
	08	U	T	T	T			
	09				T T	T	T	T
	10		T T	T T	T			
	11				T T			
2.	01	T		T	T			
	02	T	T T	T T				
	03		T T	T	T			
	04	O	T T		T T	T		
	05	O a		T T	T T	T		
	06		T		T	T T	T	
	07			T	T			
3.	01	T	T T T	T	T T T			
	02	T			T T	T		
	03	T			T T T	T T T		
	04			T	T	T	T	
	05				T T T	T T		T T
	06		T T	T		T T		
	07			T	T			
	08			T	T	T	T	
	09			T T	T T			
	10			T T	T T	T T		

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01	⊗	T	T T	T			
	X			⊗	T	T	T T	T T
	03	⊗			T T	T T		
	04	⊗		T T	T	T		
	05		T	T	T	T T		
	06	⊗			T T	T T		
	07	⊗			T T	T		
	08		T	T		T T		
5.	01	⊗		T T				
	02		T	T	T	T T	T T	
	03			T	T	T T		
	04	T			T T			
	05	⊗		T T	T T			
	06	⊗		T T	T			
	07	T	T	T			T	
	08	⊗	⊗	T	T	T		
	09				T	T T		
	10				T			T
6.	01	T T	T T	T T	T T	T T		
	↓	T T	T T			T T		
	03			T T	T T	T T	T T	
	04	T T	T T	T T	T T	T T		
	05		T T	T T	T T	T T	T T	
	06				T T	T T		T T
	07				T T	T T		T T
	08	T T	T T		T T	T T	T T	
	09		T T	T T	T T	T T	T T	
	10		T	T T	T T			



7\	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1. 01							
↑ 02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

Éléments SANS VALEUR Éléments FFG VALEUR 0,10

7\	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
2. 01					
- 02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
3. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08		*			
4. 01					
- 02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

7\	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800
5. 01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
6. 01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								



□		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500
1.	01			*		
	02		*			
	03		*	A		
	04		ZA	*	*	
	05		Z			
	06					
	07		*	*	*	
	08					
	09	*	*		*	
	10					
	11					
	12					
	13			*		
	14		*			
2.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					

□		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700	H - .800	I - .900	J - 1.00
3.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4.	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
5.	01										
	02										
	03										
	04										

Éléments FFG VALEUR 0,10