

# Écriture Symbolique Gymnastique Féminine

- **Symboles de base** **Page 3**
- **Construction du symbole d'un élément** **Page 14**
- **Symboles éléments 1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré** **Page 21**
- **Symboles éléments 6<sup>ème</sup> degré** **Page 37**
- **Symboles éléments libre** **Page 56**

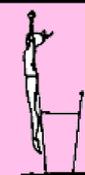
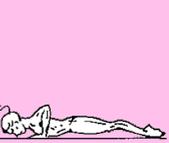
# Symboles de Base

↑  
Table

→ Suivant

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# Symboles de base pour tous les agrès

Suspension		Surface d'appui stable	 =
Station faciale	 ↓	Station dorsale	
Appui facial	 ↓	Appui dorsal	 ↓
Appui facial libre	 ♀	Appui dorsal libre	 ♀
Appui tendu renversé	 !	Saut, phase d'envol	 -

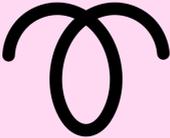
# Symboles de base pour tous les agrès

↑  
Chapitre

<b>Position des jambes</b>	Groupé		
	Carpé		
	Écarté		
<b>Position du corps</b>	Tendu		
	Décalé		

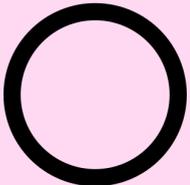
# Symboles de base pour tous les agrès

↑  
Chapitre

<b>Rotation</b>	Autour de l'axe transversal en avant	
	Autour de l'axe transversal en arrière	
	Autour de l'axe antéropostérieur (latéral)	

# Symboles de base pour tous les agrès

## Rotation autour de l'axe longitudinal

Dans salti				Dans sauts et pirouettes			
180° ½ tour	360° 1 tour	540° 1½ tours	720° 2 tours	180° ½ tour	360° 1 tour	540° 1½ tours	720° 2 tours
							

# Symboles spécifiques Barres Asymétriques

↑  
Chapitre

<b>Changement de prise</b>	Avec petit envol	•
	Avec grande phase d'envol (BI-BS)	/
<b>Envol en AR</b>	Par-dessus la même barre	→
	De BS par-dessus BI	↙
	A l'ATR sur BI	↓

# Symboles spécifiques Barres Asymétriques

↑  
Chapitre

<b>Mouvements d'élan des jambes</b>	Pour poser jambes fléchies	
	Pour poser jambes tendues	
	Pour poser jambes écartées	
	Pour passer jambes fléchies	
	Pour passer jambes écartées	

# Symboles spécifiques Barres Asymétriques

<b>Élan en AR</b>	Élan en AR sans ATR	
	Établissement à l'appui	
<b>Envol BI à BS</b>	Contremouvement AV	
<b>Tour d'appui</b>	AV avec appui des hanches	
	AR avec appui des hanches	

# Symboles spécifiques Barres Asymétriques

↑  
Chapitre

<b>Bascules</b>	Bascule faciale BI	
	Bascule dorsale BI	
	Bascule faciale BS	
<b>Balancés</b>	Balancer AV	
	Balancer AR	

# Symboles spécifiques Barres Asymétriques

<b>Mouvements circulaires</b>	Élan par-dessous la barre sans appui des pieds	
	Élan par-dessous la barre avec appui des pieds	
	Tour d'appui libre	
	Grand élan circulaire en AR	
	Grand élan circulaire en AV	

# Symboles spécifiques Poutre et Sol

<b>Écarts</b>	Grand écart latéral	
	Grand écart transversal	
<b>Divers</b>	Appel ou réception 2 pieds	
	Point distinctif pour position latérale	•
	Position tenue	//

↑  
Table

# Construction du symbole d'un élément

→ Suivant

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# Symboles de barres asymétriques

Pose de pieds BI				Filé balancer AR-AV			
Élan AR	Poser jbes fléchies		Symbole	Élan par dessous	Balancer AR	Balancer AV	Symbole
							
Sortie salto AR tendu				Entrée saut 1 tour bascule BI			
Élan en AV	Rotation transversale en AR	Position tendue	Symbole	Saut	Rotation longitudinale 1 tour	Bascule BI	Symbole
							

# Symboles de barres asymétriques

Shushunova ATR				De BI contremouvement à BS			
Grand élan circulaire en AR	Rotation longitudinale 1/2 tour	Envol à l'ATR sur BI	Symbole	Élan par dessous la barre	Contre mouvement	Phase d'envol BS BI	Symbole
Pied main salto AV carpé				Tour AR carpé à l' A.T.R.			
Pied main par dessous la barre	Rotation transversale en AV	Carpé	Symbole	Grand élan circulaire en AR	Carpé	A.T.R.	Symbole

# Symboles de poutre

Entrée équerre écartée				A.T.R. roulade AV			
Saut	Position jbes écartées	Appui facial libre-tenu	Symbole	A.T.R.	Surface d'appui stable	Rotation transversale en AV	Symbole
							
Saut écart antéropostérieur				Entrée saut à station 1 tour			
Appel 2 pieds	Saut	Grand écart transversal	Symbole	Saut	Rotation longitudinale 1 tour	Station faciale	Symbole
							

# Symboles de poutre

Sortie renv. AV libre 1 tour				ATR ½ tour souplesse AV			
Reverse-ment	Appui libre	Rotation longitudinale 1 tour	Symbole	A.T.R.	Rotation longitudinale ½ tour	Souplesse AV	Symbole
Entrée saut roulade AV				Souplesse AR poisson			
Saut	Rotation transversale en AV	Surface d'appui stable	Symbole	Souplesse AR	Poisson	Surface d'appui stable	Symbole

# Symboles de Sol

Roulade AR – A.T.R.				Souplesse AR – A.T.R. 2 tours			
Rotation arrière	Surface d'appui stable	A.T.R.	Symbole	Souplesse arrière	A.T.R.	Rotation longitudinale 2 tours	Symbole
	=	!			!		
Salto AV groupé 1 tour				Saut enjambé 1 tour			
Salto AV	Position groupé	Rotation longitudinale 1 tour	Symbole	Saut	Grand écart transversal	Rotation longitudinale 1 tour	Symbole
	N	ε		-		○	

# Symboles de Sol

Grand écart tenu				Twist			
Surface d'appui stable	Grand écart transversal	Position tenue	Symbole	Élan AR	Rotation longitudinale 1/2 tour	Rotation transversale en AV	Symbole
=		//		/	∪		
Saut de main 1 tour avant appui des mains				Saut Shushunova 1 tour			
Saut	Rotation longitudinale 1 tour	Saut de main	Symbole	Saut carpé écarté	Rotation longitudinale 1 tour	Appui facial	Symbole
/	ε			Λ	○	↓	

# Symboles Éléments



1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup>

degré

- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

# BARRES ASYMÉTRIQUES

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

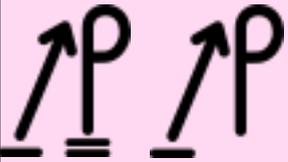
→ Suivant



# BARRES ASYMÉTRIQUES

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

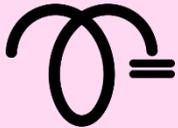
↑  
Paragraphe

Entrées et Bascules		Suspensions	
Saut à l'appui facial BI		Déplacement BS	
Balancer AV/AR à BI		Suspension groupé	
Bascule BI		Courbes AV-AR	
Bascule BS			

# BARRES ASYMÉTRIQUES

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

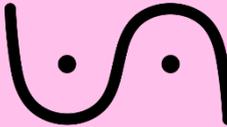
↑  
Paragraphe

Rotations autour de la barre		Prise d'élan – Pose de pieds	
Rotation AV sur BI		Prise d'élan en AR	
Renversement AR sur BI		1/2 tour couronné sur BI	
Tour d'appui facial AR		Pose de pieds BI	
Tour d'appui facial AR libre			

# BARRES ASYMÉTRIQUES

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

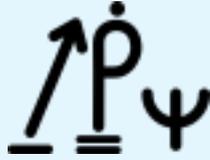
↑  
Paragraphe

Balancers AV-AR		Sorties	
Filé, balancers AR-AV		Balancer AR, Lâcher BS	
Filé, balancers AR-AV-AR		Balancer AV, Salto AR groupé	
Filé, balancers AR-AV-AR -AV		Balancer AV, Salto AR tendu	
Balancers AV-AR			

# POUTRE

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

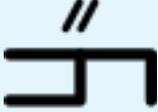


Entrées		A.T.R.	
Sauter à l'appui, ¼ de tour		Placement dos groupé	
Sauter au siège transversal		A.T.R. jambes écartées	
Sauter à l'équerre écartée (position tenue)		A.T.R. transversal jambes serrées	
		ATR transversal jambes serrées (position tenue)	

# POUTRE

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

↑  
Paragraphe

Maintien		Tours – Pirouettes	
Position quadrupédique		½ tour pied pointé mollet	
Gainage		Pirouette 1 tour	
Placement dos (tenu)			
Arabesque (tenue)			

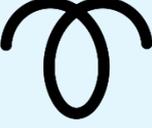
### Sauts Gymniques

Saut vertical		Saut écart antéropostérieur	
Saut vertical en progression		Saut groupé	
Saut cabriole		Saut Sissone	
Saut enjambé		Saut Cosaque	

# POUTRE

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

↑  
Paragraphe

Acrobaties		Acrobaties en Sortie	
Roue		Rondade	
Roue pied-pied		Saut de main	
Souplesse AR		Salto AR	
Souplesse AV		Salto AV	

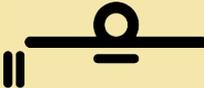
# SOL

1<sup>er</sup> à 5<sup>ème</sup> degré

→ Suivant

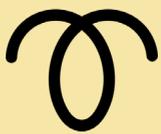


## Sauts Gymniques

Saut vertical		Saut écart antéropostérieur	
Saut vertical en progression		Saut Sissone	
Saut cabriole		Saut enjambé	
		Saut changement de jbes	

A.T.R.			
Chandelle (position tenue)		A.T.R. valse ½ tour	
Placement dos groupé		A.T.R. valse 1 tour	
A.T.R. jambes écartées			
A.T.R. transversal jambes serrées (position tenue)			

Maintien		Tours – Pirouettes	
Arabesque (tenue)		1/2 tour 2 pieds	
Grand écart antéropostérieur (position tenue)		1/2 tour 1 pied	
		Pirouette 1 tour	

Acrobaties Avant		Acrobaties latérales	
Roulade AV		Roue	
Souplesse AV		Roue pied-pied	
Saut de main		Rondade	
Salto AV			

## Acrobaties Arrière

Roulade AR		Roulade AR à l'ATR	
Souplesse AR		Salto AR	
Flip			

# Symboles Éléments

↑  
Table

## Imposés 6<sup>ème</sup> degré

- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

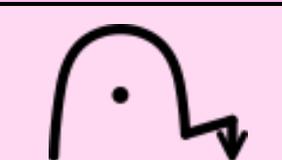
# BARRES ASYMÉTRIQUES

## 6<sup>ème</sup> degré

→ Suivant



Entrée BI		Entrée BS	
Saut ½ tour, bascule BI		Saut groupé de BI à BS	
Ballade		Saut écarté de BI à BS	
Saut 1 tour, bascule BI		Saut Poisson de BI à BS	
		Saut ½ tour, bascule BS	

Lâchers BS-BI			
Retrait du balancer AV		Shushunova pied-main	
Retrait ATR du balancer AV		Shushunova	
Retrait de la Lune		Shushunova ATR	
Retrait ATR de la Lune			

Élan AR à l'A.T.R. (10° à 20°)		Élan AR à l'A.T.R.	
A.T.R. carpé ou écarté		A.T.R. carpé ou écarté	
A.T.R. tendu		A.T.R. tendu	
		A.T.R. carpé/écarté 1/2 tour	
		A.T.R. tendu 1/2 tour	

Tours		Élans circulaires	
Tour AR libre $\geq$ horizontal		Élan circulaire AR carpé	
Tour AR libre $\geq 45^\circ$		Contre mouvement du pied main	
Tour AR libre à l'ATR		Contre mouvement de l'appui libre	
Soleil		<b>Rétablissement</b>	
		Grand rétablissement	

Sorties			
De l'appui facial sortie filée 1 tour		Salto AR groupé ½ tour	
Du pied-main sortie filée 1 tour		Salto AR tendu ½ tour	
Salto AR tendu		Salto AR tendu 1 tour	
		Pied-main salto AV	

# POUTRE

## 6<sup>ème</sup> degré



### Éléments gymniques

Saut groupé ½ tour		Saut carpé écarté latéral	
Saut cosaque 1 ou 2 pieds		Saut groupé 1 tour	
Saut carpé écarté transversal		Saut changement de jambes	
Saut cosaque ½ tour		Pirouette ½ tour	

### A.T.R. tenu & Maintien

A.T.R. transversal poisson		A.T.R. 1 tour	
A.T.R. latéral		A.T.R. arrivée équerre	
Équerre renversée		Entrée A.T.R. Latéral ou Transversal	
A.T.R. roulade AV		Entrée A.T.R. arrivée équerre	

### Éléments acrobatiques Latéraux & Avant

Roue 1 bras		Saut de main	
Rondade		Salto AV groupé 1 pied	
Souplesse Avant		Salto AV groupé 2 pieds	
Cloche			

Éléments acrobatiques Arrières		Sorties	
Souplesse AR poisson		Salto AV carpé	 Sortie
Flip		Salto AR groupé	 Sortie
Salto AR groupé		Salto AR carpé	 Sortie
		Renversement AV libre	 Sortie

Sorties			
Salto AR tendu	 Sortie	Salto AR tendu ½ tour	 Sortie
Salto Auerbach (coté)	 Sortie	Renversement AV 1 tour	 Sortie
Salto AV tendu	 Sortie	Salto Auerbach (bout)	 Sortie
Salto AV groupé 1 tour	 Sortie	Twist	 Sortie

# SOL

## 6<sup>ème</sup> degré



## Éléments Gymniques

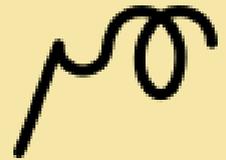
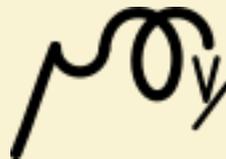
Saut groupé 1 tour		Saut sissone pied tête	
Saut carpé écarté 1/2 tour		Saut cosaque 1 tour	
Saut 1/2 tour jeté		Changement de jbe 1/4 tour	
Saut écart 1/2 tour		Saut écart 1 tour	

## Éléments Gymniques

Saut carpé écarté 1 tour		Pirouette 2 tours	
Saut grand jeté 1 tour			
Changement jbe pied tête			
Changement de jbe 1/2 tour			

A.T.R.			
A.T.R. 2 tours		Souplesse A.T.R. 2 tours	
Roulade AR - A.T.R. 1 tour			
Souplesse A.T.R. 1 tour		<b>Élément acrobatique latéral</b>	
Roulade AR-A.T.R. 2 tours		Renversement latéral libre	

## Éléments acrobatiques Avant

Flip avant		Twist groupé	
Salto AV groupé		Salto AV tendu	
Salto AV carpé		Salto AV groupé/tendu 1 tour	
Renversement AV libre		Twist carpé ou tendu	

## Éléments acrobatiques Arrières

Salto AR groupé		Salto AR tendu décalé	
Salto AR carpé		Salto AR groupé 1/2 tour	
Salto tempo		Salto AR tendu 1/2 tour & +	
Salto AR tendu		Salto AR groupé 1 tour	

# Symboles Éléments

↑  
Table

## Libre FIG

- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Vivons ensemble l'expérience sport et culture !

# BARRES ASYMÉTRIQUES

## Libre FIG



### ENTRÉES - BASCULES

Bascule faciale BI		Entrée bascule faciale BS	
Ballade		Saut 1/2 tour bascule BS	
1/2 tour bascule BI		Saut 1 tour suspension BS	
Saut 1 tour bascule BI		Entrée saut écart	
Bascule dorsale BI		Entrée poisson	

### ÉLANS AR - TOURS LIBRES

A.T.R. carpé		Franchissement carpé	
A.T.R.		Franchissement écarté	
A.T.R. carpé ½ tour		Pirouette Caslavaska	
A.T.R. ½ tour		Tour d'appui AV	
A.T.R. 1 tour		Tour d'appui libre AV ATR	

### ÉLANS AR - TOURS LIBRES

Tour d'appui AR	○	De BI élan libre par dessous contre-mouvement à BS	
Tour d'appui libre	ℓ	Schaposchnikova	
Tour d'appui libre ATR	ℓ!	Schaposchnikova ½ tour	
Tour d'appui libre ATR ½ tour	ℓ̣!	De BI poisson à BS	
Tour d'appui libre ATR 1 tour	ℓ̣̣!		

GRANDS TOURS			
Grand tour en AR (Soleil)		Tkatchev	
Soleil 1/2 tour		BS renversement à BI	
Soleil 1 tour		Salto Pak	
Shushunova		Salto Deltchev	
Shushunova ATR		Salto Gienger	

### GRANDS TOURS

Grand tour en AV (Lune)		Balancer AV - Retrait	
Lune corps carpé		Élan en AV Retrait	
Lune 1/2 tour		Élan en AV Retrait ATR	
Lune 1 tour		Salto Jaeger groupé	
		Salto Jaeger écarté	

### TOURS STADLERS

TOURS STADLERS			
		Élan AR écarté BS à BI	⊗.

### ÉLANS CARPÉS

Tour dorsal AR BS à BI		De BI piedmain par dessous contremouvement à BS	
Tour AV carpé		Tour AR carpé	
Tour AV carpé à l' A.T.R.		Tour AR carpé à l' A.T.R.	

### SORTIES

Pied main 1/2 tour		Pied main salto AV groupé	
Pied main 1 tour		Pied main salto AV carpé	
Élan sous BS 1/2 tour			
Élan sous BS 1 tour			

### SORTIES

Salto AR groupé		Salto AR groupé 1 tour	
Salto AR carpé		Salto AR tendu 1 tour	
Salto AR tendu		Salto AR tendu 1 ½ tour	
Salto AR groupé 1/2 tour		Double salto AR groupé	
Salto AR tendu 1/2 tour		Double salto AR carpé	

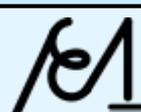
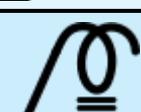
↑  
Chapitre

# POUTRE

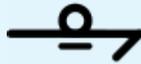
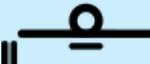
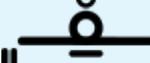
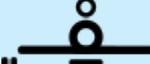
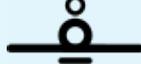
# Libre FIG

→ Suivant



ENTRÉES			
Saut 1 pied - arabesque		Franchissement groupé	
Saut grand écart		Franchissement carpé	
Saut changement de jambe		ATR latéral appui libre écarté	
Saut à station 1/2 tour		ATR transversal appui libre écarté	
Saut à station 1 tour		ATR latéral 1 tour	
Saut roulade AV		ATR transversal 1 tour	

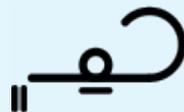
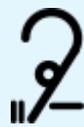
## SAUTS GYMNIQUES

Saut de biche		Saut écart antéropostérieur	
Saut grand jeté		Saut écart 1/2 tour	
Saut grand jeté 1/2 tour		Saut écart 1 tour	
Saut grand jeté pied tête		Saut carpé écarté	
Saut grand jeté 1 tour		Saut écart latéral	

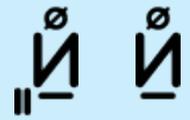
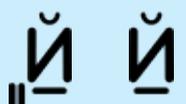
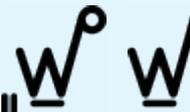
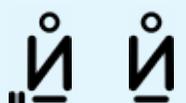
## SAUTS GYMNIQUES

Saut carpé écarté 1/2 tour		Saut changement de jambe	
Saut carpé écarté 1 tour		Changement de jambe 1/2 tour	
Saut fouetté 1/2 tour à l'arabesque		Changement de jambe pied tête	
Demi tour jeté		Saut grand jeté 1/4 tour - carpé écarté	
Chgt de jambe cosaque		Saut Johnson	
		Saut Johnson 1/2 tour	

## SAUTS GYMNIQUES

Saut carpé		Saut de mouton	
Saut carpé ½ tour		Saut écart pied tête	
Saut carpé 1 tour		Saut ½ tour jambe libre au dessus horizontal	
Saut Sissone		Saut vertical 1 tour	
Saut Sissone pied-tête		Saut vertical 1 ½ tour	

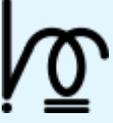
## SAUTS GYMNIQUES

Saut de chat		Saut groupé 1-1/2 tour	
Saut de chat 1/2 tour		Saut cosaque	
Saut de chat 1 tour		Saut cosaque 1/2 tour	
Saut groupé 1/2 tour		Saut cosaque 1 tour	
Saut groupé 1 tour		Saut cosaque 1-1/2 tour	

## TOURS GYMNIQUES

Pirouette 1 tour jambe libre sous l'horizontale		Pirouette 1-½ tour jambe libre à la verticale	
Pirouette 1-½ tour jambe libre sous l'horizontale		Pirouette 1 tour jambe AR libre au dessus l'horizontale	
Pirouette 2 tours jambe libre sous l'horizontale		Pirouette 1-½ tour jambe AR libre au dessus l'horizontale	
Pirouette 1 tour jambe AV libre au dessus l'horizontale		Pirouette 1 tour groupé jambe libre	
Pirouette 1-½ tour jambe AV libre au dessus l'horizontale		Pirouette 1-½ tour groupé jambe libre	
Pirouette 1 tour jambe libre à la verticale			

## MAINTIEN – ACRO. SANS ENVOL

Appui libre corps carpé		Roue	
ATR latéral ou transversal		Roue 1 bras	
ATR transversal roulade AV		Souplesse AV	
Roulade AV libre		Souplesse AV bras décalés	
Roulade AR à l'ATR		Tic Tac (Cloche)	

## MAINTIEN – ACRO. SANS ENVOL

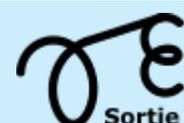
Souplesse AV 1 bras		Souplesse AR 1 bras	
ATR ½ tour souplesse AV		Renversement AR ½ tour renversement AV	
Souplesse AR		Du siège souplesse AR	
Souplesse AR bras décalés			
Souplesse AR poisson			

## ACRO. AVEC ENVOL

Saut de main		Flip 1 bras	
Saut de main 1 bras		Flip poisson	
Saut de main changement de jambe		Rondade	
Flip réception 2 pieds		Renversement latéral libre	
Flip jambes décalées		Rondade libre	

## ACRO. AVEC ENVOL

Renversement AV libre		Salto AR groupé	
Salto AV appel 1 pied		Salto AR carpé	
Salto AV groupé		Salto AR tendu décalé	
Salto AV carpé		Salto AR tendu	
Salto japonais			

SORTIES			
Renversement AV libre 1/2 tour		Salto AV tendu	
Renversement AV libre 1 tour		Salto AV groupé 1/2 tour	
Renversement AV libre 1-1/2 tour		Salto AV groupé 1 tour	
Salto AV groupé		Salto AV tendu 1/2 tour	
Salto AV carpé		Salto AV tendu 1 tour	
		Salto AV tendu 1-1/2 tour	

SORTIES			
Twist groupé	 Sortie	Salto AR groupé ½ tour	 Sortie
Twist carpé	 Sortie	Salto AR groupé 1 tour	 Sortie
Salto AR groupé	 Sortie	Salto AR tendu ½ tour	 Sortie
Salto AR carpé	 Sortie	Salto AR tendu 1 tour	 Sortie
Salto AR tendu	 Sortie		

## SORTIES

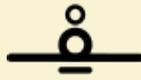
Salto AR gr. 1-½ tour		Auerbach groupé sur coté	
Salto AR tendu 1-½ tour		Auerbach carpé sur coté	
Salto AR tendu 2 tours		Auerbach groupé en bout	
		Auerbach carpé en bout	

# SOL

# Libre FIG



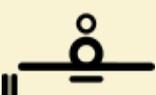
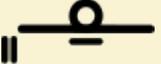
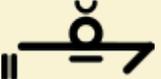
## SAUTS GYMNIQUES

Saut grand jeté		Saut grand jeté ¼ tour - carpé écarté	
Saut grand jeté ½ tour		Saut grand jeté ¼ tour - écart latéral	
Saut grand jeté 1 tour		Saut Johnson	
Saut grand jeté ¼ tour - carpé écarté 1 tour		Saut changement de jambes ½ tour	
Saut grand jeté 1-½ tour		Saut Johnson ½ tour	
Tour jeté		Saut changement de jambes 1 tour	

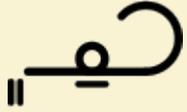
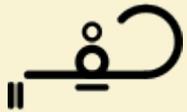
## SAUTS GYMNIQUES

Saut Johnson 1 tour		Saut carpé 1 tour	
Saut changement de jambes cosaque		Saut carpé écarté	
Saut changement de jambes		Saut écart latéral	
Saut changement de jambes pied tête		Saut carpé écarté 1/2 tour	
Saut carpé		Saut écart latéral 1/2 tour	
Saut de mouton		Saut écart antéropostérieur 1/2 tour	

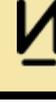
## SAUTS GYMNIQUES

Saut carpé écarté 1 tour		Saut Shushunova	
Saut écart latéral 1 tour		Saut Shushunova ½ tour	
Saut écart antéropostérieur 1 tour		Saut Shushunova 1 tour	
Saut carpé écarté 1-½ tour		Saut écart antéropostérieur	
Saut écart latéral 1-½ tour		Saut de biche	
Saut écart antéropostérieur 1-½ tour		Saut de biche ½ tour	

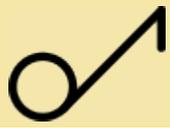
## SAUTS GYMNIQUES

Saut sissone		Saut vertical 1 tour	
Saut sissone pied tête		Saut vertical 2 tours	
Saut écart antéropostérieur pied tête		Saut de chat	
Saut grand jeté pied tête		Saut de chat 1 tour	
Saut écart antéropostérieur pied tête 1 tour		Saut de chat 2 tours	
Saut grand jeté pied tête 1 tour			

## SAUTS GYMNIQUES

Saut ½ tour jambe libre au dessus horizontal		Saut cosaque	
Saut 1 tour jambe libre au dessus horizontal		Saut cosaque appel 1 pied	
Saut groupé 1 tour		Saut cosaque 1 tour	
Saut groupé 1 tour appel 1 pied		Saut cosaque 1 tour appel 1 pied	
Saut groupé 2 tours		Saut cosaque 2 tour	
Saut groupé 2 tours appel 1 pied		Saut cosaque 2 tours appel 1 pied	

## PIROUETTES GYMNIQUES

Pirouette 1 tour jambe libre sous l'horizontale		Pirouette 1 tour jambe AR libre au dessus l'horizontale	
Pirouette 2 tours jambe libre sous l'horizontale		Pirouette 2 tours jambe AR libre au dessus l'horizontale	
Pirouette 1 tour jambe AV libre au dessus l'horizontale		Pirouette 1 tour groupé jambe libre fléchie	
Pirouette 2 tours jambe AV libre au dessus l'horizontale		Pirouette 1 tour groupé jambe libre tendue	
Pirouette 1 tour jambe libre à la verticale		Pirouette 2 tours groupé jambe libre fléchie	
Pirouette 2 tours jambe libre à la verticale		Pirouette 2 tours groupé jambe libre tendue	

## APPUI DES MAINS

A.T.R.	!	Saut poisson roulade AV	
A.T.R. ½ tour	¡	Roulade AR-ATR ½ tour	
A.T.R. 1 tour	¡	Roulade AR-ATR 1 tour	
A.T.R. 1-½ tour	¡	Roulade AR-ATR 2 tours	
A.T.R. 2 tours	¡		

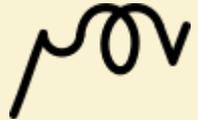
## APPUI DES MAINS

Souplesse AR 1 tour		Saut de main 1 tour après appui des mains	
Du siège souplesse AR 1 tour		Rondade	
Saut de main		Flip	
Flip AV		Flip 1 bras	
Saut de main 1 tour avant appui des mains		Flip 1 tour avant appui bras	

## SALTI AVANT ET LATÉRAUX

Salto AV groupé		Double AV salto groupé	
Salto AV carpé		Salto AV tendu	
Salto AV groupé ½ tour		Salto AV tendu décalé	
Salto AV carpé ½ tour		Salto AV tendu ½ tour	
Salto AV groupé 1 tour		Salto AV tendu 1 tour	

## SALTI AVANT ET LATÉRAUX

Salto AV tendu 1-½ tour		Salto japonais groupé	
Salto AV tendu 2 tours		Salto japonais carpé	
Renversement AV libre		Twist groupé	
Renversement Latéral libre		Twist carpé	
Rondade libre			

## SALTI ARRIÈRES

Salto AR groupé		Salto AR tendu 1-½ tour	
Salto AR carpé		Salto AR tendu 2 tours	
Salto AR tendu		Double salto AR groupé	
Salto AR tendu ½ tour		Double salto AR carpé	
Salto AR groupé 1 tour		Salto tempo	
Salto AR tendu 1 tour		Salto tempo ½ tour	