

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA

FUNDADA EM 1881



CÓDIGO DE PONTUAÇÃO - 2013 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Para competições de Ginástica Artística Feminina em:

Jogos Olímpicos

Campeonatos mundiais

Competições Regionais e Intercontinentais

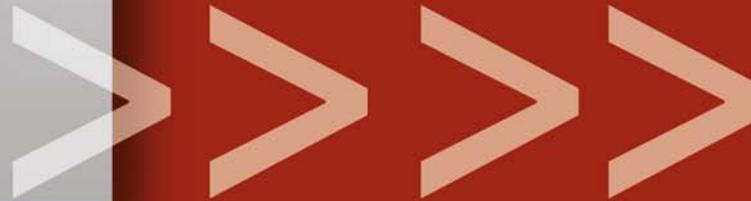
Eventos com participantes internacionais

Em competições para países com nível de desenvolvimento da ginástica mais baixo, bem como para Competições Juvenis, as regras para essas competições devem ser modificadas adequadamente por autoridades técnicas regionais ou continentais, considerando a idade e o nível de desenvolvimento (ver o "FIG Age Group Development Program")

CONTINENTAL



**Sole Suppliers
of Gymnastic
Equipment to the
2010 European
Championships -
Birmingham**



Continental Sports Ltd, Paddock, Huddersfield, England HD1 4SD
Tel: (01484) 542051 Fax: (01484) 539148
Email: sales@contisports.co.uk

www.continentalsports.co.uk

RECONHECIMENTOS

Presidente	Nellie Kim	BLR
1º Vice-Presidente	Donatella Sacchi	ITA
2º Vice-Presidente	Kym Dowdell	AUS
Secretária	Naomi Valenzo	MEX
Membro	Loubov Burda-Andrianova	RUS
Membro	Yan Ninan	CHN
Membro	Yoshie Harinishi	JPN
Ilustrações	James Stephenson & Koichi Endo	USA JPN
Ilustrações Originais	Ingrid Nicklaus	GER
Símbolos Originais	Margot Dietz	GER
Edição– Ilustrações, Símbolos, Tabelas	Linda Chencinski & Milvia Bernasconi	USA ITA
Texto em Frânces	Yvette Brasier	FRA
Texto em Alemão	Sabrina Klaesberg	GER
Texto em Espanhol	Helena Lario	ARG
Texto em Russo	Elena Lowery	USA
Texto em Inglês	Linda Chencinski	USA

ABREVIÇÕES

As seguintes abreviações vão aparecer durante todo o código:

- CTF - para Comitê Técnico Feminino
- JO - Jogos Olímpicos
- CM - Campeonatos Mundiais
- RT - Regulamentos Técnicos
- SA - Salto
- PA - Paralelas Assimétricas
- TR - Trave de equilíbrio
- SO - Solo
- VD - Valor de dificuldade(s) – A, B, C, D, E, F, G, etc.
- VL- Valor de ligação
- RC - Requisitos de Composição

ATUALIZAÇÕES DO CÓDIGO DA FIG

Depois das Competições oficiais da FIG, o CTF publica um informativo (newsletter) da GAF, o qual inclui
– todos os novos elementos e variações com um número e ilustração.
– novas ligações

A atualização do Código será enviada pelo Secretário Geral da FIG para todas as federações afiliadas, incluindo a data de vigência, a partir da qual será válida para as próximas competições da FIG.

HELP DESK

Para exemplos adicionais, descrições, definições, atualizações e esclarecimentos pode ser encontrado no site da FIG em “WAG Help Desk”.

SUMÁRIO

PARTE I – REGULAMENTOS QUE REGEM OS PARTICIPANTES DA COMPETIÇÃO

Seção 1 – PROPÓSITO

Seç. 1

1

Seção 2 – REGULAMENTO PARA AS GINASTAS

Seç. 2

1

Artigo 2.1 - Direitos das ginastas

1

Artigo 2.2 - Responsabilidades das ginastas.

2

Artigo 2.3 - Deveres das ginastas.

3

Artigo 2.4 - Penalidades

3

Artigo 2.5 - Juramento da ginasta

Seção 3 - REGULAMENTO PARA OS TÉCNICOS

Seç. 3

1

Artigo 3.1 – Direitos dos técnicos

1

Artigo 3.2 – Responsabilidades dos técnicos

2

Artigo 3.3 – Penalidades para o comportamento dos técnicos

2

Artigo 3.4 – Questionamentos

3

Artigo 3.5 – Juramento do técnico

Seção 4 – REGULAMENTO PARA O COMITÊ TÉCNICO

Seç. 4

1

Artigo 4.1 – O Presidente do CTF

1

Artigo 4.2 – Membros do CTF

Seção 5 – REGULAMENTO & ESTRUTURA DAS BANCAS DE ARBITRAGEM

Seç. 5

1

Artigo 5.1 – Responsabilidades dos árbitros

2

Artigo 5.2 – Direito dos árbitros

2

Artigo 5.3 – Composição da banca de arbitragem

2

Artigo 5.4 – Funções da Banca de Arbitragem

Painel D

Painel E

Painel R

Artigo 5.5 – Função dos árbitros de tempo & linha & secretários

3

Artigo 5.6 – Organização dos lugares da banca

4

Artigo 5.7 – Juramento dos árbitros

4

PARTE II - AVALIAÇÃO DAS SÉRIES

Seção 6 – DETERMINAÇÃO DA NOTA

Sec. 6

Artigo 6.1 – Geral

1

Artigo 6.2 – Determinando a nota final

1

Artigo 6.3 – Exercício curto

1

Seção 7 – REGULAMENTO QUE REGE A NOTA D

Sec. 7

Artigo 7.1 – Nota D

1

Salto

PA/ TR/ SO

Artigo 7.2 – Valor de Dificuldade (VD)

1

Artigo 7.3 – Requisitos de Composição (RC)

3

Artigo 7.4 – Valor de Ligação (VL)

3

Seção 8 - REGULAMENTO QUE REGE A NOTA E

Sec. 8

Artigo 8.1 – Descrição da nota E

1

Artigo 8.2 – Avaliação pela banca E

1

Artigo 8.3 – Tabela de deduções

2

Seção 9 – DIRETIVAS TÉCNICAS

Sec. 9

Artigo 9.1 – Todos os aparelhos

1

Artigo 9.2 – Trave e Solo

1

Artigo 9.3 – Requisitos para Elementos de Dança

2

Artigo 9.4 – Paralela

4

PARTE III – APARELHOS

Seção 10 – SALTO

Sec. 10

Artigo 10.1 – Geral

1

Artigo 10.2 – Corridas de aproximação

1

Artigo 10.3 – Grupos de Salto

1

Artigo 10.4 – Requisitos

1

Artigo 10.5 – Métodos de pontuação

2

Artigo 10.6 – Deduções Específicas dos Aparelhos

3

SUMÁRIO

Seção 11 - PARALELA

Artigo 11.1 – Geral	Seç. 11	1
Artigo 11.2 – Componentes & Construção do exercício		1
Artigo 11.3 – Requisitos de Composição (RC)		1
Artigo 11.4 – Valor de Ligação (VL)		2
Artigo 11.5 – Deduções de composição		2
Artigo 11.6 – Deduções específicas do aparelho		2
Artigo 11.7 – Observações		3

Seção 12 - TRAVE

Artístico	Seç. 12	1
Artigo 12.1 – Geral		1
Artigo 12.2 – Composição do exercício		2
Artigo 12.3 – Requisitos de Composição (RC)		2
Artigo 12.4 – Valor de Ligação (VL)		2
Artigo 12.5 – Deduções do Artístico & Coreografia		3
Artigo 12.6 – Deduções específicas do aparelho		4
Artigo 12.7 – Observações		4

Seção 13 - SOLO

Artístico	Seç. 13	1
Artigo 13.1 - Geral		2
Artigo 13.2 – Composição do exercício		2
Artigo 13.3 – Requisitos de Composição (RC)		3
Artigo 13.4 – Valor de Ligação (VL)		4
Artigo 13.5 – Deduções do Artístico & Coreografia		4
Artigo 13.6 – Deduções específicas do aparelho		5

PARTE IV

Seção 14 - TABELA DE ELEMENTOS

14.1 – Salto

14.2 – Paralela

14.3 – Trave

14.4 – Solo

PARTE V - APÊNDICES

- Tabela de símbolos
- Folha de anotação de séries (planilhas)
- Papeleta” (papéis para as notas)
- Modificações para Competições Juvenis
- Brochura dos símbolos
- Lista de elementos realizados pela primeira vez em uma competição oficial da FIG



PARTE I
REGULAMENTOS QUE REGEM OS PARTICIPANTES DA
COMPETIÇÃO
SEÇÕES 1-5

PARTE I REGULAMENTOS QUE REGEM OS PARTICIPANTES DA COMPETIÇÃO

SEÇÃO — 1 PROPÓSITO

PROPÓSITO

Os principais propósitos do Código de Pontuação:

1. Oferecer um meio objetivo de avaliar os exercícios de ginástica em todos os níveis de competições regionais, nacionais e internacionais.
2. Padronizar o julgamento das 4 fases das competições oficiais da FIG:
Qualificatória (C-I),
Final por Equipe (C-IV),
Individual Geral (C-II) e
Final Individual por Aparelho (C-III),
3. Garantir a identificação da melhor ginasta em qualquer competição.
4. Guiar os técnicos e ginastas na composição das séries e exercícios para a competição.
5. Oferecer informação sobre a fonte de outras informações técnicas e regulamentos frequentemente necessárias em competições para árbitros, técnicos e ginastas

SEÇÃO 2 — Regulamentos para as Ginastas

Artigo 2.1 Direitos das Ginastas

2.1.1 Geral

A ginasta é garantida ao direito de:

- a) Ter a sua performance julgada corretamente, com justiça e de acordo com as estipulações do Código de Pontuação.
- b) Receber por escrito a avaliação do valor da dificuldade para um novo salto ou elemento submetido com um tempo razoável antes do início da competição.
- c) Ter a sua nota mostrada publicamente imediatamente após sua apresentação ou de acordo com o regulamento específico que rege aquela competição
- d) Repetir todo o exercício, se for interrompido por causas além do controle ou responsabilidade da ginasta com a permissão da banca superior.
- e) Sair rapidamente da área de competição por razões pessoais e que este pedido não seja negado sem razão com a permissão do presidente da banca superior.
Observação: A competição não deve ser atrasada por sua ausência.
- f) Receber através de seu chefe de delegação o resultado correto, mostrando todas as notas recebidas na competição

2.1.2. Aparelhos

A ginasta é garantida ao direito de:

- a) Ter aparelhos e colchões idênticos na área de treinamento/ aquecimento e na área de competição que estejam de acordo com as normas e especificações da FIG para competições oficiais.
- b) Colocar o trampolim em cima do colchão de aterrissagem suplementar de 10 cm (PA).
- c) Usar magnésio na Paralela e fazer pequenas marcas na Trave.
- d) Ter um “ajudante” na Paralela
- e) Descansar ou recuperar até 30 segundos depois de cair da Paralela e 10 segundos depois de uma queda da Trave
- f) Conversar com seu técnico durante o tempo disponível depois da queda e entre o primeiro e segundo salto sobre a mesa.
- g) Pedir permissão para erguer as duas barras, caso os pés encostem no colchão.

Aquecimento

Na Qualificatória (C-I), Individual Geral (C-II) & Final por Equipe (C-IV)

- Cada ginasta que está competindo (incluindo a substituta de ginasta machucada) tem o direito à um tempo de aquecimento nos aparelhos da área de competição antes de sua apresentação de acordo com o Regulamento Técnico que rege a competição.
- 30 seg. em todos os aparelhos com exceção da Paralela
- 50 seg. na Paralela - incluindo a preparação da paralela

OBSERVAÇÃO:

- Na Qualificatória (C-I) e Final por Equipe (C-IV) o tempo total do aquecimento pertence à equipe. A equipe deve prestar atenção ao tempo corrido, para que a última ginasta tenha tempo de aquecer.
- Em grupos mistos o tempo de aquecimento pertence à cada ginasta. A ordem do aquecimento deve ser igual à da competição.
- O término do tempo de aquecimento é sinalado por um som/campanha. Se nessa hora a ginasta está mentalmente e fisicamente preparada para saltar ou ainda estiver no aparelho, ela pode terminar o elemento ou a sequência que começou. Depois do tempo de aquecimento ou durante a “pausa de competição”, o aparelho pode ser preparado, mas não utilizado.
- Haverá um sinal notável do árbitro D¹ (em competições oficiais da FIG, uma luz verde) 30 segundos antes da hora em que o exercício deve ser iniciado.

Artigo 2.2 Responsabilidades das Ginastas

- a) Saber o Código de Pontuação e seguir ele de acordo.
- b) Submeter, ou que seu técnico submeta, um pedido por escrito pelo menos 24 horas antes do treino de pódio, para o presidente da banca superior para avaliar a dificuldade de um elemento novo.
- c) Submeter, ou que seu técnico submeta, um pedido por escrito pelo menos 24 horas antes do treino de pódio, para o presidente da banca superior para erguer a Paralela; ou submeter este pedido de acordo com o Regulamento Técnico que rege aquela competição.

Artigo 2.3 Deveres das ginastas

2.3.1 Geral

- a) Se apresentar de forma adequada (braço(s) para cima) certificando o árbitro D¹ de que irá iniciar a série ou salto e se apresentar para o mesmo árbitro ao terminar.
- b) Começar o exercício até 30 segundos depois da luz verde ou sinal do árbitro D¹ (em todos os aparelhos).
- c) Subir de novo no aparelho até 30 seg. depois de uma queda da PA ou 10 seg. depois de uma queda da TR (o tempo começa quando a ginasta está de pé depois da queda). Neste tempo a ginasta pode se recuperar, passar magnésio, conversar com o técnico e voltar ao aparelho.
- d) Sair do pódio imediatamente após a conclusão da apresentação.
- e) Abster-se de mudar a altura de qualquer aparelho, a não ser que tenha tido permissão.
- f) Abster-se de conversar com os árbitros ativos durante a competição.
- g) Abster-se de atrasar a competição: permanecendo no pódio por tempo demais, subir no pódio depois de terminar a apresentação e de abusar ou infringir seus direitos ou de qualquer outro participante.
- h) Abster-se de qualquer outro comportamento indisciplinado ou abusivo ou infringir naqueles de outros participantes
(Ex. marcar o solo com magnésio, danificar qualquer superfície ou parte dos aparelhos durante a preparação para sua série ou removendo molas do trampolim.)
- i) Deixar o colchão suplementar na posição (para aterrissagem) durante todo o exercício (PA & TR).
- j) Usar um colchão adicional de 10 cm em cima dos colchões básicos de aterrissagem (20cm) para saídas na PA, TR e SA.
- k) Participar da Cerimônia de Premiação vestida com a roupa de competição (collant) de acordo com o Protocolo da FIG.

2.3.2 Traje de competição

- a) Elas devem usar um collant ou “macacão”(collant de uma peça com o comprimento inteiro da perna do quadril ao tornozelo) esportivo, não-transparente e que deve ser de design elegante. As ginastas podem usar algo para cobrir as pernas (“leg covering”) sendo da mesma cor do collant; por baixo ou por cima do collant.
- b) O decote na frente e atrás do collant/macacão deve ser apropriado, isto é, não pode ser mais baixo que o meio do esterno e não pode ser mais baixo que a linha de baixo da omopolata. Collants/macacões podem ser com ou sem mangas; a largura da alça do ombro deve ser de no mínimo 2 cm.
- c) O corte da perna do collant não deve ser além do osso do quadril (máximo). A parte de trás do collant não pode ir além da linha horizontal da perna, delineado não mais que 2 centímetros abaixo da base das nádegas.
- d) Elas têm a opção de usar sapatilhas e meias.
- e) Elas devem usar o número de competição fornecido pelo comitê organizador
Com aprovação de um pedido por escrito, a ginasta pode remover o número em casos raros de giros na Trave e no Solo. O número deve ser mostrado para o Painel D no início do exercício
- f) Elas devem usar uma identificação nacional ou emblema no collant/macacão de acordo com as mais recentes Regras de Publicidade da FIG.
- g) Elas devem usar apenas os logos, propagandas e patrocínios que são permitidos de acordo com as mais recentes Regras de Publicidade da FIG.
- h) O collant/macacão devem ser idênticos para membros da mesma federação na Qualificatória (C-I) e Final por Equipe(C-IV). Na Qualificatória (C-I) as ginastas individuais da mesma federação (sem uma equipe) podem usar collant/macacão diferentes.
- i) Protetores (courinho), bandagens e munhequeiras são permitidas: elas devem ser apertadas com segurança, em bom estado e não devem depreciar a estética da apresentação. As ataduras devem ser da cor bege quando disponível pelo produtor.
- j) Elas devem abster-se de usar jóias (pulseiras ou colares) com exceção de pequenos brincos.
- k) Elas devem abster-se de usar protetores acolchoados nos quadris ou outros.

Artigo 2.4 Penalidades

- A penalidade normal para a violação das regras e expectativas apresentadas nas seções 2 e 3 são consideradas erros médios ou grandes; -0.30 para violações de comportamento e -0.50 para violações relacionadas aos aparelhos. A penalidade é deduzida da Nota Final pelo árbitro D¹ e quando necessário notificado para a Banca Superior.
- Há também algumas outras possibilidades para penalidades, e estas estão descritas no Artigo 8.3
- A não ser que seja indicado o contrário, essas penalidades são sempre aplicadas pelo Árbitro D¹ na Nota Final da apresentação.
- Em casos extremos, a ginasta ou técnico podem ser expulsos da área de competição e ainda sofrer as penalidades especificadas

Violações Relacionadas ao Comportamento Deduções pelo Painel - D Com notificação à Banca Superior	
Violação	Penalidade
Violações de traje <ul style="list-style-type: none"> Atadura incorreta ou antiestética Emblema nacional faltando e/ou no lugar errado Número inicial faltando Traje incorreto – collant, jóias, cor das bandagens. 	0.30 da ginasta/aparelho da Nota Final (uma vez por seção de competição– Banca Superior)
Violações dos regulamentos do traje que se aplicam a Competição por equipe <ul style="list-style-type: none"> Collants não idênticos (para ginastas da mesma equipe) 	1.0 da Nota Final da Equipe (uma vez por competição– Banca Superior)
Não se apresentar ao árbitro D ¹ antes e/ou depois de realizar sua apresentação	0.30 para cada vez da Nota Final
Não começar até 30 seg. depois da luz verde	0.30 da Nota Final
Exceder o tempo de aquecimento	0.30 da Nota Final (Notificação dos juízes de tempo) <ul style="list-style-type: none"> Equipe Ginasta/ Evento
Subir de novo no pódio após apresentação	0.30 da Nota Final
Se apresetar sem o sinal ou no sinal vermelho	Nota Final = 0.00 pontos
Falar com árbitros ativos durante a competição	0.30 da Nota Final
Outro comportamento abusivo ou indisciplinado	0.30 da Nota Final pela Banca Superior
Propaganda incorreta	0.30 da Nota Final pela Banca Superior. Quando requisitado pelo órgão responsável

Violações relacionadas aos aparelhos Deduções pelo Painel - D Com notificação à Banca Superior	
Violation	Penalty
Presença de um “ajudante” não permitida	0.50 da Nota Final
Uso incorreto do magnésio e/ou danificar os aparelhos	0.50 da Nota Final
Rearranjo ou remover das molas	0.50 da Nota Final
Não utilizar o colchão de aterrissagem suplementar ou mover para o final da TR não permitido	0.50 da Nota Final
Uso de colchão suplementar não permitido	0.50 da Nota Final
Colocar o trampolim em superfície não permitida	0.50 da Nota Final
Técnico mover o colchão suplementar durante a apresentação	0.50 da Nota Final
Subir o aparelho sem permissão	0.50 da Nota Final
Não utilizar o colchão de proteção de trampolim para saltos com entrada em rodante -Yurchenko	Nota Final = 0 pontos
Other Individual Violations	
Ausente da área de competição sem permissão	Expulsa da competição (Pelo presidente da Banca Superior)
Ausente da Cerimônia de Premiação	Resultado e a Nota Final é anulada para a equipe e individual (pela Banca Superior)
Team Violations	
Ginastas da mesma equipe competir em ordem errada no aparelho	1.00 da Nota total da equipe no aparelho (Pelo presidente da Banca Superior)

Artigo 2.5 Juramento do ginasta (FIG RT 7.12.2)

“Em nome de todos os ginastas eu prometo que nós participaremos dos Campeonatos Mundiais (ou qualquer outro evento da FIG) respeitando e obedecendo às regras que regem os mesmos, nos comprometendo à um esporte sem doping e sem drogas, no verdadeiro espírito esportivo, para a glória do esporte e a honra dos ginastas.”

SEÇÃO 3 — Regulamentos para os Técnicos

Artigo 3.1 Direitos dos Técnicos

O técnico é garantido ao direito de:

- a) Auxiliar a ginasta ou equipe sob sua responsabilidade a submeter pedidos escritos relacionados à regulação dos aparelhos e a validação de um novo elemento.
- b) Auxiliar a ginasta ou equipe sob sua responsabilidade no pódio durante o tempo de aquecimento em todos os aparelhos.
- c) Ajudar a ginasta ou equipe a preparar o aparelho para a competição.
 - no salto colocar o colchão de segurança no trampolim.
 - no SA, PA e TR preparar o trampolim e posicionar o colchão de aterrissagem suplementar.
 - na PA ajustar e preparar as barras
- d) Estar presente no pódio depois que a luz estiver verde para remover o trampolim na
 - Trave (depois sair do pódio imediatamente)
 - Paralela - técnico ou ginasta (depois sair do pódio imediatamente)
- e) Estar presente na PA durante a apresentação da ginasta por motivos de segurança – este pode ser o mesmo que retirou o trampolim ou outro.
- f) Auxiliar ou aconselhar a ginasta durante o tempo de queda da ginasta na PA e TR e entre o primeiro e o segundo salto.
- g) Ter a nota de seu ginasta mostrada publicamente imediatamente após a sua apresentação ou de acordo com os regulamento específicos que regem aquela competição.
- h) Estar presente em todos os aparelhos para ajudar em caso de contusões ou defeitos dos aparelhos.
- i) Perguntar à Banca Superior sobre a avaliação da composição da apresentação da ginasta (ver Regulamento Técnico 8.4).

Artigo 3.2 Responsabilidades dos técnicos de:

- a) Saber o Código de Pontuação e seguir ele de acordo.
- b) Submeter a ordem de competição e outra informação necessária de acordo com o Código de Pontuação e/ou o Regulamento Técnico da FIG que regem aquela competição.
- c) Abster-se de mudar a altura dos aparelhos ou adicionar, rearranjar e retirar molas do trampolim. (Ver Artigo 2.1.2 para erguer as barras da PA)
- d) Abster-se de atrasar a competição, obstruir a visão dos árbitros e de outra forma abusar ou interferir nos direitos de outro participante.
- e) Abster-se de conversar com a ginasta ou de ajudá-la de qualquer outra forma (dar sinais, gritos, incentivos ou similar) durante a apresentação.
- f) Abster-se de se envolver em discussões com árbitros ativos e/ou com outras pessoas fora da área de competição (exceção: médico da equipe, chefe de delegação).
- g) Abster-se de qualquer outro comportamento indisciplinado ou abusivo.
- h) Agir de forma justa e desportiva durante toda a competição.
- i) Participar de forma desportiva da Cerimônia de Premiação.

OBSERVAÇÕES: Ver deduções por condutas antidesportivas

Número de Técnicos permitidos na área de Competição:

- Qualificatória (C-I) e Final por Equipe (C-IV) para:
 - Time completo - 1 mulher e 1 homem ou 2 mulheres; se for apenas 1 técnico, aí pode ser 1 homem.
 - Nações com ginastas individuais – 1 técnico (H ou M)
- Individual Geral (C-II) & Final por aparelho (C-III) para:
 - Cada ginasta – 1 técnico

3.3 Penalidades por comportamento do técnico

Pelo presidente da Banca Superior (Em consulta com Banca Superior)	Sistema de Cartão Para competições oficiais e registradas
Comportamento do Técnico sem impacto direto no resultado ou performance da ginasta ou equipe	
– Conduta antidesportiva (válida por todas as fases da competição)	1ª vez - Cartão amarelo para o técnico (aviso)
	2ª vez - Cartão vermelho e retirada do técnico da competição
– Outro flagrante, de comportamento abusivo ou indisciplinado (válida por todas as fases da competição)	Cartão vermelho imediato e retirada do técnico da competição*
Comportamento do Técnico com impacto direto no resultado ou apresentação da ginasta ou equipe	
– Conduta antidesportiva (válida para todas as fases da competição), Ex: atrasar sem justificativa ou interromper a competição, - falar com árbitros ativos durante a competição com exceção do árbitro D ¹ , somente questionamento é permitido, - falar direto com a ginasta, dar sinais, gritos (incentivos) ou similar, durante a apresentação. etc.	1ª vez – 0.50 (da ginasta/equipe no aparelho) e cartão Amarelo para técnico (aviso)
	1ª vez – 1.00 (da ginasta/equipe no aparelho) e cartão Amarelo para técnico (aviso) se o técnico falar agressivamente com os árbitros ativos.
	2ª vez – 1.00 (da ginasta/equipe no aparelho), cartão Vermelho & retirada do técnico da área de competição*
– Outro flagrante, comportamento abusivo e indisciplinado (válida para todas as fases da competição) Ex: presença incorreta das pessoas descritas na área de competição durante o evento.	1.00 (da ginasta/equipe no aparelho, cartão Vermelho imediato & retirada do técnico da área de competição*)

Observação: Se um dos dois técnicos de uma equipe for removido da área de competição, é possível substituir este técnico por outro, uma vez em toda a competição (ex: C-I).

1ª ofensa = cartão amarelo

2ª ofensa = cartão vermelho, no qual o técnico é excluído do resto das fases da competição.

*se há somente um técnico, então o técnico pode permanecer na competição, mas não será elegível para credenciamento no próximo Campeonato Mundial, Jogos Olímpicos.

Artigo 3.4 Questionamentos

(Procedimento detalhado para pedidos de revisão (Questionamentos) como o R.T., Seção 1, Art. 8.4)

Questionamentos para a Nota D são permitidos, devem ser feitos verbalmente pelo técnico para o árbitro D¹ imediatamente após a publicação da nota, ou um pouco antes da nota da próxima ginasta ser mostrada.

O questionamento deve ser confirmado com um pedido por escrito em até 4 minutos pelo técnico para o presidente da Banca Superior.

Após o recebimento do questionamento verbal, o árbitro D¹ imediatamente informa o árbitro D² e o Supervisor do Aparelho.

Um questionamento de um técnico deve ativar uma revisão da apresentação por vídeo por uma banca independente. (não podem ser os árbitros ou membros da Banca Superior que estavam envolvidos na avaliação/criação da nota original).

A decisão final (a qual não deve ser apelada) deve ser tomada no final:

- final do rodízio para C-I, C-II e C-IV
- antes da nota da próxima ginasta ser mostrada na C-III

Observações: Na última rotação de C-II e C - IV antes da nota da próxima ginasta ser mostrada.

Questionamentos atrasados serão rejeitados.

Uma federação não pode reclamar contra uma ginasta de outra federação.

Questionamentos para a nota de Execução não são permitidas.

Em caso de qualquer dúvida, a decisão deve ser em benefício da ginasta.

O questionamento requer um acordo de pagamento da federação nacional:

USD 300.- para a primeira reclamação;
USD 500.- para a segunda reclamação e,
USD 1000. - para a terceira e subsequentes reclamações.

Essa quantia deve ser paga no mesmo dia para o Secretário Geral da FIG. O Presidente da Banca Superior deve encaminhar uma cópia de todos os questionamentos para o Secretário Geral da FIG o mais rápido possível mas com um prazo de até 10 dias após o evento.

Se o primeiro questionamento for bem sucedido, então qualquer questionamento subsequente começará de USD 300. Esse princípio é aplicado ao segundo questionamento USD 500 ou para o terceiro USD 1000. e quaisquer questionamentos subsequentes. A taxa inicial é relativa à vez em que o questionamento é bem sucedido.

Por exemplo:

1º questionamento: USD 300.- Se for bem sucedido a quantia para o 2º questionamento é USD 300.-

Se o primeiro questionamento não for bem sucedido, o segundo questionamento: USD 500.

A taxa para cada questionamento não sucedido será transferida para a fundação da FIG.

Artigo 3.5 Juramento do técnico

“Em nome de todos os Técnicos e outros membros da comitiva dos atletas, eu prometo que nós devemos nos comprometer à garantir que o espírito desportivo e a ética sejam aderidos totalmente e mantidos de acordo com os princípios fundamentais do Olimpismo. Nós devemos nos comprometer em educar as ginastas a aderir ao “fairplay” e ao esporte sem drogas e a respeitar todas as regras da FIG que regem os Campeonatos Mundiais.

SEÇÃO 4 — Regulamentos para o Comitê Técnico

Em competições oficiais da FIG e nos Jogos Olímpicos, os membros do Comitê Técnico Feminino vão constituir a Banca Superior e atuar como Supervisores dos Aparelhos nos diferentes aparelhos.

Artigo 4.1 O Presidente do CTF

O **Presidente do Comitê Técnico Feminino** ou seu representante será o Presidente da Banca Superior. Suas responsabilidades e da Banca Superior incluem:

- a) A Direção Técnica geral da competição como descrito nos Regulamentos Técnicos.
- b) Convocar e presidir todas as reuniões de árbitros e sessões de instrução.
- c) Aplicar estipulações relevantes aos regulamentos dos árbitros daquela competição.
- d) Lidar com pedidos de avaliação de novos elementos, ajuste da Paralela e outros problemas que podem surgir.
Tais decisões são normalmente feitas pelo Comitê Técnico Feminino.
- e) Assegurar de que o horário programado publicado seja respeitado.
- f) Controlar o trabalho dos Supervisores dos Aparelhos e intervir se considerar necessário. Com exceção de um caso de questionamento, ou erros de linha e cronometragem, geralmente não é permitido a mudança da nota após ela ter sido mostrada no painel de notas.
- g) Lidar com os questionamentos como aqui descrito.
- h) Em cooperação com os outros membros da Banca Superior, emitir alertas ou substituir qualquer pessoa atuando em qualquer capacidade de árbitro que seja considerada insatisfatória ou que tenha quebrado o juramento.

- i) Conduzir uma análise geral dos vídeos (depois da competição) com o Comitê Técnico para determinar os erros de julgamento e submeter o resultado da avaliação dos árbitros para a Comissão Disciplinar da FIG,.
- j) Supervisar a checagem das medidas específicas dos aparelhos de acordo com “Normas dos Aparelhos” da FIG.
- k) Em circunstâncias incomuns ou especiais pode nomear um árbitro para a competição.
- l) Submeter um relatório para o Comitê Executivo da FIG, o qual deve ser mandado para o Secretário Geral da FIG o mais rápido possível, mas até 30 dias depois do evento, o qual contém o seguinte:
 - Observações gerais sobre a competição incluindo ocorrências especiais e conclusões para o futuro
 - Análise detalhada da performance dos árbitros (em até 3 meses) incluindo propostas para
 - premiar os melhores árbitros
 - sanções contra os árbitros que falharam em alcançar as expectativas
 - Lista detalhada das intervenções
 - mudanças de notas antes e depois da publicação delas
 - Análise Técnica das notas dos Árbitros D

Artigo 4.2 Os Membros do CTF

Durante cada fase da competição, os membros do CTF ou seus representantes vão servir como membros da Banca Superior e Supervisores dos Aparelhos para cada aparelho.

Suas responsabilidades incluem:

- a) Participar na direção das reuniões de arbitragem e sessões de instrução e guiar os árbitros para que eles realizem o trabalho corretamente em seus respectivos aparelhos.
- b) Aplicar um controle dos Regulamentos dos Árbitros com justiça, consistência, critério e totalmente de acordo com os Regulamentos vigentes.
- c) Gravar toda a composição das apresentações com anotação em símbolos.
- d) Calcular a nota D e E (controlar as notas) com o propósito de avaliar os painéis D, R e E.
- e) Controlar toda a avaliação e a Nota Final para cada apresentação
- f) Certificar de que a ginasta recebeu a nota correta por sua performance ou intervir como descrito aqui.
- g) Checar os aparelhos usados no treino, aquecimento e na competição de acordo com as Normas dos Aparelhos da FIG.

SEÇÃO 5 — Regulamentos & Estrutura das Bancas de Arbitragem

Artigo 5.1 Responsabilidades dos árbitros

Todo árbitro, sozinho, é totalmente responsável por suas notas. Todos os membros da Banca de Arbitragem têm a responsabilidade de:

- a) Ter total conhecimento do:
 - **Regulamento técnico** da FIG
 - **Código de Pontuação**,
 - **Regras dos árbitros** da FIG
 - qualquer outra informação técnica necessária para concluir seus deveres durante a competição.
- b) Estar em posse do Brevê de árbitro válido para o ciclo atual e fazer o "Judge's Log Book".
- c) Possuir a categoria necessária para o nível da competição que está arbitrando.
- d) Ter conhecimento amplo na ginástica contemporânea e entender o objetivo, propósito, interpretação e aplicação de cada regra
- e) Comparecer a todas as sessões de instrução e reuniões de arbitragem antes da respectiva competição (exceções extraordinárias, as quais foram inevitáveis, irão ser decididas pelo CTF da FIG).
- f) Aderir a qualquer instrução organizacional especial ou relacionada à arbitragem pelas autoridades regentes (Ex: Instrução do Sistema de Notas).
- g) Comparecer no treino de pódio (obrigatório para todos os árbitros)
- h) Estar totalmente preparado para todos os aparelhos

- i) Ser capaz de cumprir as várias tarefas mecânicas necessárias, as quais incluem:
 - completar corretamente qualquer planilha de nota necessária
 - usar qualquer computador ou equipamento mecânico necessário
 - facilitar o andamento eficiente da competição e
 - se comunicar efetivamente com outros árbitros
- j) Estar bem preparado, descansado, alerta e presente pontualmente pelo menos uma hora antes do início da competição ou de acordo com as instruções da Programação.
- k) Usar o uniforme de competição prescrito pela FIG (terno azul marinho - saia ou calças, como indicado e blusa branca), com exceção dos JO, onde o uniforme é fornecido pelo Comitê Organizador.

Durante a competição o árbitro deve:

- a) Se comportar em todo o momento de uma maneira profissional e servir como exemplo de comportamento ético e não partidário.
- b) Cumprir as funções especificadas no Artigo.5.4
- c) Avaliar cada exercício com precisão, consistência, rapidez, objetividade e com justiça e quando em dúvida, dar o benefício da dúvida para a ginasta.
- d) Usar as planilhas de anotação de simbologia e manter um arquivo de suas notas pessoais.
- e) Se manter em seu lugar (exceto com o consentimento do árbitro D¹) e abster-se de ter contato ou discussões com ginastas, técnicos, chefes de delegação ou outros árbitros.

As penalidades para avaliações e comportamentos impróprios de árbitros serão de acordo com a versão atual das Regras dos árbitros da FIG e/ou o RT que se aplica naquela competição.

Artigo 5.2 Direitos dos árbitros

Em caso de uma intervenção pelo Supervisor do Aparelho, o árbitro tem o direito de explicar a nota da banca e concordar (ou não) com uma mudança. Em caso de desacordo a decisão do árbitro pode ser anulada pela Banca Superior e deve ser informado de acordo.

Em caso de uma ação arbitrária tomada contra um árbitro, eles têm o direito de apelar para a

- a) Banca Superior, se a ação foi iniciada pelo Supervisor do Aparelho ou
- b) “Júri de Apelo”, se a ação foi iniciada pela Banca Superior.

Artigo 5.3 Composição da Banca de Arbitragem A Banca de Arbitragem (Painéis)

Para as competições oficiais da FIG, Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos, a banca de arbitragem vai ser composta por um Painel D (dificuldade), um Painel E (execução) e um Painel R (referência).

- Os árbitros D são levados e apontados pelo Comitê Técnico da FIG de acordo com o Regulamento Técnico da FIG mais atual
- Painel E e posições suplementares serão levados pela autoridade do CT de acordo com o Regulamento Técnico ou Regras dos árbitros atuais que regem aquela competição.
- Árbitros R são apontados pela comissão presidencial da FIG

A estrutura da Banca de Arbitragem para os diferentes tipos de competição

CM & JO 9 Árbitros por Painel	Meetings Internacionais Min. 6 Árbitros por Painel
2 árbitros do Painel D	2 árbitros do Painel D
5 árbitros do Painel E 2 árbitros do Painel R	4 árbitros do Painel E

Árbitros de Linha & Tempo:

- Dois (2) Árbitros de linha para o Solo
- Um (1) Árbitro de linha para o Salto
- Um (1) Árbitro cronometrista para o Solo
- Um (1) Árbitro cronometrista para a Paralela (GAF)
- Dois (2) árbitros cronometristas para a Trave

Modificações para a Banca de Arbitragem são possíveis para outras competições internacionais e para competições nacionais e locais.

Artigo 5.4 Funções da Banca de Arbitragem

5.4.1 Funções do Painel D

- a) Árbitros do Painel D gravam todo o conteúdo da competição em anotação de símbolos, avaliam independentemente, sem influências e então em conjunto irão determinar a nota D. Discutir é permitido.
- b) O Árbitro D² coloca a nota D no computador.
- c) Em caso de desacordo entre os Árbitros D¹ e D², o conselho do Supervisor do Aparelho deve ser solicitado pelo Árbitro D¹.
- d) O conteúdo da nota D inclui o:
 - Valor de Dificuldade,
 - Valor de Ligação, baseado em regras especiais para cada aparelho
 - Requisitos de Composição
- e) O painel D no Salto garante a utilização correta do tempo de aquecimento.

Funções do Árbitro D¹:

- a) Servir como uma conexão entre o Supervisor do Aparelho e a Banca de Arbitragem.
- b) Coordenar o trabalho dos Árbitros de Linha e Tempo e secretários
- c) Garantir a eficiência do funcionamento do aparelho, incluindo o controle do tempo de aquecimento.
- d) Mostrar a luz verde ou outro sinal para avisar a ginasta que ela deve iniciar sua apresentação em até 30 segundos.
- e) Garantir que deduções neutras para tempo, linha e falhas de comportamento sejam deduzidas da Nota Final antes de serem mostradas
- f) Garantir que o procedimento correto para a avaliação da série curta seja aplicado
- g) Garantir que as seguintes deduções sejam aplicadas para:
 - falha ao apresentar antes e depois da apresentação.
 - apresentação de um salto inválido “0”
 - ajuda do técnico durante o: Salto, Elementos e Saídas

Função do Painel D após a Competição:

Eles irão submeter um relatório da competição por escrito como dirigido pelo Presidente do CTF, com as seguintes informações:

- formulários listando as violações, decisões ambíguas e questionáveis com o número e nome da ginasta.
- disponibilizar as planilhas de anotação em símbolos durante consultas e submeter essas planilhas no final da competição para o Supervisor do Aparelho

5.4.2 Funções do Painel E

Eles devem:

- a) Observar os exercícios com atenção, avaliar as falhas e aplicar as deduções correspondentes corretamente, independentemente e sem consultar os outros árbitros
- b) Gravar as deduções por:
 - Falhas Gerais
 - Falhas Específicas do Aparelho
 - Falhas Artísticas
- c) Completar a “papeleta” com uma assinatura legível ou digitar seus descontos no computador
- d) Estar apto a fornecer uma gravação pessoal por escrito com a avaliação de todos os exercícios (deduções de Execução e Artístico)

Artigo 5.4.3 Função dos árbitros de Referência

Os Árbitros de Referência para os JO e CM foram introduzidos para que se tenha um sistema de correção automático e sem perda de tempo em caso de problemas com as Notas de Execução e Artístico.

Serão 2 Árbitros de Referência por Banca.

Árbitros de Referência podem ser usados em todas as competições oficiais da FIG (onde se tem “IRCOS”- Instant Replay & Information System-disponível). Outras competições podem usar Árbitros de Referência mas não é obrigatório.

Artigo 5.5 Funções dos Árbitros de Linha & Tempo & Secretários

5.5.1 Funções dos Árbitros de Linha & Tempo

Os Árbitros de Linha & Tempo são escolhidos entre os Árbitros com Brevê para servir como:

Árbitros de Linha para:

- Determinar no SO & SA passos fora das linhas delimitadas e de notificar a falha levantando uma bandeira.
- Informar o Árbitro D¹ de qualquer violação ou dedução; assinar e submeter por escrito a “papeleta” apropriada.

Árbitros de Tempo são obrigados a:

- Cronometrar a duração da apresentação (SO & TR)
- Cronometrar a duração do tempo de queda (TR & PA)
- Cronometrar a duração entre a luz verde e o início da apresentação
- Garantir a aderência ao tempo de aquecimento (Para a não aderência, informar por escrito o Painel D)
- Fazer um sinal audível para a Ginasta e para o Painel D. (TR)
- Informar o Árbitro D¹ sobre qualquer violação ou dedução; assinar e submeter a “papeleta” apropriada.
- Violações de tempo onde não há computador para registro, o Árbitro Cronometrista deve registrar o tempo exato acima do tempo limite.

5.5.2 Funções dos Secretários

Os secretários devem ter conhecimento do Código de Pontuação e de informática; eles normalmente são apontados pelo Comitê Organizador.

Sob a supervisão do Árbitro D¹ eles são responsáveis pela correção de todas as entradas (procedimentos) do computador

- aderência da ordem correta das equipes e ginastas
- operar a luz verde e vermelha
- mostrar corretamente a Nota Final

Artigo 5.6 Organização dos lugares da banca

Os Árbitros estarão sentados em um local e distância relativo ao aparelho que permita a visão sem obstruções de toda a apresentação e a qual permite cumprir com suas tarefas de avaliação.

- Os Árbitros do Painel D devem estar alinhados com o centro do aparelho.
- O cronometrista senta ao lado da Banca de Arbitragem (qualquer lado)
- Os Árbitros de linha no SO devem sentar nos cantos opostos e observar as 2 linhas mais próximas deles.
- O Árbitro de linha no SA deve sentar no canto distante do lado da aterrissagem
- O lugar dos Árbitros E e R serão no sentido horário em volta do aparelho começando pela esquerda do Painel D. (ver diagramas)

SA:

<u>2</u>	<u>R2</u>	<u>3</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>	<u>5</u>

PA:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R1</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>	<u>R2</u>	<u>5</u>

TR:

<u>2</u>	<u>3</u>	<u>R2</u>			<u>4</u>
<u>1</u>	<u>R1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>	<u>5</u>

SO:

<u>2</u>	<u>3</u>		<u>R2</u>		<u>4</u>
<u>R1</u>	<u>1</u>	<u>D²</u>	<u>D¹</u>	<u>SEC</u>	<u>5</u>

Variações na organização dos assentos são possíveis de acordo com as condições disponíveis na área de competição.

Artigo 5.7 Juramento do Árbitro (RT 7.12)

Nos Campeonatos Mundiais, e em outros eventos Internacionais importantes, Júris e Árbitros se comprometem a respeitar os termos do Juramento dos Árbitros.

“Em nome de todos os Árbitros e oficiais, eu prometo que nós devemos desempenhar nosso cargo nesse Campeonato Mundial (ou qualquer outro evento oficial da FIG) com total imparcialidade, respeitando e seguindo as regras que os regem, no verdadeiro espírito desportivo”.



PARTE II

AVALIAÇÃO DAS SÉRIES

SEÇÕES 6-9

PARTE II Avaliação da Série

SEÇÃO 6 — Determinação da Nota

6.1 Geral

As regras que regem a avaliação dos exercícios e a determinação da Nota Final são iguais para todas as sessões da competição (Qualificatória, Final por Equipe, Individual Geral e Final por Aparelho) com exceção do Salto, onde regras especiais na Qualificatória e na Final por Aparelho se aplicam (Seção 10).

6.2 Determinando a Nota Final

- A Nota Final em cada aparelho será estabelecida utilizando duas notas separadas, Nota D e Nota E.
- O Painel D estabelece a nota D, o conteúdo da apresentação, e o Painel E a Nota E, a execução e o artístico.
- A Nota Final de uma apresentação será definida pela adição da Nota D com a Nota E.
Se necessário, subtração dos descontos neutros (ver 5.4.1).
- A Nota do Individual Geral é igual a soma da Nota Final obtida nos quatro aparelhos.
- A Nota da Equipe é calculada de acordo com o Regulamento Técnico atual que rege aquela competição.
- Qualificação e participação na Final por Equipe, Final do Individual Geral e Final por aparelho será de acordo com o Regulamento Técnico atual que rege aquela competição.
- A princípio, a repetição de uma série não é permitida.

O Cálculo da Nota Final

Exemplo:

Nota D + Nota E* = Nota Final

Nota D

Dificuldade (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3.10	
Requisitos de composição	+ 2.50	
Valor de Ligaçã	+ 0.60	
		Nota D 6.20

Nota E

Execução	- 0.70		10.00
Artístico	- 0.30		- 1.00
		Nota E	9.00

*Nota E - Soma das deduções de execução & artístico juntas e subtraídas de 10.00

Nota E - é calculada pela média das 3 notas intermediárias de 5 notas (deduções)

Nota Final	15.20
-------------------	--------------

6.3 Série Curta

Para a apresentação da execução e artístico, a ginasta pode tirar uma Nota E máxima de:

- 10.00 P. se 7 ou mais elementos são realizados
- 6.00 P. se 5 - 6 elementos são realizados
- 4.00 P. se 3 - 4 elementos são realizados
- 2.00 P. se 1 - 2 elementos são realizados
- 0.00 P. se nenhum elemento for realizado

O Painel D irá informar o Secretário do Aparelho da Nota E máxima.

Exemplo: SO

A ginasta cai e se machuca após realizar apenas 3 elementos.

f *Heel* (sem aterrissar com os pés antes) *ff*

Avaliação:

Nota D

VD (C + A + 0 + E)	+ 0.90P.
RC # 3, # 4 & # 5 (Saída)	<u>+ 1.50P.</u>
Nota D	+2.40 P.

Max. Nota E para Execução & Artístico **pode ser** **4.00 P.**

Deduções totais (1 queda, altura, amp. etc.) **- 4.10 P.**

Nota - E **= 0.00 P.**

Nota Final: (D) **2.40 P.** + (E) **0.00 P.** **= 2.40 P.**

Quando a nota E é "0.00" ou um número negativo (-) a ginasta irá receber o valor da Nota D.

SEÇÃO 7 — Regulamentos que regem a Nota D

7.1 Nota D (Conteúdo)

- a) A Nota D do SA é o Valor de Dificuldade na Tabela de Saltos.
- b) A Nota D na PA, TR e SO incluem as 8 dificuldades mais altas na PA e 10 na TR e SO, Requisitos de Composição e Valor de Ligação.

7.2 Valor de Dificuldade (VD)

A atual filosofia do conteúdo do exercício e combinações encoraja uma ênfase no domínio da dança, coreografia acrobática, apresentada artisticamente.

O VD são elementos da Tabela de Elementos do Código de Pontuação, o qual é finalizado porém não é fechado e pode ser expandido se necessário.

- a) O máximo de 8 maiores VD incluindo a saída são contados na PA, e o máximo de 10 para a TR e SO.
- b) O Painel D irá reconhecer sempre o valor de dificuldade de um elemento a não ser que haja falhas ao alcançar o requisito técnico do elemento.

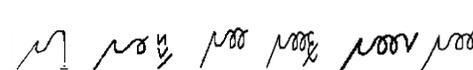
Valor de Dificuldade

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80

- c) Requisitos de Composição 2.50
- d) Valor de Ligação

7.2.1 Reconhecimento do VD dos elementos

- a) Elementos com twist são considerados elementos para frente



- b) Reconhecimento das Mesmas e Diferentes Dificuldades

- O mesmo Valor de Dificuldade pode ser reconhecido apenas uma vez na apresentação.
- Se for realizado uma segunda vez, o VD não será considerado.

- c) Elementos são considerados o mesmo, se eles são listados sob um mesmo número e têm o seguinte critério:

Elementos da PA:

- são realizados com ou sem um “pulo” com mudança de tomada
- giros gigantes para frente & trás realizados com as pernas separadas ou juntas, com quadril flexionado ou estendido

Elementos de dança:

- são realizados no sentido transversal ou longitudinal (TR)
 - Saltos com 1/1 giro ou mais realizados no sentido longitudinal serão creditados 1 VD maior do que em sentido transversal.
 - Se o mesmo elemento for realizado nos dois sentidos (longitudinal e transversal), o VD será creditado uma única vez em ordem cronológica.
 - Saltos que iniciam na posição longitudinal e terminam na posição transversal, ou vice-versa - considerar como elementos realizados em posição transversal.
- com início em um pé ou dois pés com a mesma posição da perna
 - Exemplo: wolf/gato (começando com uma perna) e wolf/gato (começando com as 2 pernas)
 - aterrissar em um ou dois pés (TR)
 - aterrissar em um ou dois pés ou na posição deitada (SO)
- giros (sobre um pé) andeor ou andedan

Elementos Acrobáticos:

- que aterrissam com um ou dois pés

d) **Elementos são considerados diferentes, se eles estão listados sob diferentes número na Tabela de elementos.**

e) **Elementos são considerados diferentes, se eles estão listados sob os mesmos números e têm o seguinte critério:**

- há diferentes posições em mortais (grupado, carpado ou estendido)
- a descrição da posição do corpo em elementos de dança é diferente
- as pernas estão juntas ou afastadas em mortais (PA)
- quando as pernas estão em afastamento lateral ou ântero posterior em elementos de dança
- há diferentes graus para giros
 - $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°), etc.
 - Ver Seção 9 para requisitos específicos dos aparelhos
- o apoio é feito em um, em dois ou sem braços - o início dos elementos acrobáticos é feito em uma ou em duas pernas.

7.2.2 Reconhecimento de elementos que ocorrem em ordem cronológica

a) Em caso de falha técnica, os elementos serão reconhecidos como:

- outro elemento na tabela de dificuldades ou
- Sem VD ou
- Um VD abaixo

b) Se um elemento é reconhecido como outro elemento (da Tabela de elementos) devido a falhas em cumprir com o requisito técnico e depois o elemento é realizado com a técnica correta os dois recebem VD.

- Exemplo: Um leap com troca de pernas com a primeira abertura abaixo de 45° se torna um leap e se o leap com troca de pernas for realizado depois com a técnica correta será reconhecido como tal pois os dois elementos estão na tabela de elementos.

- Exemplo TR: ✓ Giro é creditado com outro elemento do COP ○ - devido a falha ao sustentar a perna livre na horizontal do início ao final do giro (360°). É então realizado uma 2ª vez o exercício correto – Creditar o VD ✓

c) Se um elemento é creditado um VD abaixo devido a falhas ao cumprir os requisitos técnicos e depois é realizado novamente na série será então considerado como uma repetição e não será creditado VD.

- Exemplo PA: Giro gigante para trás com 1 1/2 de giro que é creditado um VD abaixo (C), devido a falhas ao alcançar a parada de mão antes do giro. É então realizado uma 2ª vez na série e completado 1 1/2 de giro na parada de mão, mas não ganha o VD (D).

7.2.3 Novos Saltos, Elementos e Ligações

Técnicos são encorajados a submeter novos saltos e elementos que ainda não foram realizados ou ainda não aparecem na Tabela de Elementos. O CTF, ainda, irá considerar VL novos e originais que ainda não foram realizados.

Mandar para o CTF por email, fax ou correio durante qualquer período do ano.

a) A princípio, somente aqueles elementos que forem realizados irão aparecer no Código de Pontuação.

b) Para ser reconhecido como um novo elemento, o elemento deve ser realizado com sucesso (sem queda) pela primeira vez em uma Competição Oficial da FIG

:

Campeonatos Mundiais
Jogos Olímpicos da Juventude
Jogos Olímpicos

c) Nenhum elemento será nomeado se mais de uma ginasta o realizou pela primeira vez.

O elemento deve ser de dificuldade mínima C.

d) O novo elemento deve ser apresentado, sem atraso, como estipulado na Programação. O pedido para avaliação deve ser acompanhado de desenhos técnicos, figuras e também com um DVD.

- e) A FIG/CTF irá avaliar em relação a:
 - Valor de Dificuldade para novos saltos (grupo do salto & número)
 - Valor de Dificuldade para novos elementos
 - Valor de Ligação
- f) A avaliação pode ser diferente em comparação com o valor recebido em outras competições que não eram Competições Oficiais da FIG.
- g) A decisão será então comunicada o mais breve possível para:
 - A Federação em questão e
 - Árbitros, durante a sessão de revisão dos Árbitros (Instruções) ou em uma reunião de árbitros antes da competição.

Novos saltos e elementos podem ser submetidos em todas as Competições Internacionais para o diretor técnico e/ou o Representante Técnico da FIG. A avaliação e decisão ocorre nas discussões técnicas antes da respectiva competição.

- a) As decisões terão validade apenas para aquela competição;
 - contudo isso deve ser encaminhado pelo delegado técnico para o Presidente do CTF no próximo encontro do CTF.
 - Os elementos novos, etc. irão aparecer pela primeira vez na Atualização do Código, somente quando forem submetidos, confirmados e realizados em uma Competição Oficial da FIG.

7.3 Requisitos de Composição (RC) 2.50

Requisitos de composição são descritos nos respectivos Artigos dos Aparelhos. Um máximo de 2.50 é possível.

- a) Apenas elementos da Tabela de elementos devem cumprir os RC.
- b) Um elemento pode cumprir mais de um RC; contudo, um elemento não pode ser repetido para cumprir outro RC.

7.4 Valor de Ligação (VL)

Valor de Ligação é alcançado pela realização de combinações de elementos de alta dificuldade na PA, TR e SO.

- a) Elementos usados para VL não têm que estar, obrigatoriamente, entre os 8 ou 10 elementos contados para o VD. Todos os elementos devem ser da Tabela de Elementos.
- b) Valor de Ligação na PA, TR e SO é avaliado em:
 - +0.10
 - +0.20
 - +0.30 (possível)
- c) Fórmulas para o VL são descritos nos respectivos aparelhos Parte 3: Seções 11, 12 e 13
- d) Elementos que caíram de valor podem ser usados para VL.
- e) Para ser creditado, a ligação deve ser realizada sem queda.
- f) Todos os elementos acrobáticos (SO - somente sem o apoio da mão) e dança que estão especificados nas fórmulas de VL podem ser usados.

7.4.1 Ligações Diretas e Indiretas

Todas as ligações devem ser **Diretas**; apenas no Solo as ligações acrobáticas podem ser **Indiretas**.

Ligações Diretas são aquelas em que os elementos são realizados sem

- a) hesitação ou pausa entre os elementos
- b) passo extra entre elementos
- c) tocar o pé na trave entre elementos
- d) perda de equilíbrio entre elementos
- e) balanços adicionais de braço/perna entre elementos

Ligações Indiretas (apenas em sequências acrobáticas no SO), são aquelas em que elementos acrobáticos com o suporte da mão e sem são ligados diretamente (do Grupo 3, Ex: rodante, flic-flac, etc. como elementos preparatórios) são realizados entre mortais.

O reconhecimento de ligações diretas ou indiretas (SO) deve ser em benefício da ginasta.

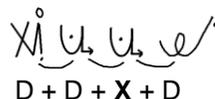
A ordem da sucessão de elementos com uma ligação podem ser escolhidas livremente na TR, SO e PA (a não ser que tenha requisitos especiais para o reconhecimento do VL).

7.4.2 Repetição de elementos para VL

- a) Elementos não podem ser repetidos em outra ligação para VL.
 – Reconhecimento ocorre em ordem cronológica.
- b) Mesmos elementos na PA, elementos acrobáticos na TR e SO podem ser realizados 2 vezes em uma ligação
 Exemplos:
 – PA – Tkatchev 2x ou Stalder com 1/1 giro 2x
 – TR – reversão sem mãos 2x ou flic flac com 1/1 giro 2x
 – SO – ligação direta ou indireta com 2 flic sem mãos para duplo mortal carpado.
- c) Com ligação direta de 3 ou mais elementos, o elemento de vôo repetido na PA, ou mortais na TR & SO devem ser ligados diretamente.
 VL será validado para todas as ligações

Exemplos:

PA



VL Total + 0.40 0.10 + 0.20 + 0.10

O elemento de vôo U pode ser usado:

- a primeira vez como o 2^a elemento de uma ligação
- a 2^a vez como ligação de 2 elementos de vôo iguais
- a 3^a vez como o 1^o elemento para começar uma nova ligação

TR



D + X + D

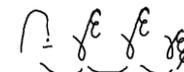
VL Total + 0.20

0.10 + 0.10

Mortal pode ser usado:

- a 1^a vez como a ligação de dois mortais iguais
- a 2^a vez como o 1^o elemento a iniciar uma nova ligação.

SO



C + X + C

VL Total + 0.20

0.10 + 0.10

Mortal pode ser usado:

- a 1^a vez como a ligação de dois mortais iguais
- a 2^a vez como o 1^o elemento a iniciar uma nova ligação

7.4.3 Não reconhecimento do VL

PELOS ÁRBITROS DO PAINEL D (D ¹ - D ²)	RESULTADO
Performance de ligação com queda	Sem VL
Não aterrissar com os pés antes ou na posição prescrita para o movimento	Sem VD, VL, RC
Não aterrissar com os pés antes no salto	0.00
Começar o exercício fora do limite do SO	Sem VD, VL, RC
Ajuda do técnico	Sem VD, VL, RC

SEÇÃO — Regulamento que rege a Nota E

8.1 Descrição da Nota E 10.00 (Apresentação)

Para uma apresentação perfeita de execução e artístico, a ginasta pode receber um máximo de **10.00**.

A Nota E inclui as deduções por falhas de:

- Execução
- Artístico e coreografia

8.2 Avaliação pela Banca E

Os Árbitros E irão julgar os exercícios e irão determinar as deduções independentemente.

Cada apresentação é avaliada com expectativas referentes à uma apresentação perfeita.

Todas os devios dessa expectativa são descontados.

Deduções para erros de execução e artístico são somados e então deduzidos de 10.00 pontos para determinar a Nota E.

Seção 8.3 – Tabela Geral de Falhas e Penalidades

Falhas		Pequeno	Médio	Grande	Muito Grande
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou mais
Pelos Árbitros do Painel E & R					
Falhas de Execução					
– Flexionar braços ou flexionar joelhos	cada vez	X	X	X	
– Separação de pernas ou joelhos	cada vez	X	X largura do ombro ou mais		
– Pernas cruzadas durante elementos com giro	cada vez	X			
– Altura insuficiente dos elementos (amplitude externa)	cada vez	X	X		
Insuficiente – exatidão da posição grupada ou carpada	cada vez	X 90° ângulo do quadril	X >90° ângulo do quadril		
Insuficiente – exatidão da posição grupada ou carpada em duplos mortais com pirueta	cada vez	X >90° - 134° âng. quadril	X ≥135° hip âng. quadril		
Insuficiente – exatidão na posição estendida em elementos com pirueta	cada vez	X > 135°-179° âng. quadril	X ≤135° âng. quadril		
– Falha ao manter a postura do corpo estendido (carpando muito cedo) em elementos sem pirueta	cada vez	X	X		
– Hesitação durante saltos, parada a força ou lançamento a parada	cada vez	X			
– Tentativa sem realizar um exercício	cada vez		X		
– Desvio de direção (SA, SO, saída – PA & TR)	cada vez	X			
Postura do corpo & posição das pernas em elementos e saltos – Alinhamento do corpo – Pés sem ponta/ relaxados – Abertura insuficiente em elementos de dança e acrobático (sem vôo) – Pernas nos saltos afastados ou laterais não estão paralelas a TR/SO (dança)	cada vez cada vez cada vez cada vez	X X X X	X		
– Precisão (SA, PA, TR & SO elementos acrobáticos)	cada vez	X			
Amplitude – Amplitude interna insuficiente (máximo alongamento do corpo nos movimentos)		X	X		
Falhas de aterrissagem (todos os elementos incluindo a saída)		Se não há queda, a dedução máxima para aterrissagem não pode exceder 0.80			
– Pernas separadas ao aterrissar	cada vez	X			
– Muito perto do aparelho (PA & TR)		X	X		
Movimentos para manter o equilíbrio:					
– balanços de braços extra		X			
– Falta de equilíbrio	cada vez	X	X		
– Passos estras, pequeno pulo	cada vez	X			
– passo muito grande ou salto (parâmetro – mais que a largura do ombro)	cada vez		X		
– falha na postura do corpo	cada vez	X	X		
– agachamento profundo	cada vez			X	
– raspar/ encostar, mas sem cair contra o aparelho	cada vez		X		
– apoiar no colchão/aparelho com 1 ou 2 mãos	cada vez				1.00
– cair no colchão de joelhos ou quadril	cada vez				1.00
– cair no ou contra o aparelho	cada vez				1.00
– Não aterrissar com os pés primeiro					1.00

Seção 8.3 – Tabela Geral das Falhas e Penalidades

Falhas		Pequeno	Médio	Grande	Muito Grande
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou mais
Pelos árbitros do Painel D ($D^1 - D^2$)					
– Realização de ligação com queda	PA,TR,SO				Sem VL
– Não aterrissar com os pés primeiro ou na posição prescrita de um elemento	cada vez				Sem VD, VL, RC
– Iniciar o exercício fora das bordas	SO				Sem VD, VL, RC
– Não apresentar para os Árbitros do Painel D antes e/ou depois de finalizar o exercício.	Gin/Apa		X Da nota final		
Comportamento do Técnico					
– Dar assistência (ajudar)	PA,TR,SO cada vez				1.00 da Nota Final Sem VD, VL, RC
– Permanência não autorizada do técnico no pódio	Gin/Apa			X	
Pelos Árbitro do Painel D ($D^1 - D^2$) em consulta com o Supervisor do Aparelho					
Irregularidades dos aparelhos por:					
– não utilizar o colchão de segurança para entradas em rodante (ver 10.4.3)	Gin/Apa				SA Inválido "0"
– não utilizar o colchão de aterrissagem suplementar ou mover para final não permitido da trave	Gin/Apa			X	Da Nota Final
– erguer o aparelho sem permissão	Gin/Apa			X	
– colocar o trampolim em superfície não permitida	Gin/Apa			X	
– adicionar, rearranjar ou remover as molas do trampolim	Gin/Apa			X	
– usar colchões suplementares não permitidos	Gin/Apa			X	
– mover o colchão suplementar	Gin/Apa			X	
Notificação do Painel D para o Júri Superior Dedução da Nota Final					
Comportamento da Ginasta					
Collants não idênticos (para Ginastas da mesma equipe)	Equipe				1.00P. Na C-I, IV tirado 1 x na fase da competição do aparelho onde foi visto primeiro
– Ataduras incorretas ou antiestética	Gin/Apa		X		
– Uso incorreto do magnésio	Gin/Apa			X	
– Faltando o emblema nacional e/ou posicionamento errado	Gin/Apa		X	Na C-I, II, IV tirado 1 x na fase da competição do aparelho, onde foi visto primeiro. Na C-III tirado da nota do aparelho	
– Faltando o número da ginasta	Gin/Apa		X		
– Roupas incorreta - collant, jóias, cor das bandagens	Gin/Apa		X		
– Competir na ordem incorreta					1.00 C-I & IV do total da equipe
Notificação por escrito do Árbitro Cronometrista para o Painel D					
– Flagrante excedendo o tempo de aquecimento (depois de aviso)	Equipe		X		Da Nota Final
• por Ginastas Individuais	Gin/Apa		X		
– Não começar o exercício em até 30 segundos depois que a luz verde foi acesa	Gin/Apa		X		
– Exceder o tempo (TR, SO)	Gin/Apa	X			
– Iniciar o exercício com a luz vermelha acesa	Gin/Apa				"0"
– Exceder o tempo de queda (PA e TR)	Gin/Apa				Exercício terminado

Seção 8.3 – Tabela Geral de Falhas e Penalidades

Falhas		Pequeno	Médio	Grande	Muito Grande
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou mais
Pelo Presidente da Banca Superior (Em consulta com a Banca Superior)					
Comportamento da Ginasta					
– Propaganda incorreta			X		Sob pedido do órgão responsável
Sair da área de competição – Não retornar para a área de competição para completar a competição					Expulso
– Não participar na Cerimônia de Premiação (sem permissão)					Desclassificado (Nota/Rank cancelado)
– Atraso não justificado ou interrupção da competição					Desclassificado
– Conduta antidesportiva	Gin/Apa		X		
– Permanência não permitida no pódio	Gin/Apa		X		
– Conversar com Árbitros ativos durante a competição	Gin/Apa		X		

Pelo Presidente da Banca Superior (Em consulta com a Banca Superior)	Sistema de Cartão Para Competições Oficiais e Registradas da FIG
Comportamento do Técnico <u>sem</u> impacto direto no resultado/performance da ginasta/equipe	
– Conduta antidesportiva (válida para todas as fases da competição)	1ª vez – Cartão amarelo para o técnico (aviso) 2ª vez – Cartão vermelho & retirada do técnico da competição
– Outro flagrante, de comportamento abusivo ou indisciplinado (válida por todas as fases da competição)	Cartão vermelho imediato e retirada do técnico da competição
Comportamento do técnico com impacto <u>direto</u> no resultado/performance da ginasta/equipe	
– Conduta antidesportiva (válida para todas as fases da competição), Ex: atrasar sem justificativa ou interromper a competição, falar com árbitros ativos durante a competição com exceção do árbitro D ¹ (somente questionar é permitido), falar direto com a ginasta, dar sinais, gritos (incentivos) ou similar, durante a apresentação. etc.	1ª vez – 0.50 (da ginasta/equipe no evento) e cartão Amarelo para técnico (aviso) 1ª vez – 1.00 (da ginasta/equipe no evento) e cartão Amarelo para técnico (aviso) se o técnico falar agressivamente com os árbitros ativos. 2ª vez – 1.00 (da ginasta/equipe no evento), cartão Vermelho & retirada do técnico da área de competição
– Outro flagrante, comportamento abusivo e indisciplinado (válida para todas as fases da competição) Ex: presença incorreta das pessoas descritas na área de competição durante o evento, etc.	1.00 (da ginasta/equipe no evento), cartão Vermelho imediato & retirada do técnico da área de competição*

Observação: Se um dos dois técnicos de uma equipe for removido da área de competição, é possível substituir este técnico por outro, uma vez em toda a competição (ex: C-I).

1ª ofensa = cartão amarelo

2ª ofensa = cartão vermelho, no qual o técnico é excluído do resto das fases da competição.

*se há somente um técnico, então o técnico pode permanecer na competição, mas não será elegível para credenciamento no próximo Campeonato Mundial, Jogos Olímpicos.

SEÇÃO 9 — Diretivas Técnicas

Para o reconhecimento do VD é necessário que as expectativas técnicas específicas sejam alcançadas.

Todas as diretivas para ângulos de realização dos elementos e posições do corpo são aproximadas e devem servir como um parâmetro.

9.1 TODOS OS APARELHOS

Posições do Corpo

Grupado

- Ângulo do joelho e quadril menor que 90° em mortais (simples) & elementos de dança

Carpado

- Ângulo do quadril menor que 90° em mortais (simples) & elementos de dança

Estendido (todas as partes do corpo em alinhamento)

- O corpo levemente “côncavo” no peito ou o corpo levemente “selado” é aceitável.

9.1.1 Reconhecimento de um elemento

a) Grupado

- Quando o ângulo do quadril for maior ou igual a 135° ele se torna carpado

b) Estendido

- A posição estendida deve ser mantida pelo menos até a posição invertida em:
 - Mortais simples
 - Duplos mortais de saída da PA
 - Salto sobre a mesa (mortais)
- Quando há qualquer “carpa” no quadril é considerado uma posição carpada em:
 - elementos sem giro
 - Saltos sobre a mesa.
- Em duplos mortais (SO)
 - a posição estendida deve ser mantida no 1º mortal e pelo menos até a posição invertida no 2º mortal

9.1.2 Aterrissagem de Mortais “Simples” com Giros

- a) Elementos com giros devem ser exatamente completados ou **outro** elemento do COP será reconhecido.*

- em saídas da **PA** e **TR**
- durante a série na **TR** e **SO**
- todas as aterrissagens **SA**

Observação: A posição do pé da frente é decisivo no reconhecimento do VD

b) Para falta de giro:

- 3/1 piruetas viram 2½
- 2½ piruetas viram 2/1
- 2/1 piruetas viram 1½
- 1½ piruetas viram 1/1

***SO:** Quando há um mortal com pirueta diretamente ligado com outro mortal e no primeiro mortal o giro não foi completado (mas o ginasta consegue continuar o próximo elemento), o primeiro elemento NÃO cairá de valor.

9.1.3 Quedas na Aterrissagem

- a) aterrissando os pés primeiro – o VD é creditado
b) aterrissando sem os pés primeiro – o VD não é creditado

9.2 TRAVE DE EQUILÍBRIO E SOLO

Reconhecimento de giros em elementos de dança

- O giro deve ser exatamente completado.
- A posição dos ombros e quadris é decisiva, caso contrário outro elemento do COP será creditado.

9.2.1 Giros sobre um pé são acrescidos em:

- 180° para TR
- 360° para SO

a) Falta de giro na perna de apoio:

Exemplo:

- 3/1 giros viram 2/1 (SO)
- 2/1 giros viram 1½ (TR)

- b) Considerações para giros:
- Deve ser realizado nos dedos dos pés.
 - Ter uma forma bem definida e fixa durante todo o giro.
 - A perna de apoio, estendida ou flexionada não altera o valor de dificuldade.
 - Os graus de rotação são determinados uma vez que o calcanhar da perna de apoio abaixe (o giro é considerado terminado)
 - Para giros em que a perna livre deve estar em uma posição específica, a posição deve ser mantida por todo o giro.
 - Se a perna livre não está na posição descrita - creditar como outro elemento do COP

9.2.2 Leaps, Jumps, hops com giros são acrescidos em:

- 180° para TR
- 360° para SO (com exceção de elementos de abertura, afastado e de anéis)

Várias técnicas de jump, leaps e hops com giros são permitidas; carpando, grupando ou afastando as pernas pode ser no início, meio ou final do giro.

Definição:

Leaps – saída com 1 pé para aterrissar no outro ou nos 2 pés

Hops – saída com 1 pé para aterrissar no mesmo pé ou nos 2 pés

Jumps – saída com os 2 pés e aterrissar em 1 ou 2 pés

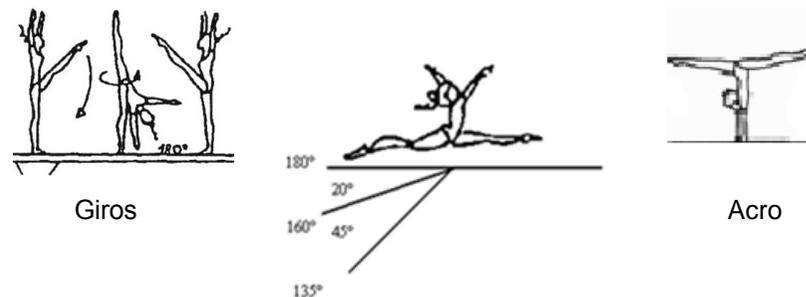
9.2.3 REQUISITO PARA A ABERTURA

Para a posição da perna incorreta em espacatos laterais ou saltos afastados



Pernas não paralelas ao chão - deduzir 0.10

Para falta de angulação na separação das pernas (abertura insuficiente) em Leaps, Jumps, Hops, Giros e Elementos Acrobáticos sem vôo:



- > 0° - 20° deduzir 0.10
- > 20° - 45° deduzir 0.30
- > 45° (dança) creditar outro elemento do COP ou sem VD

9.3 REQUISITOS PARA ELEMENTOS DE DANÇA ESPECÍFICOS

Avião (4.102) requer abertura de 180°, se menos - Sem VD.

Salto Espacato com Troca de Pernas



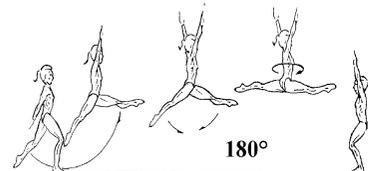
Requisito:

1ª abertura mín. de 45°, e mín de 180° na 2ª abertura

Painel-D

- 1ª abertura menor que 45° ou perna flexionada – creditar Salto Espacato

Salto Espacato com Troca de Pernas e Giro



Requisito:

Deve mostrar o espacato na posição longitudinal

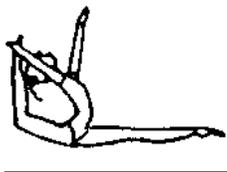
Painel-D

- Posição afastada – creditar “Johnson”
- 1ª abertura menor que 45°, ou perna flexionada – creditar Salto Espacato com ½ (180°)

Espacate anel/Cortada anel (com/sem giro)

Requisito:

- Arco das costas e jogar a cabeça para trás
- Abertura de 180° das pernas
- Perna da frente na horizontal e a de trás flexionada na altura da cabeça



Painel - D

- Pé de trás abaixo da altura do ombro e/ou a da frente abaixo da horizontal -1 VD abaixo
- Perna de trás estendida - Salto espacato ou
- Sem arco & cabeça para trás cortada

E - Painel

- Posição de arco insuficiente - 0.10
- Pé de trás na altura do ombro - 0.10

Salto anel



Requisito:

- Arco das costas e jogar a cabeça para trás com os pés na altura da cabeça.
- Formato de anel – pés perto da cabeça completando o círculo

Painel - D

- Anel aberto e/ou forma incorreta - 1VD abaixo
- Sem arco/ sem jogar a cabeça e/ou sem forma de anel - Sem VD

Painel - E

- Insuficiente posição de anel - 0.10

Yang Bo



Requisito: Espacate com mais de 180° com a perna da frente no mínimo na horizontal

Painel - D

- Não passar de 180° mas com as 2 pernas na horizontal - 1 VD abaixo
- Passar da horizontal mas com a perna da frente abaixo da horizontal - Salto anel
- Sem arco & sem jogar a cabeça - Espacato ou Sissone

(se a perna da frente estiver abaixo da horizontal)

Painel - E

- Insuficiente posição de arco - 0.10

Salto Grupado com/sem giro



Painel - D

- > 135° ângulo do quadril - Sem ou outro VD

Painel - E

- Joelhos na horizontal - 0.10
- Joelhos abaixo da horizontal - 0.30

Salto wolf/gato com/sem giro



Painel - D

- > 135° ângulo do quadril - Sem ou outro VD

Painel - E

- Perna estendida na horizontal - 0.10
- Perna estendida abaixo da horizontal - 0.30

Galope com/sem giro

Avaliar a posição mais baixa do joelho



Painel - D

- > 135° âng. do quadril - Sem, ou outro VD
- Falta de alternância - Salto grupado

Painel - E

- Uma/duas pernas na horizontal - 0.10
- Uma/duas pernas abaixo da horizontal- 0.30

Salto carpado afastado com/sem giro



Duas pernas devem estar acima da horizontal

Painel - D

- > 135° ângulo do quadril - Sem ou outro VD

Painel - E

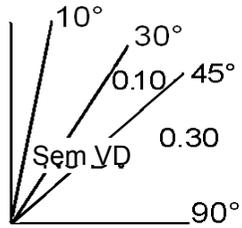
- Pernas na horizontal - 0.10
- Pernas abaixo da horizontal - 0.30

Deduções de execução por falhas de postura corporal devem ser adicionadas às penalidades avaliadas pela amplitude.

9.4 PARALELAS

– A posição da parada de mãos é considerada alcançada quando todas as partes do corpo estão alinhadas na vertical.

9.4.1 Lançamento a Parada



Painel-D

Se completada:

- até 10° da vertical – creditar VD
- >10° – Sem VD

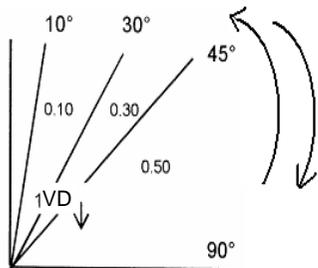
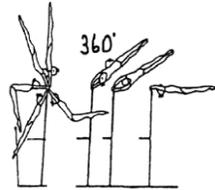
Painel-E

- > 10° – 30° - Sem Dedução
- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



9.4.2 Balanços – elementos com giros que

- não chegam à parada de mãos
- não passam pela vertical
- continuam o movimento após virar na direção oposta



Painel-D

- > 10° – Creditar 1VD abaixo de elemento a parada

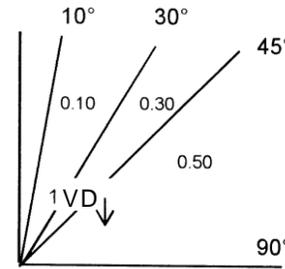
Painel-E

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50

Elementos de balanço com ½ (180°) giro:

– Todas as partes do corpo devem chegar na horizontal para receber o VD, caso contrário o VD não será creditado (balanço vazio).

9.4.3 Elementos circulares sem giro e elementos com vô da BA para a parada de mãos na BB



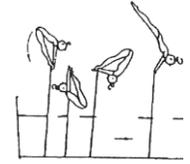
Painel-D

Se chegar na parada de mãos

- até 10° – Creditar VD
- > 10° – Creditar 1VD abaixo

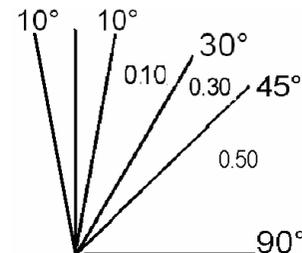
Painel-E

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



Para ϕ (5.501) elemento “Adler” ver deduções em 9.4.1

9.4.4 Elementos circulares com giros completados na parada de mãos e Lançamentos com giros completados na parada de mãos



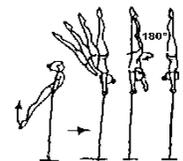
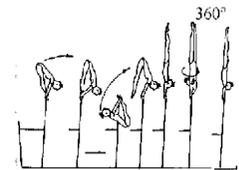
Painel-D

Se chegar na parada de mãos

- até 10° (qualquer lado) e o giro ocorre - Creditar VD

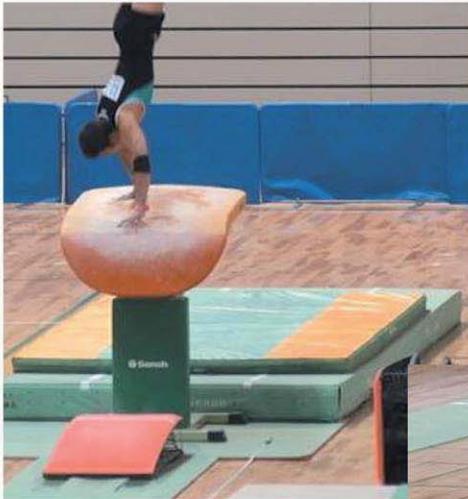
Painel-E

- > 10° – 30° – 0.10
- > 30° – 45° – 0.30
- > 45° – 0.50



Deduções de execução por falhas de postura corporal devem ser adicionadas às penalidades avaliadas pela amplitude dos elementos.

Always the Best Quality to your Best Performance



“Official FIG Partner“
in Gymnastic Equipments



*Floor Exercise,
Rings,
Parallel Bars,
Uneven Bars,
Pommel Horse,
Vault,
Horizontal Bar,
Balance Beam*



for your best performance

Olympics World Gymnastics Championships Asian Games
Universiade Games Rhythmic Gymnastics World Championship
Regional Qualification Tournaments
University, College, School and Stadium in
all over the world-

Also Certified as ...

Official FIVB approved (Federation Internationale de Volleyball)

Official FIBA Technical Partner (Federation Internationale de Basketball)



Senoh®

Founded 1908

Olympic Supplier Since 1964 Tokyo

SENOH CORPORATION

*2-2-13 Minami-Shinagawa, Shinagawa-ku, TOKYO,
140-0004 JAPAN*

TEL: +81-3-5461-4611

FAX: +81-3-5461-4151

<http://www.senoh.jp>

intl-1@senoh.co.jp



PARTE III

APARELHOS

SEÇÕES 10-13

PARTE III APARELHOS

SEÇÃO 10 — Salto

10.1 Geral

Dependendo dos Requisitos para aquela fase da competição, a ginasta deve realizar um ou dois saltos da Tabela de Saltos,

- Distância da corrida é de no máximo 25 metros.
- O salto começa com uma corrida, uma chegada e uma saída do trampolim com os dois pés, com entrada de
 - frente ou
 - de costas
- Nenhum salto com aterrissagem lateral pode ser realizado.
- Todos os saltos devem ser realizados com repulsão das duas mãos na mesa de salto.
- A ginasta deve usar corretamente o "safety collar" (colchão de segurança) fornecido pelo Comitê Organizador para entradas em rodante (Yurchenko).

O colchão para colocar as mãos para o salto Yurchenko é opcional.

- Todos os saltos são ilustrados com um número.
- A ginasta é responsável por mostrar o número do salto pretendido, antes do início de cada salto. (manualmente ou eletronicamente)
- Após ter recebido a luz verde ou sinal do Árbitro D¹, a ginasta executa o 1º salto e volta para o final da pista para colocar o número do 2º salto.
- Início da decolagem, as fases do salto avaliadas são:
primeiro voo
repulsão,
segundo voo e aterrissagem.

10.2 Corrida de aproximação

Corridas de aproximação adicionais são permitidas como segue, com dedução de 1.00 ponto por corrida vazia

- Quando é apenas 1 salto, uma segunda corrida é permitida com dedução.
- Uma terceira aproximação **não** é permitida.
- Quando são 2 saltos, uma terceira aproximação é permitida com dedução.
- Uma quarta aproximação **não** é permitida.

Árbitros do painel D vão fazer o desconto da nota do salto realizado.

10.3 Grupos dos Saltos

Os saltos são classificados nos seguintes grupos:

- Grupo 1 –** Salto sem mortal (Reversão, Yamashita, Rodante) com ou sem giro no EL no primeiro e/ou no segundo voo
- Grupo 2 –** Reversão com ou sem 1/1 giro (360°) na 1º voo – mortal para frente ou para trás com ou sem giro no 2º voo
- Grupo 3 –** Reversão com ¼ - ½ giro (90° - 180°) no 1º voo (Tsukahara) – mortal para trás com ou sem giro no EL no 2º voo.
- Grupo 4 –** Rodante (Yurchenko) com ou sem 3/4 giro (270°) no 1º voo – mortal para trás com ou sem giro no EL no 2º voo.
- Grupo 5 –** Rodante com ½ giro (180°) no 1º voo – mortal para frente ou para trás com ou sem giro no EL no 2º voo

10.4 REQUISITOS

- Na **Qualificatória, Final por Equipe e Individual geral:**
Um salto deve ser realizado.
 - Na **Qualificatória**, a nota do 1º salto conta para a **Equipe** e/ou

para o total do **Individual Geral**.

- A ginasta que deseja se qualificar para a **Final por Aparelho** deve realizar 2 saltos conforme as regras das **Finais por aparelho** abaixo.

Finais por Aparelho

- A ginasta deve realizar 2 saltos.

– Cálculo da nota final:

$(VDT1 + VDT2)/2 + 10.00 - (\text{deduções por execução do SA1} + \text{deduções por execução do SA2}) = \text{Nota Final}$

- Os dois saltos devem ser de diferentes grupos e com o 2º voo diferente.

Exemplo

1. Se o primeiro salto é do Gr. 4
Rodante flic - mortal estendido com 2½ (900°),
as escolhas para o segundo salto seriam:
 - Tsukahara estendido com 2/1 pirueta (720°), ou
 - Reversão com 1/1 giro no 2º voo
2. Se o primeiro salto é do Gr. 2
Reversão mortal grupado,
as escolhas para o segundo salto seriam:
 - Rodante flic mortal estendido ou
 - Tsukahara carpado

10.4.1 Marcas do Corredor

Como uma orientação para deduções de direcionamento haverá um corredor marcado no colchão de aterrissagem. A ginasta deve aterrissar e finalizar de pé e estável nessa área.

O Árbitro D¹ (com notificação por escrito do Árbitro de Linha) irá deduzir da Nota Final por desvio de direção como segue:

- Aterrissar ou pisar fora com um pé/mão (parte do pé/mão) – 0.10
- Aterrissar ou pisar fora com dois pés/mãos (parte dos pés/mãos) ou parte do corpo – 0.30

10.4.2 Deduções específicas do Aparelho (Painel D)

- Corrida maior que 25 metros de distância – 0.50
- Tocar com apenas uma mão (tirado da Nota Final) – 2.00
- Na **Qualificatória** para a Final por Aparelho (C-I) & na **Final por Aparelho (C-III)**
 - Quando apenas um salto ou o mesmo salto é realizado: **Avaliação:** Nota do 1º salto dividido por 2 = Nota Final
 - Quando os 2 saltos **não** são de grupos diferentes ou **não** têm o 2º voo diferente
Avaliação: $(VDT1 + VDT2)/2 + 10.00 - (\text{deduções por ex. do SA1} + \text{deduções por ex. do SA2}) \text{ menos } 2.00 = \text{Nota Final}$

10.4.3 Realização de Saltos Inválidos (0.00 pontos)*

- Corrida de aproximação com toque no trampolim ou mesa de salto, sem execução do salto
- Saltar sem tocar na mesa
- Não utilizar o colchão de segurança nos saltos com entrada em rodante
- Ajuda do técnico durante o salto
- Não aterrissar com os pés antes
- O salto é tão mal executado que o salto não consegue ser reconhecido, ou o ginasta empurra a mesa com seus pés.
- A ginasta apresenta um salto proibido (pernas afastadas, pré-elemento proibido antes do trampolim, aterrissa intencionalmente de lado).
- O primeiro salto é repetido para o segundo salto na Qualificatória para a Final de Salto ou na Final de Salto.

***Observação:** Nota “0” dada pelo Painel - D

Uma revisão de vídeo pelo Painel D e Supervisor do Aparelho acontecerá automaticamente para todos os saltos que recebem uma Nota inválida “0” ou recebe -2.00 de dedução por “tocar com apenas uma mão”.

10.5 Método de marcar

Painel - D:

Coloca o Valor do salto realizado e mostra para os Árbitros - E o símbolo do salto reconhecido (se for diferente do número mostrado). A nota do primeiro salto deve ser mostrada antes da ginasta executar o segundo salto.

10.6 Deduções Específicas do Aparelho (Painel - E)

Falhas	0.10	0.30	0.50	1.00
Primeiro vôo				
- Por faltar giro no giro EL durante o primeiro vôo:				
Gr. 1 ou 5 com ½ (180°) giro & Gr. 4 com ¾ (270°) de giro	≤ 45°	≤90°		
• Gr. 1 ou 2 com 1/1 giro (360°)	≤ 45°	≤90°	>90°	
- Técnica pobre				
• Ângulo do quadril	X	X		
• Arco (selada)	X	X		
• Flexionar joelhos	X	X	X	
• Separação de pernas ou joelhos	X	X		
Repulsão				
- Técnica pobre				
• Mãos alternadas/escaloadas em saltos com entrada de frente Gr.1, 2 & 5 (não é aplicável para mortal para frente com giro no EL)	X			
• Ângulo do ombro	X	X		
• Não passar pela vertical	X			
• Giro no EL começando muito cedo (na mesa)	X			
- Braços flexionados	X	X	X	
Segundo vôo				
- Curveta excessiva	X	X		
- Altura	X	X	X	0.80
- Exatidão no giro do EL (incluindo □ "Cuervo")	X			
- Posição do corpo				
• Falha ao manter o corpo estendido (saltos estendidos sem giro no EL)	X	X		
• Posição estendida insuficiente (saltos estendidos com giro no EL)	X	X		
• Extensão insuficiente ou tardia (saltos grupados e carpados)	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X	
- Separação dos joelhos ou pernas	X	X		

Falhas	0.10	0.30	0.50	1.00
Distância				
- Distância insuficiente	X	X		
Geral				
- Falta de rotação no mortal				
• sem queda	X			
• com queda		X		
- Desvio de direção na aterrissagem (no 1º contato)	X			

Seção 11 — Paralelas

11.1 Geral

A avaliação da série começa com a saída da ginasta do trampolim ou do colchão. Suportes adicionais embaixo do trampolim (ex: trampolim extra) **não** são permitidos.

a) Entradas

- Se a ginasta, na primeira tentativa tocou o trampolim ou o aparelho ou correu para baixo do aparelho:
 - Deduzir -1.00
 - Ela deve começar sua série
 - Não será creditado VD para a entrada
- A ginasta pode realizar uma 2ª tentativa para fazer a entrada (com uma penalidade) se ela **NÃO** tocou no trampolim, o aparelho, ou correu para baixo do aparelho
 - Deduzir -1.00
- Uma 3ª tentativa não é permitida.

Árbitros do painel - D irão deduzir da Nota Final.

b) Tempo de queda:

Durante uma queda do aparelho, uma interrupção de 30 segundos é permitida antes que a ginasta deva voltar à paralela para continuar a série.

- O tempo começa a contar quando a ginasta está de pé depois da queda
- O tempo corrido durante a queda será mostrado em segundos no painel de notas.
- Um aviso sonoro (campainha) será comunicado aos
 - 10 segundos
 - 20 segundos e de novo aos
 - 30 segundos (tempo limite)
- Se a ginasta não retornar ao aparelho até 30 segundos, o exercício será considerado terminado.

11.2 Conteúdo e Construção da Série

O máximo de 8 dificuldades mais altas incluindo a saída são contadas para o VD.

As partes de valor devem representar uma variedade seguindo as categorias de movimento:

a) Círculos e Balanços

- Giro Gigante para trás
- Giro Gigante para frente
- Balanços & Giros livres
- Stalders para frente/trás
- Giros carpados para frente/trás

b) Vôos

- vôo da BA para BB (ou ao contrário)
- contra vôo (por cima da barra)
- saltos
- “peixes” (hechts)
- mortais

11.3 Requisitos de Composição (RC) – Painel D 2.50

- | | |
|---|---------------|
| 1. Elemento de vôo da BA para BB | creditar 0.50 |
| 2. Elemento de vôo na mesma barra | creditar 0.50 |
| 3. Diferentes tomadas (sem lanç. entrada ou saída) | creditar 0.50 |
| 4. Elementos sem vôo com no mín. 360º giro, (menos entrada) | creditar 0.50 |
| 5. Saída | |
| • Sem saída, saída A ou B | creditar 0.00 |
| • Saída C | creditar 0.30 |
| • Saída D ou mais | creditar 0.50 |

11.4 Valor de Ligação (VL) - Painel - D

O Valor de Ligação pode ser creditado para ligações diretas. O VL será adicionado a Nota D

Fórmulas para ligações diretas

0.10	0.20
$D + D$ (ou mais)	D (vôo - mesma barra ou BB para BA) + C ou mais (na BA) (deve ser realizado nessa ordem) D + E (ambos elementos de vôo)

Observação: Elemento C/D deve ter vôo ou no mín 1/2 giro (180°)

- Um elemento pode ser realizado 2 vezes na mesma ligação direta para VL, mas NÃO irá receber o valor de dificuldade uma 2ª vez.
- Elementos com vôo incluem elementos com vôo visível:
 - Da BA para a BB (ou ao contrário)
 - Com “contra movimento” de vôo (por cima da barra), salto, “peixe” ou mortal seguido de retomada na mesma barra ou na outra
 - Realizadas como saídas

Observação: Mudança de tomada com/sem giros de 180°-360° **NÃO** constituem vôo.

- Essas ligações diretas podem ser realizadas como:
 - Ligação com entrada (elementos do Gr.1 não são considerados elementos com vôo)

Exemplo  $D+D = 0.10$

- Ligação dentro da série
- Ligação com a saída

- Se qualquer **balanço vazio** ou **balanço intermediário** for realizado entre 2 elementos, o VL **NÃO** pode ser creditado.

- Balanço vazio** = balanço para frente/trás sem a execução de um elemento da Tabela, antes que o balanço volte para a direção contrária. Exceção do "Shaposhnikova" e elementos:



- Balanço intermediário** = balanço da posição de apoio para lançar e/ou um longo balanço sem necessidade para realizar o próximo elemento.

11.5 Deduções de composição (Painel - E)

Falhas	0.10	0.30	0.50
– Balanço vazio		X	
– Mais de dois elementos iguais diretamente ligados com a saída	X		

11.6 Deduções Específicas do Aparelho

Falhas	0.10	0.30	0.50 ou mais
Painel D			
– Corridas de aproximação <ul style="list-style-type: none"> Corrida de aproximação tocando ou não o trampolim ou a PA sem fazer a entrada 			1.00 Da NF
– Movimento não característico Incluindo a mudança de barra sem realizar um VD ou mudar com o mesmo elemento, etc.			0.50 cada vez da NF
Painel E			
– Ajustar a posição das mãos	X		
– "Raspar" no aparelho com os pés		X	
– "Raspar" no colchão			0.50
– Bater no aparelho com os pés			0.50
– Bater no colchão com os pés (queda)			1.00
– Ritmo pobre dos elementos	X		
– Altura insuficiente dos elementos de vôo	X	X	
– Falta de rotação dos elementos de vôo	X		
– Flexão excessiva do quadril no "chute" (saída)	X	X	
– Extensão insuficiente nos kips	X		
– Balanço intermediário			0.50
– Ângulo de realização dos elementos	X	X	X
Amplitude de:			
– Balanços para frente/trás abaixo da horizontal	X		
– Lançamentos	X	X	
– Sem tentativa de realizar Saída*			0.50

*Saída com queda:

- a) Se o mortal da saída **não** começou (sem início de rotação) e uma queda ocorre ou
- b) Sem tentativa de Saída (aterrissar de pé ou cair após aterrissar de pé)

Exemplo 1:  sem iniciar o mortal

Avaliação:

- Sem RC (Painel D)
- Sem VD - contar apenas 7 elementos (painel D)
- 0.50 Sem tentativa de saída (Painel E)
- Queda -1.00 ou aplicar deduções, se for sem queda (Painel E)

- c) Se o mortal para a saída foi iniciado e a queda ocorre:

Exemplo 2:  sem aterrissar os pés antes

Avaliação:

- Sem RC (Painel D)
- Sem VD - contar apenas 7 elementos (Painel D)
- Queda -1.00 (Painel E)

11.7 OBSERVAÇÕES

Quedas – Elementos com vôo

- a) **com** “retomada” das duas mãos (pendurada ou apoiada momentaneamente) na barra, o VD é creditado.
- b) **sem** retomada das duas mão na barra. VD **não** é creditado

Entradas

- a) Pode cumprir o RC 1 para vôo da BA para BB
- b) Elementos realizados como entrada podem ser realizados na séria (ou vice versa) mas só receberá o VD uma vez.

SEÇÃO 12 — Trave

ARTÍSTICO

Apresentação Artística

Uma apresentação artística é aquela em que a ginasta demonstra sua habilidade em transformar a sua série de trave de uma composição bem estruturada em uma apresentação. Fazendo isso a ginasta deve demonstrar criatividade, confiança na apresentação, estilo pessoal e técnica perfeita.

Isso não é “o que” a ginasta apresenta, mas “**como**” ela apresenta.

Coreografia e Composição

A composição de uma série de trave é baseada na variação de movimentos (vocabulário de movimento), artísticos e ginásticos, da ginasta, assim como a coreografia desses elementos em sintonia com a trave, ao estabelecer um ritmo e modulação do tempo. É o equilíbrio entre os elementos de dificuldade com os componentes artísticos para criar algo contínuo, em que tudo seja coeso.

O desenho, estrutura e composição das séries incluem:

- Uma rica e variada seleção de elementos de diferentes grupos da tabela de elementos
- Mudanças de nível quanto a altura (alto e baixo)
- Mudanças de direção (frente, trás e lado)
- Mudanças de ritmo & tempo
- Movimentos e transições originais ou criativos.

Isso é “o que” ela apresenta.

Ritmo & Tempo

O Ritmo e o tempo (velocidade) deve variar, as vezes mais animada/vigorosa, as vezes mais lenta, mas predominantemente dinâmica e acima de tudo ininterrupta.

A transição entre elementos deve ser suave e fluente;

- sem pausas desnecessárias ou
- movimentos de preparação prolongados antes dos elementos

A série não deve ser uma sequência de elementos desconectados.

12.1 GERAL

A avaliação da série se inicia com a saída do trampolim ou do colchão. A saída deve ser na ponta da trave final oposta à da entrada ou para o lado. Suportes adicionais embaixo do trampolim (ex: trampolim extra) **não** são permitidos.

a) Entradas

- Se a ginasta em sua primeira tentativa tocar o trampolim, ou o aparelho.
 - Dedução -1.00
 - Ela deve começar sua série
 - Não será creditado VD para a entrada.
 - Dedução por “Entrada que não está na Tabela de Elementos” será aplicada
- A ginasta pode realizar uma 2ª tentativa para a entrada (com uma penalidade) se ela não tocou o trampolim ou aparelho.
 - Dedução -1.00
- Uma 3ª tentativa não é permitida.

Árbitros do Painel D vão fazer a dedução da Nota Final.

b) Tempo

A duração da série na Trave não pode passar de 1:30 minutos. (90 segundos)

- O Árbitro cronometrista 1 (Assistente) começa a cronometrar quando a ginasta sai do trampolim ou do colchão. Ele para o relógio, quando a ginasta tocar o colchão no final de sua série.
- Um sinal (campainha) será dado 10 segundos antes do tempo máximo e de novo no tempo máximo (1:30) para indicar que a série deve ser terminada.
- Se na saída, a ginasta aterrissar ao som do segundo sinal, **não** há dedução.
- Se na saída, a ginasta aterrissar após o som do segundo sinal, há uma dedução por exceder o tempo limite.

A dedução por exceder o tempo será feita, se a série durar mais de 1:30 minutos (90 segundos)

- -0.10

- Elementos realizados após os 90 segundos permitidos serão reconhecidos pelo Painel D e avaliados pelo Painel E.
- Violações de tempo são relatadas por escrito pelo respectivo Árbitro cronometrista para os Árbitros do Painel D, os quais farão a dedução da Nota Final.

c) Tempo de queda:

Para interrupção da série devido à quedas do aparelho, um tempo intermediário de 10 segundos é permitido.

- O Árbitro cronometrista 2 começa a cronometrar quando a ginasta está de pé após a queda.
- A duração da queda é cronometrada separadamente; **não** será calculada no tempo total da série.
- O tempo de queda termina quando a ginasta “sai” do colchão para subir na trave.
- Depois de subir na trave a continuação da cronometragem pelo Árbitro cronometrista 1 começa com o primeiro movimento para continuar a série.
- O tempo corrido durante a queda será mostrado em segundos no “quadro de notas”.
- Um sinal (campainha) será dado no
 - tempo limite de 10 segundos.
- Se a ginasta não subir na trave até o tempo limite de 10 segundos, a série é considerada como terminada.

12.2 Conteúdo da Série

O máximo de 10 dificuldades mais altas incluindo a saída serão contadas para VD

- Máximo de 6 Acro
- Mínimo de 4 Dança

12.3 Requisitos de Composição (RC) – Painel D 2.50

1. Uma ligação de pelo menos 2 elementos de dança **diferentes**, 1 sendo um leap, jump ou hop com abertura de 180° (long. ou trans.), ou posição afastada creditar 0.50
2. Giro (Gr. 3) creditar 0.50
3. Uma seq. acrobática, mín. de 2 elementos de vôle* 1 sendo um mortal (elementos podem ser iguais) creditar 0.50
4. Elementos acro. em direções diferentes (frente/trás e lado) creditar 0.50
5. Saída
 - Sem saída, saída A ou B creditar 0.00
 - Saída C creditar 0.30
 - Saída D ou mais creditar 0.50

* Elementos de vôle com ou sem o apoio das mãos.

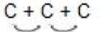
Observação:

- RC 1 - 4 Deve ser realizado na Trave.
- Rolamentos, paradas de mão e equilíbrios **não** podem ser usados para cumprir os RC.

12.4 Valor de Ligação (VL) – Painel D

- a) Valor de Ligação pode ser creditado por ligações diretas.
- b) O VL e **Bônus por Sequências** (BS) será adicionado na Nota D.
- c) **Bônus por Sequências** será creditado para a ligação de 3 ou mais elementos acrobáticos.

Fórmulas para ligações diretas

ACROBÁTICA	
0.10	0.20
2 elementos acrobáticos de vôo, excluindo a saída	
C/D + D (ou mais, elementos p/ frente sem ricochete) C + C B + E	*C/D + D (ou mais, com ricochete) B + D (elementos p/ frente com ricochete) B + F
Ligações de **3 ou mais elementos acrobáticos, incluindo a entrada & saída (min. C) será creditada com um "Bônus por sequência" de 0.10 <ul style="list-style-type: none"> • Começando com B + B + C (em qualquer ordem) • Em soma aos VLs para as fórmulas acima <p>Exemplo # 1: B + B + C = +0.10 bônus por sequência D + B + C = +0.10 bônus por sequência</p> <p>Exemplo # 2::</p> <div style="text-align: center;">  <p>+0.10 bônus por sequência Total VL+BS= 0,30</p> <p>VL +0.1VL +0.1</p> </div>	

*Ligações com efeito de ricochete desenvolvem velocidade em uma direção: Aterrissar (com os 2 pés) do primeiro elemento com apoio das mãos e com vôo seguido de uma saída rápida/ricochete para o 2º elemento, ou Aterrissando do 1º elemento em uma perna e colocando a perna livre com um ricochete imediato com as duas pernas para o 2º elemento.

**Em ligações com mais de 2 elementos, podem ser usados elementos acrobáticos sem vôo Min.B (com exceção dos equilíbrios).

DANÇA & MISTO (acro – apenas elementos de vôo), excluindo a saída	
C + C ou mais A + C (apenas giros) D (mortal) + A (dança)	D + D ou mais
D(mortal) para 1 pé + A avião (Nessa ordem & passo não é permitido)	

Observação: Giros podem ser realizados na mesma perna de apoio ou com passo já para o giro na perna oposta (breve demi-plié em um ou nos dois pés é permitido)

Os seguintes **elementos acrobáticos B** com suporte da mão e vôo

- flic-flac com pernas juntas
- flic-flac alternado
- gainer flic-flac
- rodante
- reversão para frente (**com fase de vôo**)

pode ser realizado uma 2ª vez na série para receber VL

12.5 Deduções do Artístico & Coreografia (Painel - E)

Falhas	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística <ul style="list-style-type: none"> – Apresentação artística insuficiente durante a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Confiança, estilo pessoal e singularidade – Ritmo & Compasso <ul style="list-style-type: none"> • Variação insuficiente de ritmo & compasso em movimentos (sem VD) • Apresentação de toda a série como uma série de elementos e movimentos desconectados 	X	X	
Composição & Coreografia <ul style="list-style-type: none"> – Falta de criatividade nos movimentos e transições – Fata de mudanças de direção (frente, trás, lado) – Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de um movimento próximo a trave com uma parte do torso (incluindo a coxa), e/ou cabeça encostando na trave (não é necessário um elemento) – Entrada que não consta na tabela de elementos – Uso de elementos unilaterais: <ul style="list-style-type: none"> • Mais de um 1/2 giro sobre os dois pés com as pernas estendidas durante a série 	X		

12.6 Deduções Específicas do Aparelho

Falhas	0.10	0.30	0.50 ou mais
Painel - D			
– Corrida de aproximação <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de aproximação com ou sem toque no trampolim ou na TR sem entrada 			1.00 da NF
Painel - E			
– Ritmo pobre nas ligações (com VD)	X		
– Pausa desnecessária (mais de 1 seg.) ou preparação excessiva antes dos elementos	cd. X		
– Postura pobre durante a série <ul style="list-style-type: none"> • Pés sem ponta/ relaxados, virados p/ dentro • Postura do corpo, cabeça, foco 	X	X	
– Apoio adicional da perna contra a superfície lateral da trave		X	
– Falha ao atingir o requisito técnico do elemento, utilizando apoio adicional.		X	
– Agarrar a trave para evitar queda			0.50
– Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	0.50
– Sem tentativa de saída*			0.50

*Saída com queda:

- Se o mortal para a saída **não** começou (sem iniciação de rotação) e uma queda ocorre, ou
- Sem tentativa de Saída mesmo (aterrissar de pé ou cair após aterrissar nos pés)

Exemplo 1:  salto para fora da TR:

Avaliação:

- Sem RC (Painel D)
- Sem VD – contar apenas 7 elementos (Painel D)
- 0.50 Sem tentativa de Saída (Painel E)
- Queda -1.00 ou aplicar deduções por aterrissagem se não houver queda (Painel E)

c) Se o mortal para a saída havia começado e então a queda ocorre:

Exemplo 2:  começa o mortal, mas não aterrissa com os pés primeiro

Avaliação:

- Sem CR (Painel - D)
- Sem VD – contar apenas 7 elementos (Painel - D)
- Queda – 1.00 (Painel - E)

12.7 OBSERVAÇÕES

Quedas – Elementos de Dança e Acrobático

Elementos de Dança e Acrobático devem retornar para a trave com o pé ou torso para receber o VD.

- com** uma aterrissagem em 1 ou 2 pés ou em posição descrita na trave - o VD é creditado
- sem** uma aterrissagem em 1 ou 2 pés ou em posição descrita na trave - **não** será creditado VD (pode ser realizado de novo para receber o VD)

Entradas

- Apenas um elemento acrobático pode preceder a entrada
- Elemento de entrada (rolamentos, paradas de mãos e equilíbrios) podem ser realizados dentro da série, mas só receberão o VD uma vez para o mesmo elemento.

Equilíbrios

- Paradas de mãos (sem giros) & equilíbrios devem ser segurados por 2 seg. para receber o VD quando descrito na tabela de elementos. Se o elemento não for sustentado por 2 seg. e não aparece como outro elemento no Código, creditar 1 VD abaixo (parada de mão ou posição de equilíbrio deve ser completada)
- Para VL com elementos acrobáticos com equilíbrio (com vôo) podem ser usados como o último elemento em uma sequência acrobática ou ligação mista.
-  e  será creditado 1 VD abaixo se a parada de mão **não** for sustentada por 2 segundos.

- Se a ginasta realizar o mesmo elemento de novo na série e sustentar a parada de mãos por 2 seg. - VD não é creditado

Elementos Onodi

-  pode ser usado como o 1º ou 2º elemento em uma sequência.
- Tic Toc  só pode ser usado como o último elemento em uma sequência e será considerado como o mesmo elemento que Onodi

Elementos Específicos

-  mãos devem estar na posição longitudinal. Se as mãos aterrissarem na posição transversal o elemento é creditado um VD abaixo
 - Se a ginasta realiza o mesmo elemento de novo na série e completa 1/1 giro – VD não é creditado



Mãos posicionadas juntas na posição longitudinal – Correto



Mãos uma na frente da outra na posição longitudinal-Correto



Se a mão da frente completa o giro – VD é creditado (aplicar dedução por precisão)



Mão na posição transversal – creditar VD - C (aplicar deduções por precisão)

Observação: A posição da mão da frente (no flic com 1/1 giro (360°) – cavalgada) é decisiva ao creditar o valor de dificuldade.

SEÇÃO 13 — Solo

ARTÍSTICO

Apresentação Artística

Uma apresentação artística é aquela em que a ginasta demonstra sua habilidade em transformar sua série de solo de uma composição bem estruturada em uma apresentação artística. Fazendo isso a ginasta deve demonstrar uma coreografia de alto grau artístico, expressividade, musicalidade, fluidez e técnica perfeita.

O objetivo principal é criar e apresentar uma composição ginástica e artística única e bem equilibrada, combinando os movimentos e expressões corporais da ginasta harmoniosamente com o tema e característica da música.

Composição e Coreografia

A **composição** de uma série de solo é baseada na variedade de movimentos (vocabulário) da ginasta, assim como a **coreografia** desses elementos e movimentos, isso é, o mapeamento dos movimentos do corpo, ginástico e artístico, sobre o espaço e tempo em relação com a área de apresentação e em harmonia com a música escolhida.

A coreografia deve ser desenvolvida de tal forma que um movimento flua suavemente para o próximo com contrastes de velocidade e intensidade.

Coreografia criativa, isso é a originalidade da composição dos elementos e movimentos, significa que a série foi construída usando novas ideias, formas, interpretações e originalidade, portanto evitando cópia e monotonia.

O desenho, estrutura e composição da série inclui:

- Uma seleção rica e variada de elementos de diferentes grupos estruturais da tabela de elementos
- Mudanças de nível (cima, baixo)
- Mudanças de direção (frente, trás, lado e curvas)
- Movimentos, ligações e transições criativas ou originais.

Isso é “**o que**” a ginasta apresenta.

Expressão

Expressão geralmente pode ser definida como a atitude e o alcance da emoção exibida pela ginasta através do rosto e corpo. Isso inclui como a ginasta geralmente se apresenta e se conecta com o júri e o público, assim como sua habilidade de controlar sua expressão durante a realização dos movimentos mais difíceis e complexos. Também é sua habilidade de atuar durante a apresentação. Além da execução técnica, a harmonia artística e a graça feminina também deve ser considerada.

Não é apenas “**o que**” a ginasta realiza, mas também “**como**” ela realiza sua série.

Música

A música deve ser impecável, sem nenhum corte abrupto e deve contribuir com um sentido de unidade à composição geral e apresentação da série. Deve fluir e deve ter um início claro e um final claro. A música escolhida deve ajudar a salientar o estilo único e as características da ginasta. O caráter da música deve servir como guia da ideia/ tema da composição.

- Deve haver uma relação direta entre os movimentos e a música. O acompanhamento deve ser personalizado para a ginasta e deve contribuir para o artístico geral e a perfeição de sua apresentação.

Musicalidade

Musicalidade é a habilidade da ginasta em interpretar a música e em demonstrar não apenas o ritmo e velocidade, mas a sua fluidez, forma, intensidade e paixão.

A música deve sustentar a apresentação e através de seus movimentos, a ginasta, deve transmitir o tema da música para a platéia e júri.

13.1 GERAL

a) Requisitos do CD

- O CD com a música da série de solo será entregue ao administrador da competição. Cada CD será cronometrado; o tempo será aprovado pelo administrador e pela técnico principal da delegação.
- No CD deve estar escrito o seguinte:
 - O nome da ginasta e as 3 letras maiúsculas usada pela FIG para o código do país.
 - O nome do compositor e o título da música.
- O acompanhamento musical com orquestra, piano ou outros instrumentos devem ser gravados.
 - Um sinal ou tom pode ser usado no início da gravação. Contudo o nome da ginasta **não** pode ser falado.
 - A voz humana pode ser usada como um instrumento musical sem palavras (contanto que os sons feitos não tenham significado específico em nenhuma língua e contribua com a qualidade geral da música assim como com a apresentação da ginasta.)
 - Exemplos de 'voz humana' como instrumentos aceitáveis são: murmurar, vocalizar sem palavras, asobiar, entoar (sem significado).
 - Ausência de música ou música com palavras – 1.00

Observação: Tirada pelo Painel - D da Nota Final.

b) Cronometrando

A avaliação do exercício começa com o primeiro movimento da ginasta. A duração da série de solo não pode exceder 1:30 minutos (90 segundos).

- O assistente começa a cronometrar, quando a ginasta começa com o primeiro movimento da série de solo.
- O assistente para de cronometrar, quando a ginasta termina sua série de solo com a última pose. A série deve terminar junto com a música.
- A dedução por exceder o tempo será feita se a série tiver mais de 1:30 minutos (90 seg.) – 0.10
- Elementos realizado depois do tempo limite de 90 seg. será reconhecido pelo Painel D e avaliado pelo Painel E.

c) Marcações da borda

Excedendo a área determinada do solo (12 X 12 m), tocando o solo com qualquer parte do corpo fora das marcações da borda, irá resultar em uma dedução.

- Um passo ou aterrissar fora do limite com um pé ou uma mão – 0.10
- Pisar fora com os dois pés, duas mãos, parte do corpo ou aterrissar com os dois pés fora – 0.30

Violações do tempo e linha são relatadas por escrito pelos respectivos Árbitros de Linha e Cronometrista para o Painel - D, o qual fará as deduções da Nota Final.

13.2 Conteúdo da Série

O máximo de 10 dificuldades mais altas incluindo a saída serão contadas para VD

- Máximo de 6 Acrobáticos
- Mínimo de 4 Dança

a) Linhas Acrobáticas

O máximo de linhas acrobáticas com mortal é 4.

Qualque dificuldade em Linhas acrobáticas subsequentes não serão contadas para VD.

- Uma Linha acrobática pode consistir de um elemento de vôo sem o apoio das mãos e iniciando com os dois pés (ricochete)
 - incluindo ligações mistas
 - Falha ao aterrissar de um mortal com os pés antes ainda será considerada uma Linha Acrobática

Exemplos:

1. um mortal ou duplo mortal (iniciando com os 2 pés)
2. uma ligação direta ou indireta de mortais (pelo menos 1 iniciando com os 2 pés)
3. ligações mistas (jumps ou leaps) com mortal (iniciando com os dois pés)

- Os seguintes NÃO constituem uma Linha Acrobática:
 - Mortal começando com um pé (pode ser usado para cumprir RC & VL)
 - Ligações acrobáticas ou mistas de elementos de vôo com o apoio das mãos
 - Mortal parado

13.3 Requisitos de Composição (RC) - Painel - D 2.50

1. Uma passagem de dança composta por dois leaps ou hops diferentes, (do Código) ligados diretamente ou indiretamente (com passos de corrida, pequenos leaps, hops, chassé e giros chainé), um deles com abertura de 180° na posição longitudinal ou transversal creditar 0.50
(o objetivo é criar um movimento com um padrão de fluidez longa e de grande deslocamento.)
 - Jumps ou giros não são permitidos pois eles são estacionários. Giros chainé (½ giro em 2 pés) são permitidos pois eles são passos de deslocamento.
 - Leaps e hops devem aterrissar em uma perna se for realizado como o 1º elemento da passagem de dança.
2. Mortal para frente/lado & trás creditar 0.50
3. Mortal com pirueta (min. 360°) creditar 0.50
4. Duplo mortal
5. Saída* creditar 0.00
 - Sem saída, ou saída A ou B creditar 0.30
 - Saída C creditar 0.50
 - Saída D ou mais

*A Saída é a última Linha Acrobática (creditar o VD mais alto)

- Será considerada sem Saída se apenas uma Linha acrobática for realizada

Exemplo 1

Apenas uma linha acrobática

Avaliação:

- Sem RC (Saída) (Painel - D)
- Sem VD – contar no máx. 7 elementos (Painel - D)
- 0.50 sem tentativa de saída (Painel - E)
- Aplicar deduções por aterrissagem (Painel - E)

Exemplo 2

a) ou b)

Apenas uma Linha Acrobática

Avaliação:

- Sem RC (Saída) (Painel - D)
- Sem VD – contar no máx.7 elementos (Painel - D)
- 0.50 Sem tentativa de saída (Painel - E)
- Aplicar deduções por aterrissagem (Painel - E)

Exemplo 3

Duas Linhas Acrobáticas

Avaliação:

- RC (Saída) +0.50 (Painel - D)

Exemplo 4

A ginasta não aterrissa com os dois pés primeiro na 2ª linha acrobática:

Avaliação:

- Sem RC (Saída) (Painel - D)
- Sem VD – contar no máx. 7 elementos (Painel - D)
- Queda - 1.00 (Painel E)

Exemplo 5

Com repetição do mesmo elemento

Avaliação:

- Sem RC (Saída) (Painel - D)
- Sem VD – contar no máx. 7 elementos (Painel - D)
- Aplicar deduções por aterrissagem se necessário (Painel E)

13.4 Valor de Ligação (VL) – Painel - D

Valor de Ligação pode ser creditado por ligações diretas ou indiretas (acrobáticas)

O VL será adicionado à Nota D.

Fórmulas para ligações diretas e indiretas

ACROBÁTICA INDIRETA	
0.10	0.20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
ACROBÁTICA DIRETA	
A + D	A + E
C + C	C + D
MISTA	
D mortal + A (dança) (deve ser realizado nessa ordem)	
LIGAÇÕES de GIROS sobre UM PÉ	
D + B B + B (sem passo)	Observação: Giros podem ser realizados na mesma perna de apoio, ou com passo para girar com a perna oposta (breve demi-plié em 1 ou 2 pés é permitido)

Ligações indiretas são aquelas em que elementos acrobáticos com fase de vôo e apoio das mãos ligados diretamente (ex: rodante, flic, etc, como elementos preparatórios) são realizados entre mortais.

Observação: Elementos acrobáticos para o VL são apenas aqueles sem o apoio das mãos.

13.5 Deduções do Artístico & Coreografia (Painel - E)

Falhas	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
– Apresentação Artística insuficiente durante a série (Expressividade, confiança, estilo, personalidade e singularidade)	X	X	
– Falta de habilidade em atuar (como um papel ou personagem) durante a apresentação	X		
– Apresentação da série como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição e Coreografia			
– Falta de criatividade nos movimentos e transições	X		
– Relação fraca entre os movimentos e a música na composição da série <ul style="list-style-type: none"> ▪ seleção incorreta de movimentos para uma música específica Exemplo: Música de “Tango”, mas movimentos de “Polka” 	X	X	
– Uso insuficiente de toda a área do solo incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Não usar linhas retas, curvas e mudanças de direção • Falta de movimento tocando o solo 	X		
– Falta de giro sobre um pé de no mín. 360°		X	
– Mais de um leap/jump/hop terminando na posição deitada	X		cd

Música & Musicalidade

Falhas	0.10	0.30	0.50
– Edição da música (Ex: sem uma abertura/início, final ou acentos)	X		
– Musicalidade Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida	X	X	
• Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso			
• Música de Fundo (Música de Fundo é quando uma série tem ligação com a música apenas no começo e no final)			X
– Falta de sincronização entre movimentos e batidas da música no final da série	X		

13.6 Deduções Específicas do Aparelho (Painel - E)

Falhas	0.10	0.30	0.50 ou mais
– Mais de uma posição estacionária sobre dois pés	X		
– Pausa excessiva (2 seg.) na preparação para as diagonais	X		
– Postura corporal pobre durante a série	X	X	
• Postura corporal			
• Pés sem ponta/relaxados virados para dentro			
– Mais de um “passo a fundo” (acrobático)	X cd		
– Sem tentativa de saída			X



Safety in Gymnastics



**Supplier of
10 Olympic Games
36 World Championships**

Philipp Boy
Vice-World Champion and
European Champion 2011

Official partner of FIG / UEG / DTB



FONDÉE EN 1881



SPIETH Gymnastic GmbH

Zeppelinstrasse 126 · D-73730 Esslingen

Telefon +49 (0)711 / 319 710 · Fax +49 (0)711 / 319 7111

Internet: www.spieth-gymnastic.com

E-Mail: info@spieth-gymnastic.com



PART IV

TABLES OF ELEMENTS

Top Equipment for Top Gymnasts



make it happen
2012BRUSSELS
9/13 MAY WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
EUROPEAN CHAMPIONSHIP

Janssen-Fritsen Gymnastics b.v.

Phone: +31 492-530930 • export@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.com

Official supplier European Championships WAG Brussels 2012
Official supplier World Championships Gymnastics Antwerp 2013

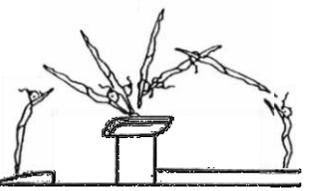
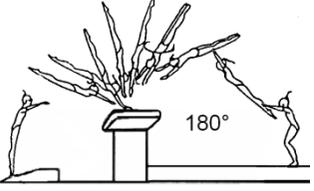
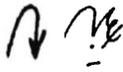
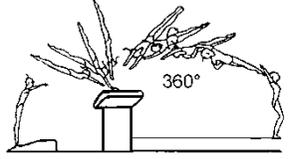
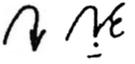
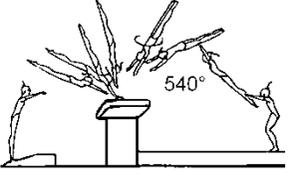
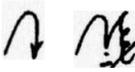
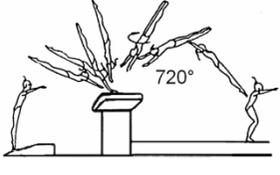
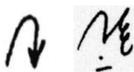
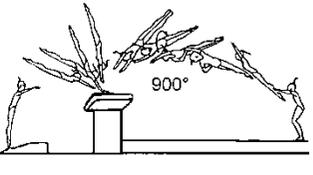
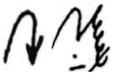
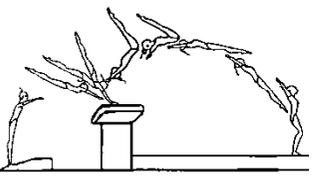
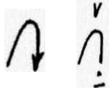
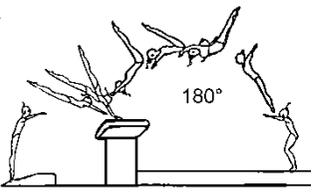
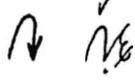
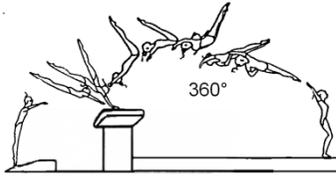
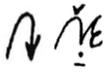


**janssen
fritsen**

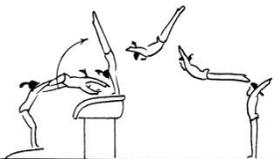
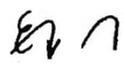
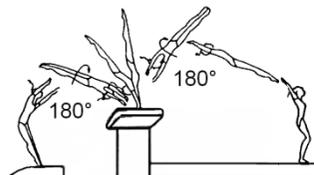
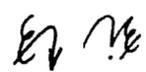
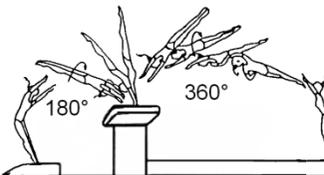
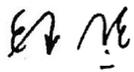
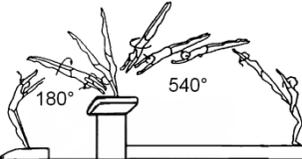
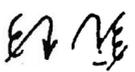
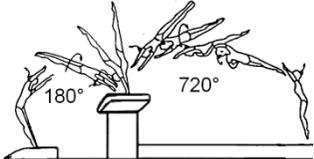
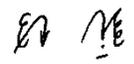
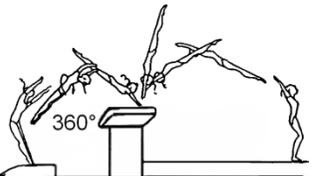
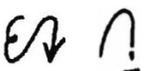
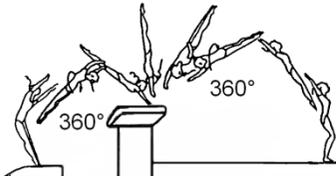
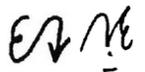


Vault Table — Elements

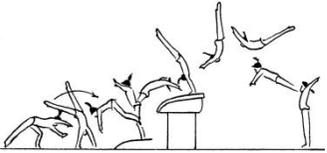
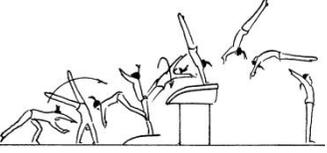
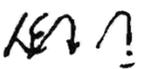
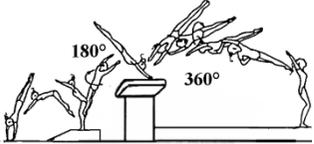
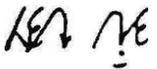
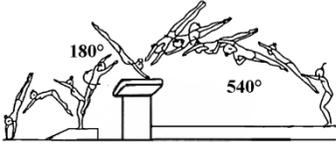
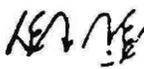
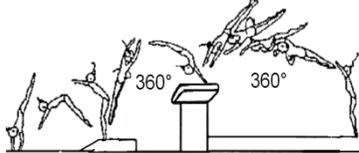
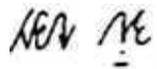
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.00 <i>Handspring fwd</i></p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p>1.01 <i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">2.80P.</p>  	<p>1.02 <i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>1.03 <i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>1.04 <i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>1.05 <i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p style="text-align: right;">4.50 P.</p>  
<p>1.10 <i>Yamashita</i></p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p>  	<p>1.11 <i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  	<p>1.12 <i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p style="text-align: right;">3.40 P.</p>  	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>

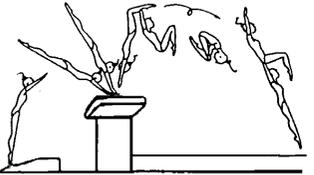
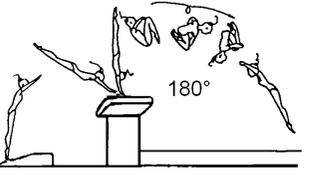
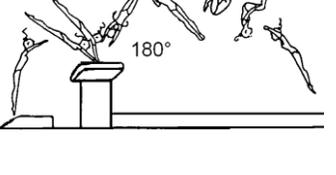
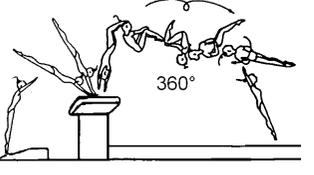
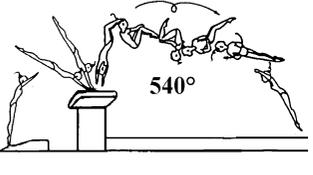
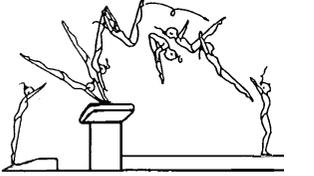
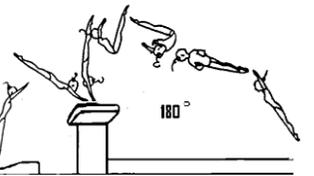
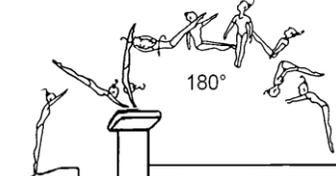
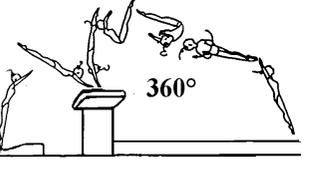
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.20 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p>1.21 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  	<p>1.22 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">3.40 P.</p>  	<p>1.23 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  	<p>1.24 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  	<p>1.25</p>
<p>1.30 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>1.31 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>

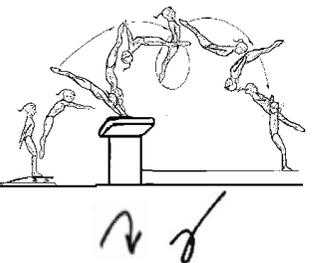
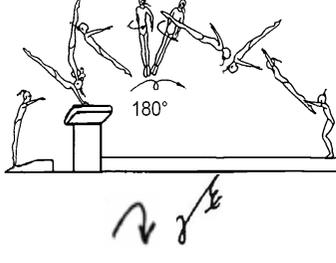
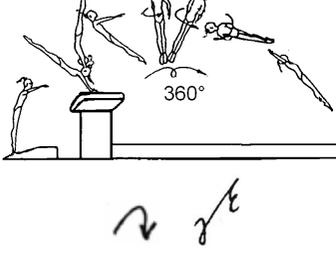
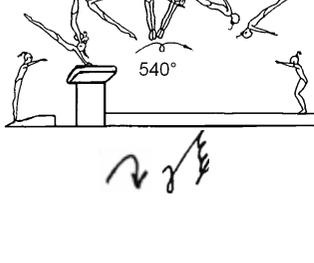
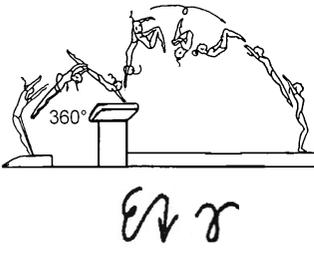
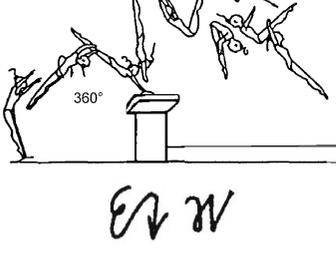
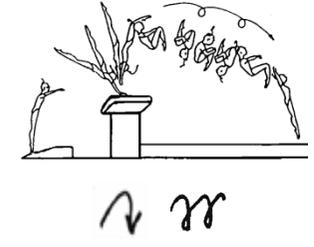
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.60 P.</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off 2.60 P.</p>  	<p>1.51 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.40 P.</p>  	<p>1.52 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.80 P.</p>  	<p>1.53 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 4.00 P.</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>

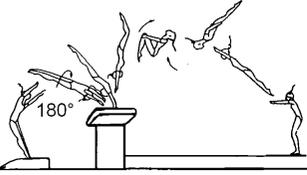
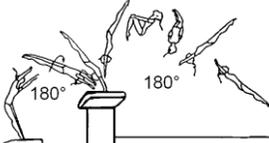
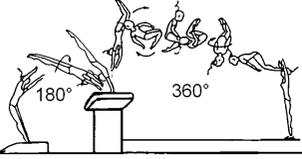
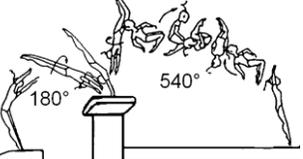
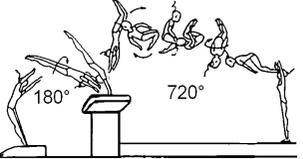
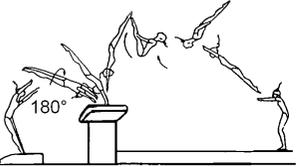
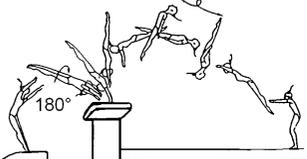
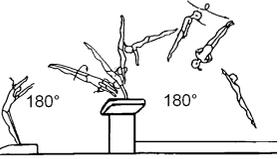
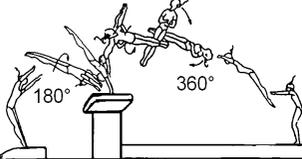
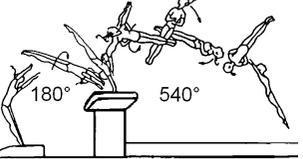
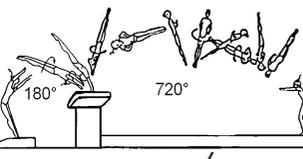
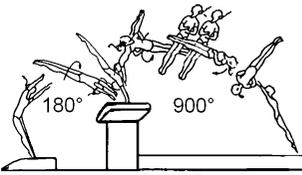
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.10 Handspring fwd on – tucked salto fwd off</p> <p>4.40 P.</p>  <p>↷ 8</p>	<p>2.11 Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off</p> <p>4.80 P.</p>  <p>180°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.12 Handspring fwd on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</p> <p>4.80 P.</p>  <p>180°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.13 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p>5.30 P.</p>  <p>360°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.14 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</p> <p>5.70 P.</p>  <p>540°</p> <p>↷ 8 3/4</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20 Handspring fwd on – piked salto fwd off</p> <p>4.60 P.</p>  <p>↷ 8</p>	<p>2.21 Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off</p> <p>5.00 P.</p>  <p>180°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.22 Handspring fwd on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</p> <p>5.00 P.</p>  <p>180°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.23 Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p>5.50 P.</p>  <p>360°</p> <p>↷ 8 1/2</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>

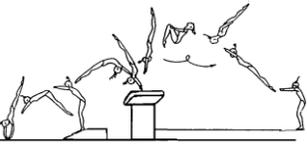
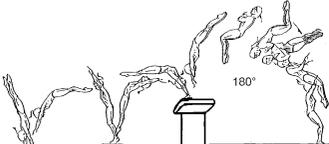
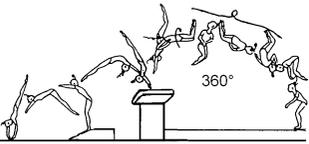
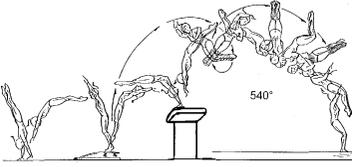
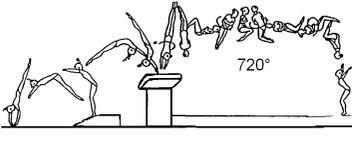
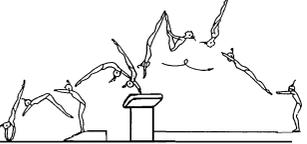
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.30 Handspring fwd on – stretched salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p> 	<p>2.31 Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p> 	<p>2.32 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p> 	<p>2.33 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">6.20 P.</p> 	<p>2.34</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p> 	<p>2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handspring fwd on – tucked double salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">7.00 P.</p> 	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>

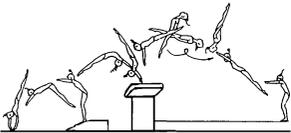
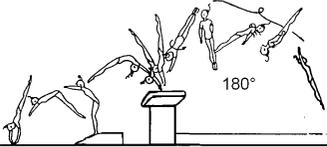
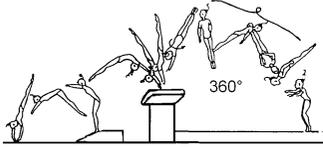
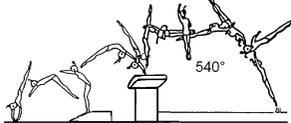
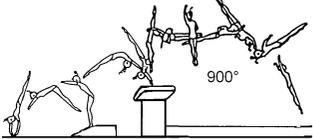
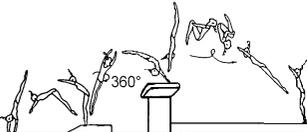
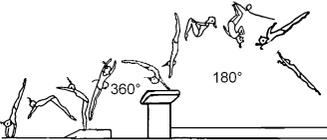
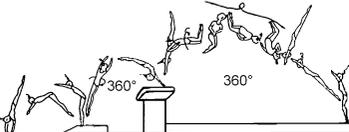
GROUP 3 — HANDSPRING WITH 1/4 - 1/2 TURN (90°-180°) IN 1ST FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>3.10 <i>Tsukahara tucked</i> 4.00 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.11 <i>Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off</i> 4.30 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.12 <i>Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off</i> 4.60 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.13 <i>Tsukahara tucked with 1 1/2 turn (540°) off</i> 4.90 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.14 <i>Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off</i> 5.40 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 <i>Tsukahara piked</i> 4.20 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 <i>Tsukahara stretched</i> 4.60 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>3.31 <i>Tsukahara stretched with 1/2 turn (180°) off</i> 4.90 P.</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>3.32 <i>Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off</i> 5.20 P.</p>  <p>180° 360°</p> 	<p>3.33 <i>Tsukahara stretched with 1 1/2 turn (540°) off</i> 5.50 P.</p>  <p>180° 540°</p> 	<p>3.34 <i>Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off</i> 6.00 P.</p>  <p>180° 720°</p> 	<p>3.35 <i>Tsukahara stretched with 2 1/2 turn (900°) off</i> 6.50 P.</p>  <p>180° 900°</p> 

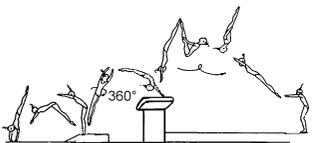
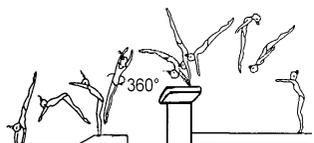
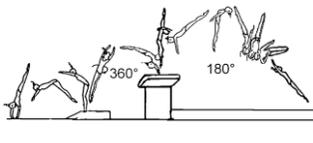
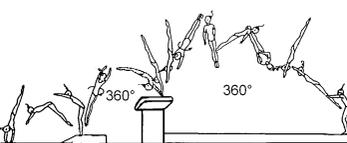
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.10 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U E</i></p>	<p>4.11 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">4.10 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U E E</i></p>	<p>4.12 Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U U E</i></p>	<p>4.13 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">4.70 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U U E E</i></p>	<p>4.14 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U U U E</i></p>	<p>4.15</p>
<p>4.20 Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">4.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: N U U E</i></p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

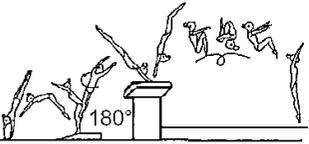
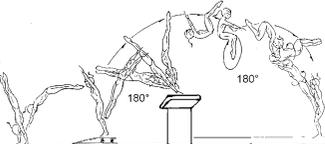
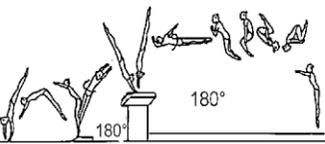
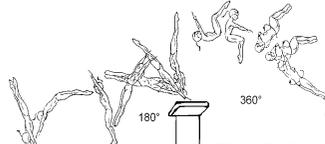
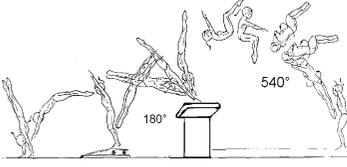
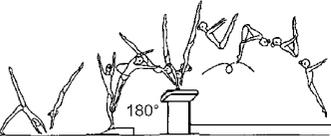
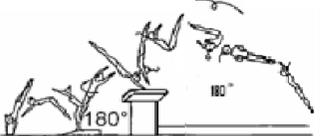
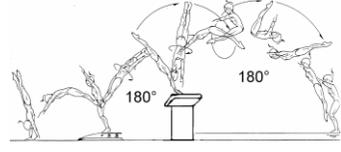
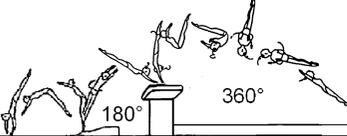
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.30 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW</i></p>	<p>4.31 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">4.70 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 1/2</i></p>	<p>4.32 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 1</i></p>	<p>4.33 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">5.30 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 1 1/2</i></p>	<p>4.34 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off</p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 2</i></p>	<p>4.35 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off</p> <p style="text-align: right;">6.30 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 2 1/2</i></p>
<p>4.40 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 3/4</i></p>	<p>4.41 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">4.90 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 3/4 1/2</i></p>	<p>4.42 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NRW 3/4 1</i></p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>

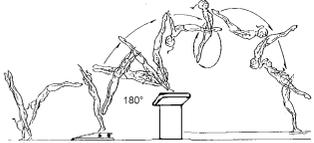
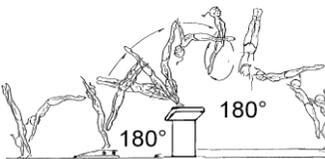
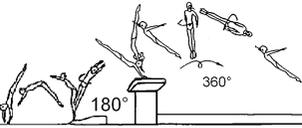
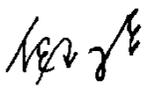
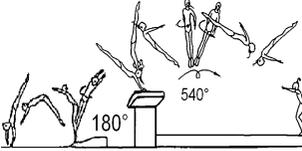
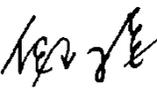
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

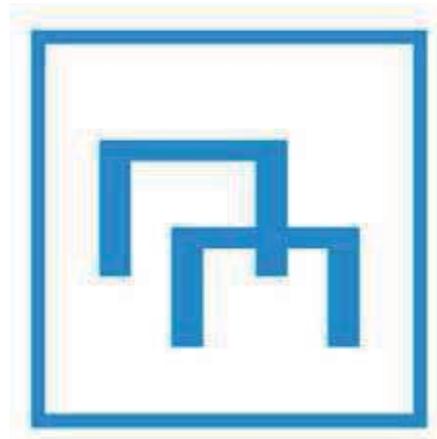
<p>4.50 Round-off, flic-flac 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">NOR W</p>	<p>4.51 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">NOR W</p>	<p>4.52 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/2 turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">5.50 P.</p>  <p style="text-align: center;">NOR W 1/2</p>	<p>4.53 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">NOR W 1</p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>
---	---	---	--	--------------------	--------------------

GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>5.10 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180°</i></p>	<p>5.11 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 180°</i></p>	<p>5.12 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180°</i></p>	<p>5.13 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.50 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 360°</i></p>	<p>5.14 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">5.90 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 540°</i></p>
<p>5.20 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180°</i></p>	<p>5.21 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 180°</i></p>	<p>5.22 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 180°</i></p>	<p>5.23 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">5.70 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Handwritten notation: 180° 360°</i></p>	<p>5.24</p> <p style="text-align: right;">5.25</p>

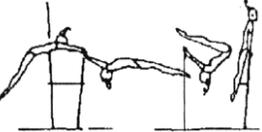
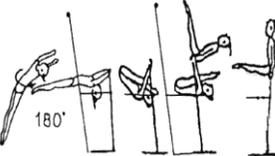
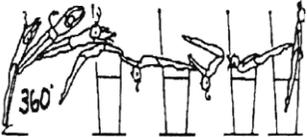
GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>5.30 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.31 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ turn (180°) off</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  	<p>5.32 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off</p> <p style="text-align: right;">6.00 P.</p>  	<p>5.33 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off</p> <p style="text-align: right;">6.40 P.</p>  	<p>5.34</p>	<p>5.35</p>
---	---	--	---	--------------------	--------------------

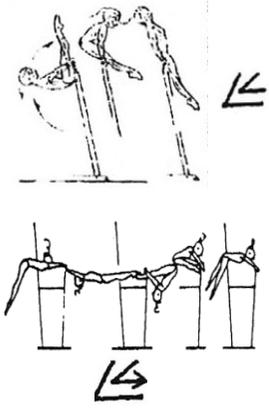
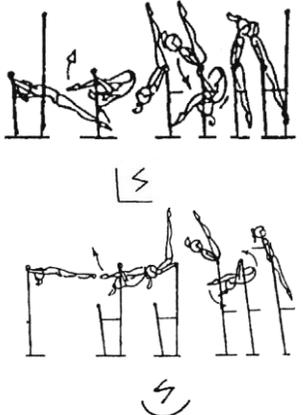
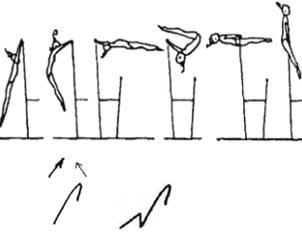
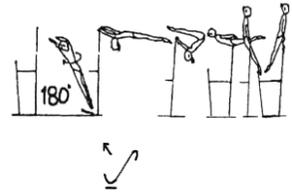
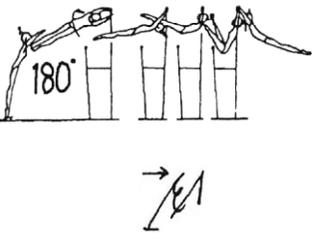
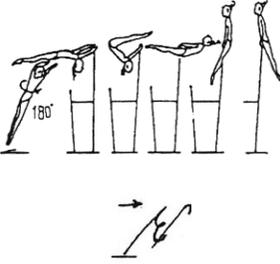


Uneven Bars — Elements

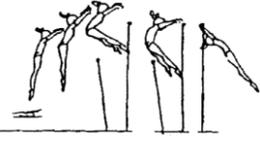
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Glide Kip to support on LB, or Glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">L L_u</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">U</p> <p>Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</p>  <p style="text-align: center;">U_L</p>	<p>1.202 Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB</p>  <p style="text-align: center;">→ U_L</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

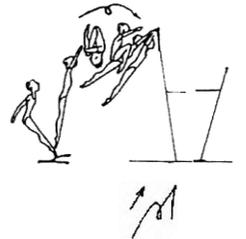
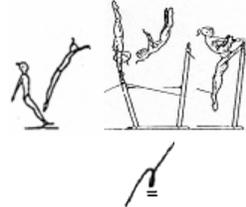
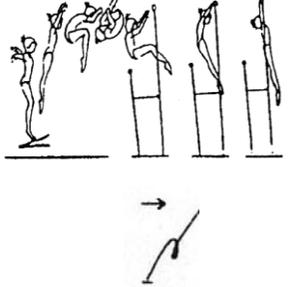
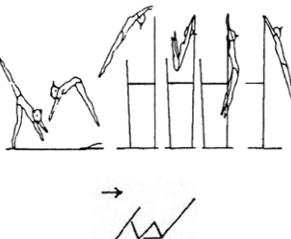
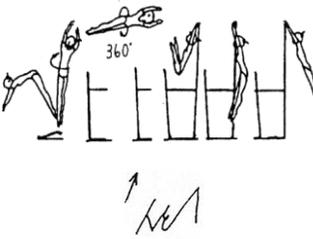
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>1.203 Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support</p> 	<p>1.204 Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB</p>  <p>Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB</p> 	<p>1.304 Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>

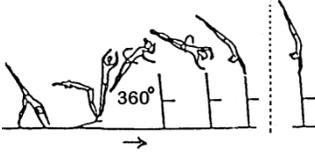
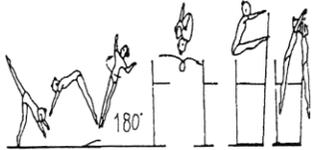
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p>  <p>360°</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB</p>  	<p>1.206 Free straddle jump over LB to hang on HB</p>   <p>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</p>  	<p>1.306 Free hecht over LB with legs together to hang on HB</p>  	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

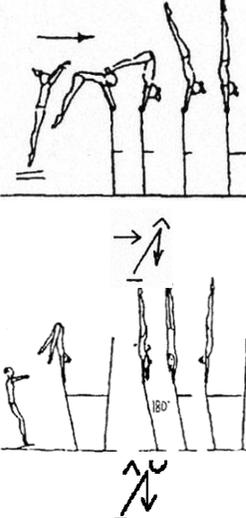
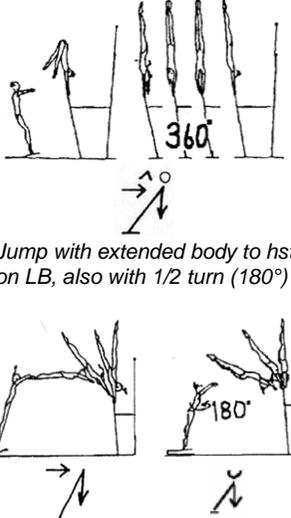
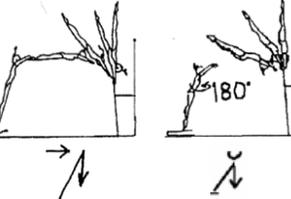
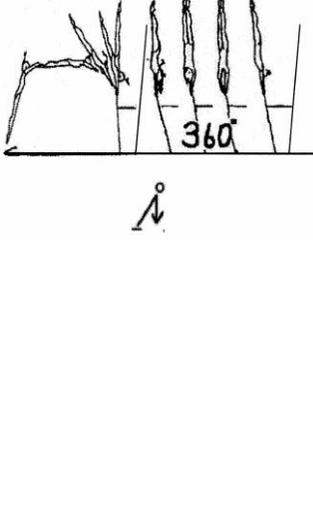
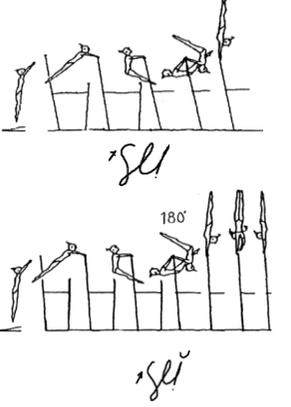
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB</p> 	<p>1.307 Facing HB – salto fwd to hang on HB</p>  <p>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB</p> 	<p>1.407 Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB</p> 	<p>1.308 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB</p> 	<p>1.408 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

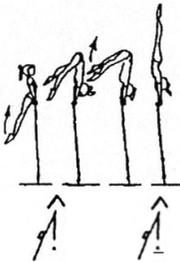
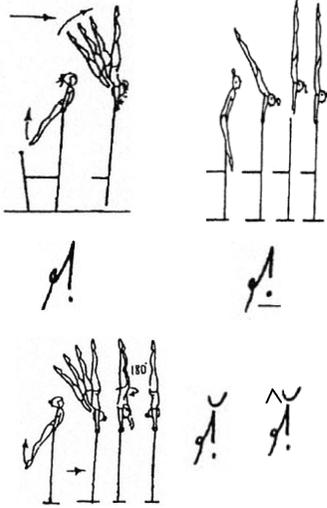
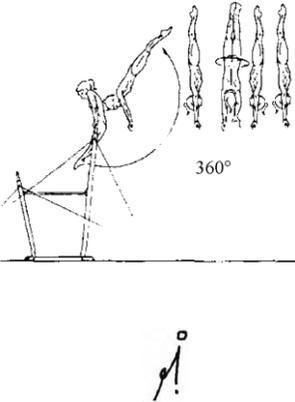
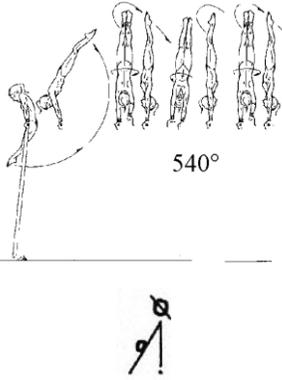
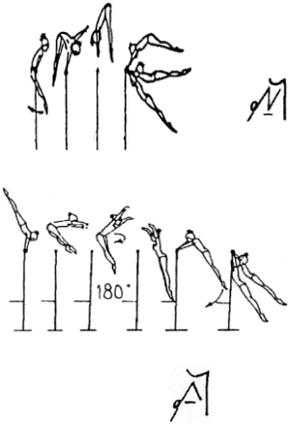
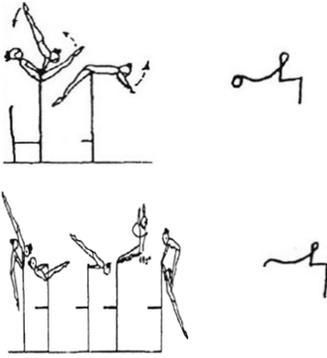
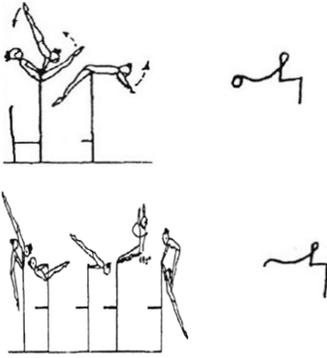
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409 <i>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→ he</p> <p><i>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</i></p>  <p style="text-align: center;">↻</p>	<p>1.509 <i>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→ i</p> <p><i>Round-off in front of LB – tucked or piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</i></p>  <p style="text-align: center;">→ ho ho</p>	<p>1.609</p>

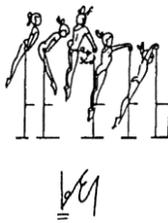
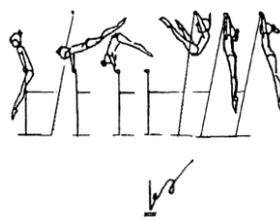
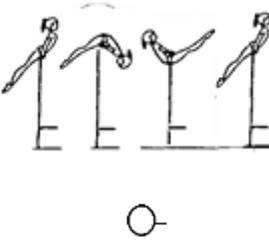
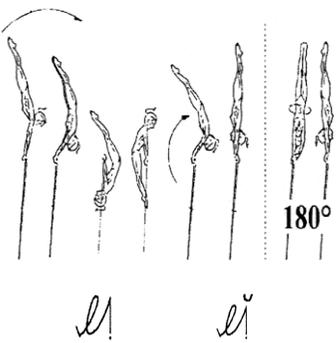
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase</p> 	<p>1.310</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase</p>  <p>Jump with extended body to hstd on LB, also with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.410</p> <p>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

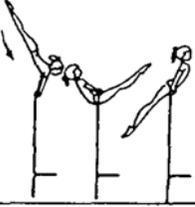
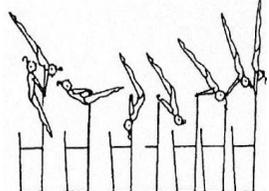
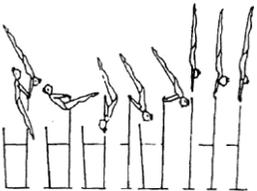
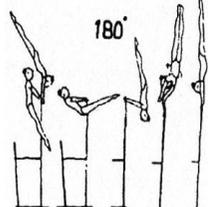
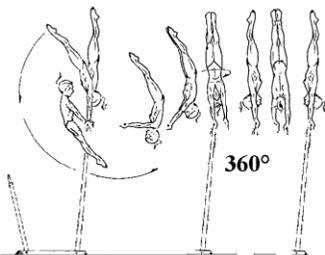
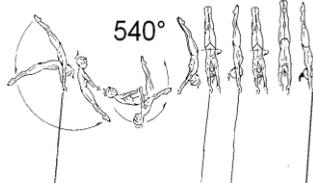
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</p> 	<p>2.201 Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change also with ½ turn (180°) legs together or straddled</p> 	<p>2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>2.401 Cast with 1½ turn (540°) to hstd</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB</p> 	<p>2.302 Hip circle bwd hecht with flight and ½ turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

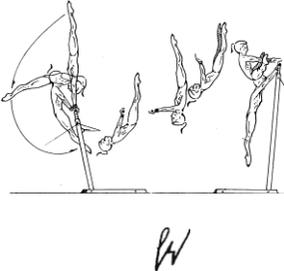
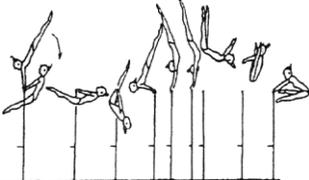
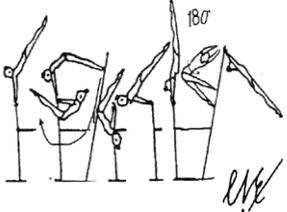
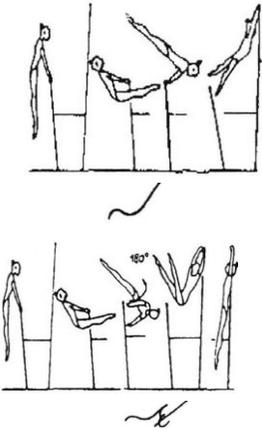
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2. 203</p>	<p>2.303 <i>From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</i></p> 	<p>2.403 <i>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)</i></p> 	<p>2.503 <i>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci Salto)</i></p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104 <i>Hip circle fwd (hips touching bar)</i></p> 	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 <i>Clear hip circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</i></p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>

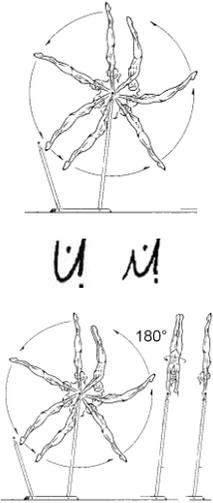
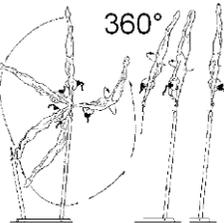
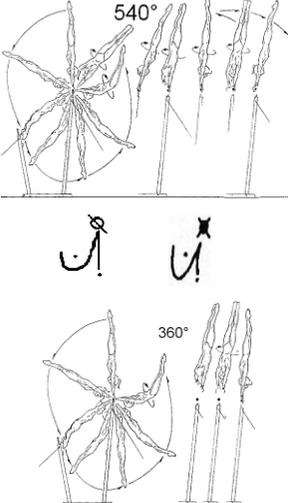
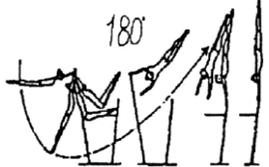
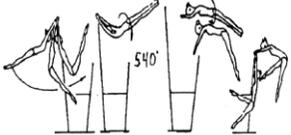
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Hip circle bwd (hips touching bar)</p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion – flight with regrasp on LB ("false-pop")</p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">li.</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.405 Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.505 Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">li.</p>	<p>2.605</p>

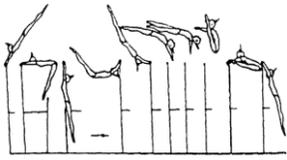
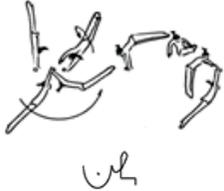
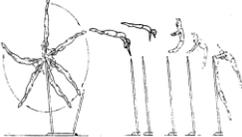
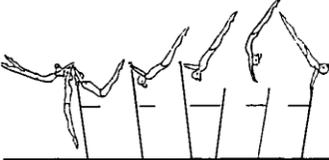
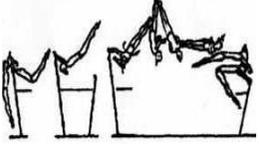
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206</p>	<p>2.306 <i>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</i></p> 	<p>2.406 <i>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Schaposchnikova)</i></p> 	<p>2.506 <i>Clear hip circle on HB, counter straddle to hang on HB</i></p>  <p align="center">↳</p> <p><i>Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</i></p> 	<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 <i>Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with ½ turn (180°) (legs together or straddled)</i></p> 	<p>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

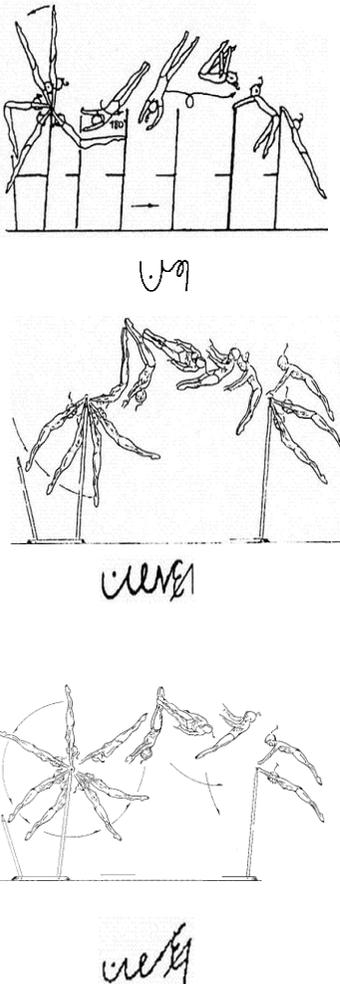
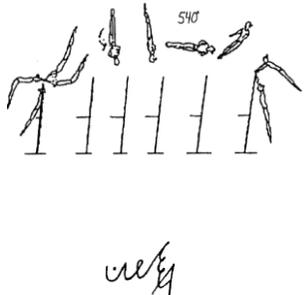
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 <i>Giant circle bwd in regular grip, or on one arm: also with ½ turn (180°) to hstd</i></p>  <p>Handwritten symbols: ٧ ٧ (top), ٧̂ (bottom)</p>	<p>3.301 <i>Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p>Handwritten symbol: ٧̂ (bottom)</p>	<p>3.401 <i>Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd</i></p>  <p>Handwritten symbols: ٧̂ (top), ٧̂̂ (bottom)</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 <i>Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd on LB</i></p>  <p>Handwritten symbol: ٧̂̂ (bottom)</p>	<p>3.502 <i>Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</i></p>  <p>Handwritten symbol: ٧̂̂̂ (bottom)</p>	<p>3.602</p>

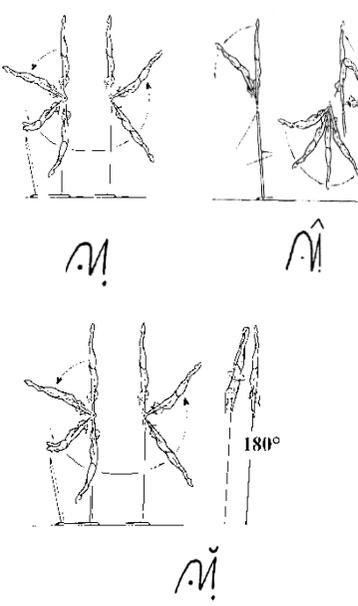
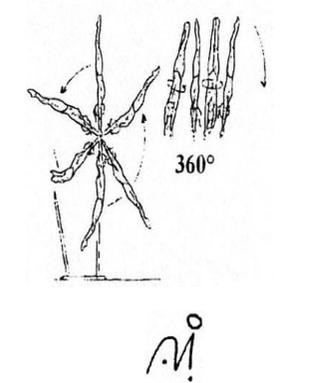
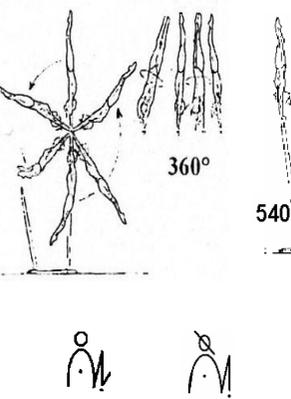
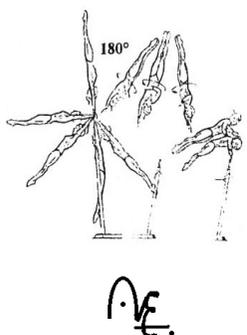
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403 <i>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</i></p>  <p><i>Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang</i></p> 	<p>3.503 <i>Tkatchev piked</i></p>  <p><i>Tkatchev with ½ turn (180°)</i></p>  <p><i>Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Schuschunova)</i></p> 	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</i></p> 	<p>3.404 <i>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)</i></p> 	<p>3.504 <i>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</i></p> 	<p>3.604 - F - <i>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</i></p> 

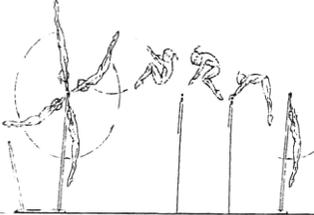
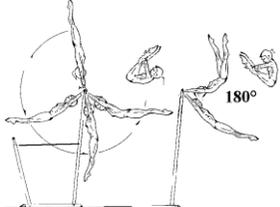
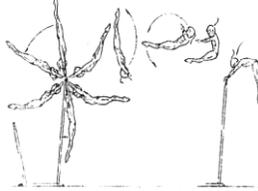
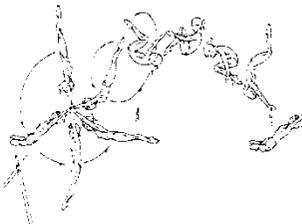
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 <i>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked or stretch. (Gienger Salto) – to hang on HB</i></p> 	<p>3.505</p>	<p>3.605</p> <p>3.705 - G - <i>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB</i></p> 

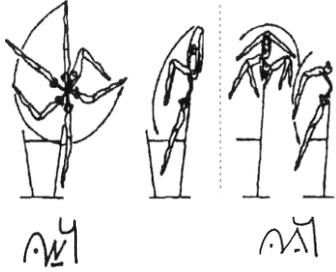
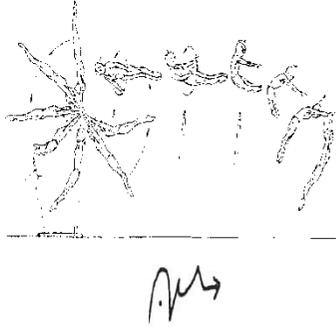
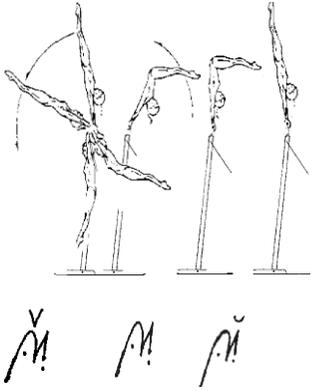
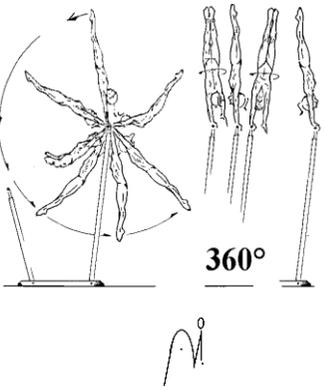
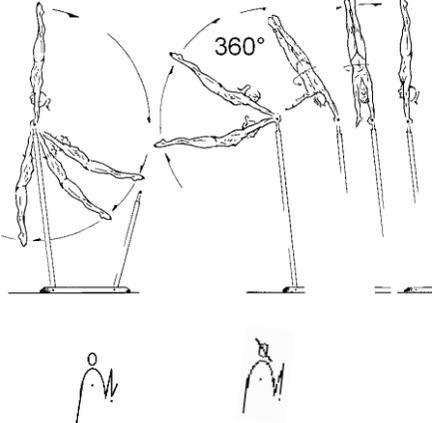
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 <i>Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with ½ turn (180°) to hstd</i></p> 	<p>3.306 <i>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 <i>Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i></p> 	<p>3.407 <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang</i></p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

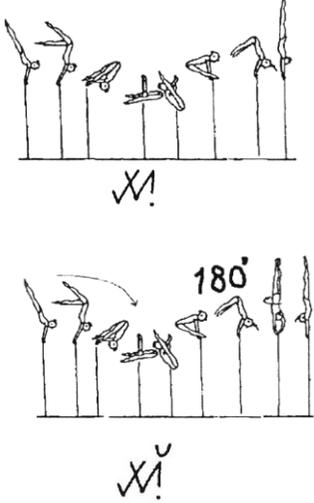
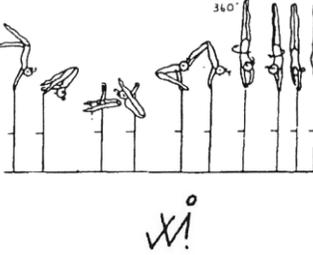
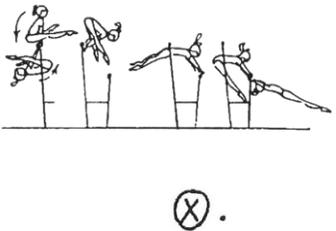
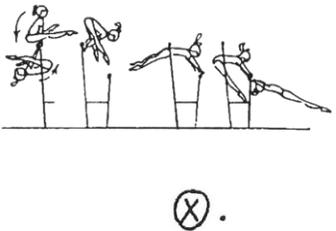
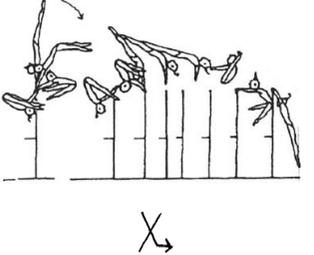
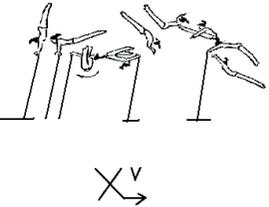
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308 <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i></p>  	<p>3.408 <i>Jaeger Salto straddled or piked to hang on HB</i></p>  	<p>3.508 <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB</i> <i>Jaeger Salto straddled with 1/2 turn (180°) to hang on HB</i></p>    	<p>3.608</p> <p>3.708 - G - <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</i></p>  

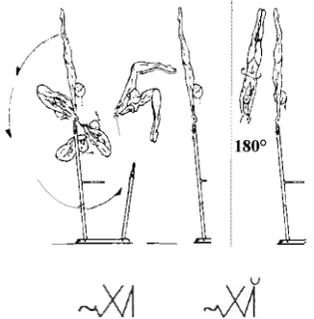
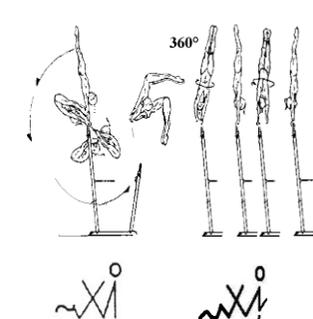
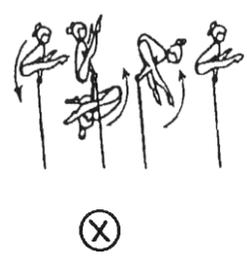
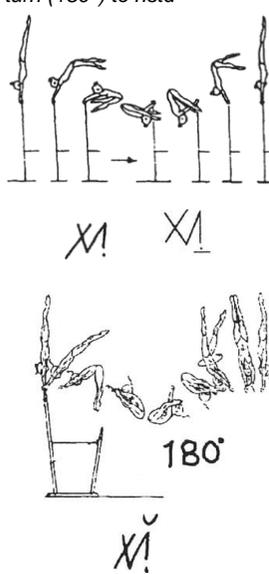
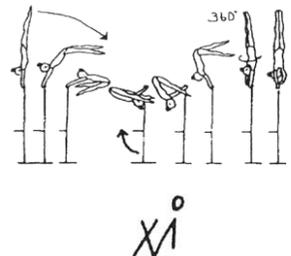
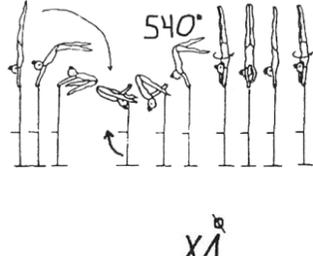
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F
<p>3.109</p>	<p>3.209</p>	<p>3.309</p> <p>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</p> 	<p>3.409</p> <p>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</p> 	<p>3.509</p>	<p>3.609</p>
<p>3.110</p>	<p>3.210</p>	<p>3.310</p> <p>Giant circle fwd in L grip (rearward) with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>3.410</p> <p>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.510</p> <p>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</p> 	<p>3.610</p>

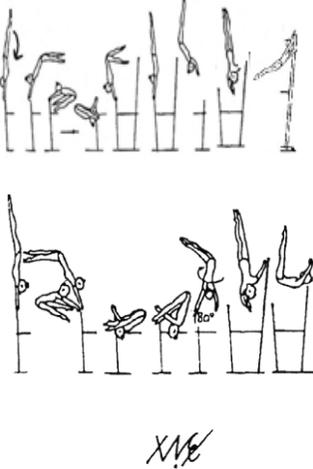
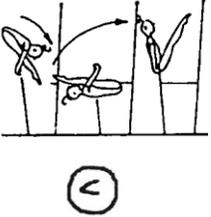
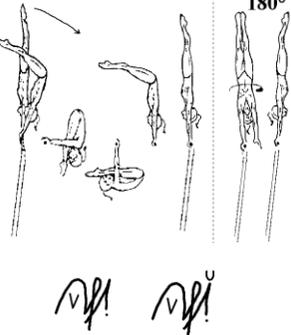
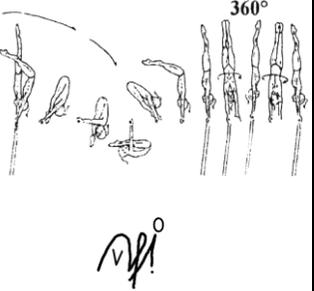
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Clear straddle circle fwd to clear support</p> 	<p>4.201 Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</p> 	<p>4.301 Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.401 Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p> 	<p>4.202 Clear straddle circle bwd on HB with grip change to hang on LB</p> 	<p>4.302 Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB</p> 	<p>4.402 Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</p> 	<p>4.502 Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang</p> 	<p>4.602 Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</p> 

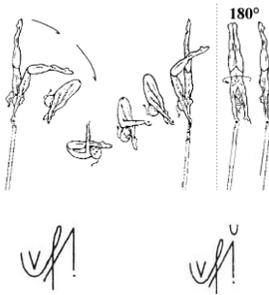
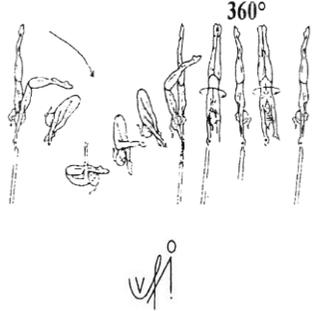
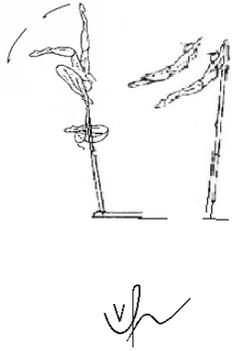
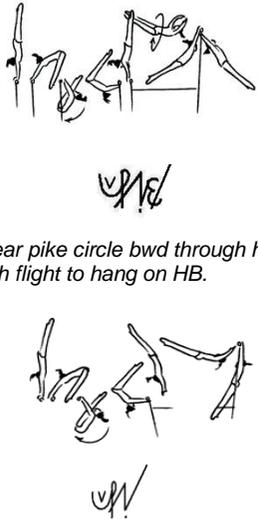
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p>	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.503 Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted)</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Clear straddle circle bwd to clear support</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.404 Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.504 Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p> 	<p>4.604</p>

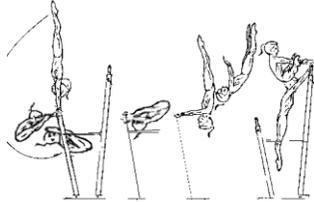
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205</p>	<p>4.305 Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB</p> 	<p>4.405 Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB</p> 	<p>4.505 Stalder bwd through hstd with flight and 1/2 turn (180°), to hang on HB</p> 	<p>4.605</p>
<p>4.106 Rear support - seat (pike) circle fwd to rear support</p> 	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.606</p>

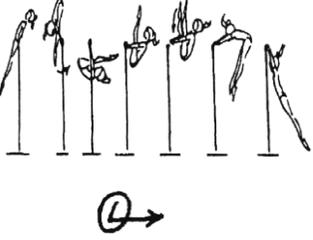
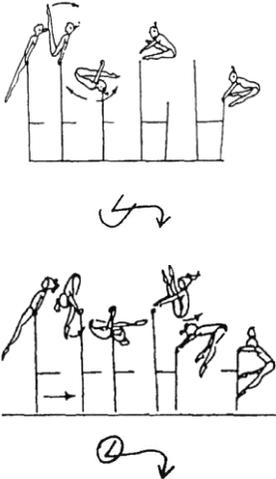
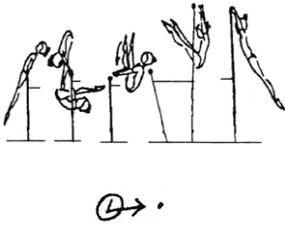
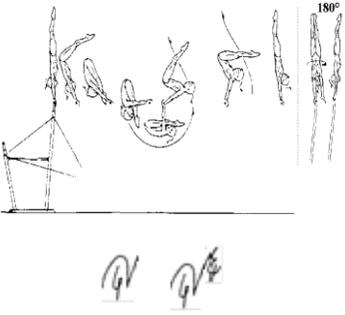
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208</p>	<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB</p> 	<p>4.408 From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</p> 	<p>4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB</p> 	<p>4.608</p>

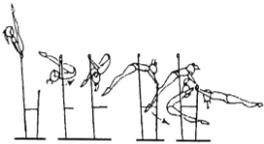
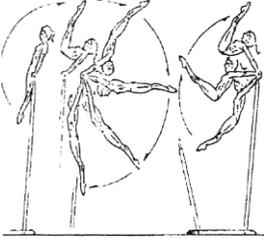
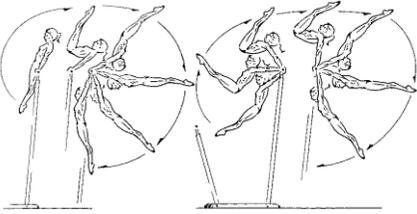
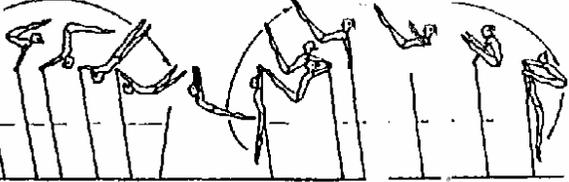
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p>	<p>4.209</p>	<p>4.309 <i>Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</i></p>  	<p>4.409</p>	<p>4.509 <i>Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang</i></p>  	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p>	<p>4.310</p>	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

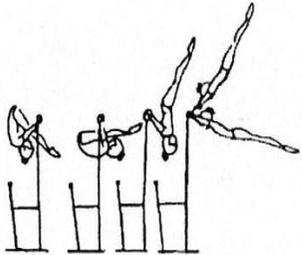
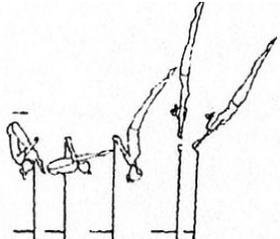
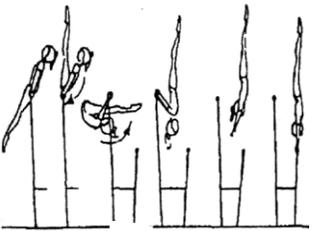
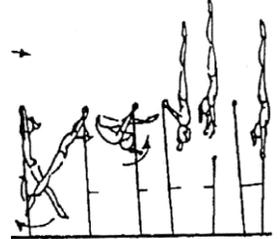
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</p>  <p>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)</p> 	<p>5.601</p>

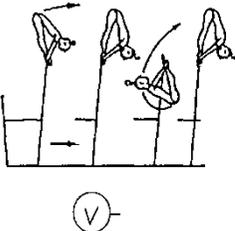
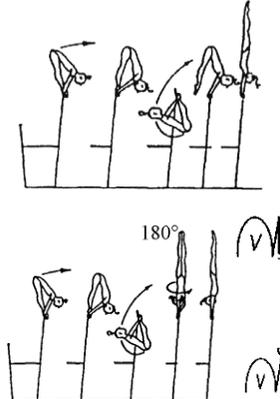
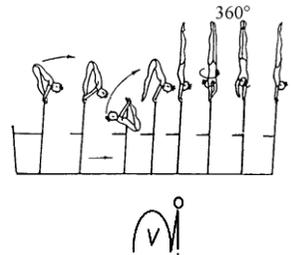
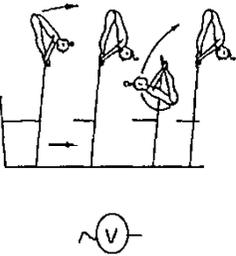
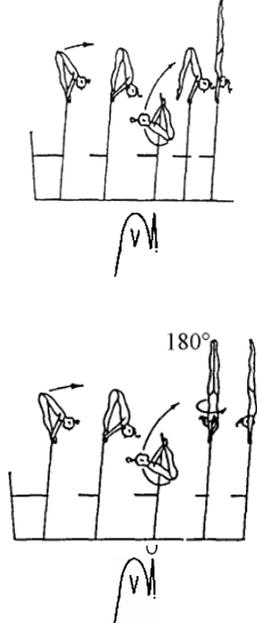
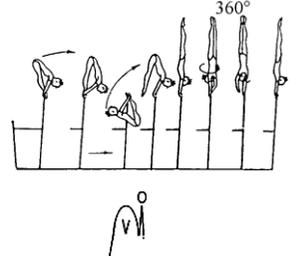
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202 Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</p>  	<p>5.302 Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</p>  	<p>5.402 Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</p>      	<p>5.602</p>	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB</p>  	<p>5.403 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled</p>  	<p>5.603</p>	<p>5.603</p>

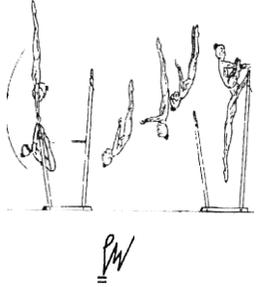
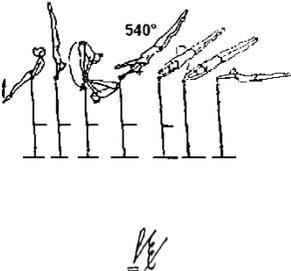
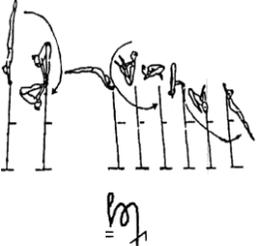
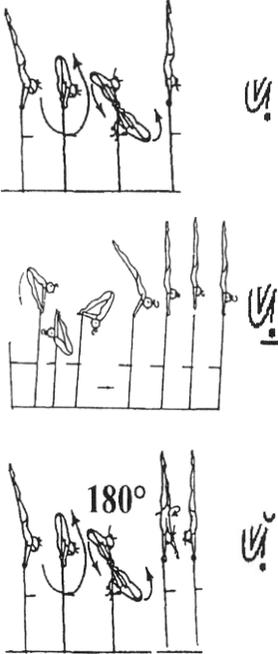
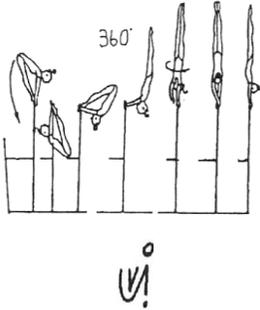
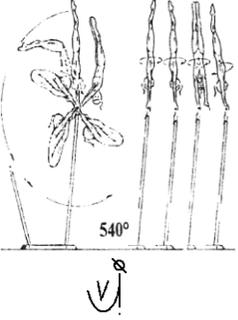
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</p>  <p style="text-align: center;">91</p>	<p>5.404 Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern), also from stoop through etc...</p>  <p style="text-align: center;">91</p>  <p style="text-align: center;">791</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

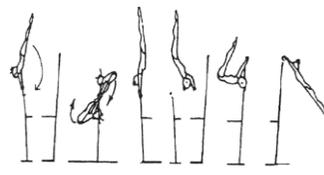
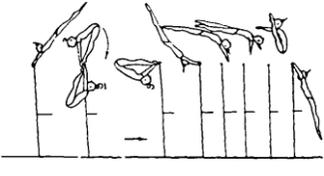
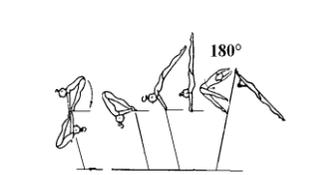
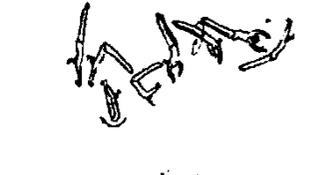
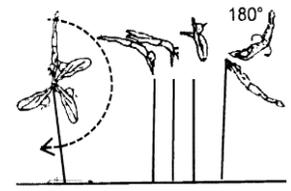
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Sole circle forward (piked or straddle)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> 	<p>5.405 Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Sole circle forward in L- grip (piked or straddle)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°)</p> 	<p>5.406 Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

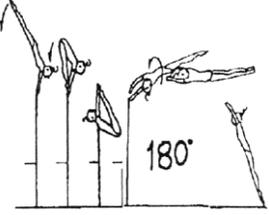
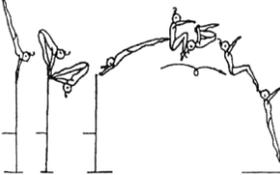
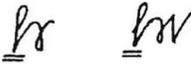
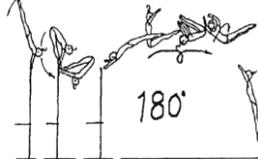
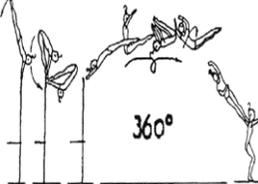
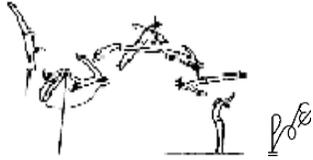
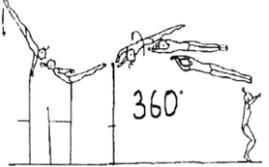
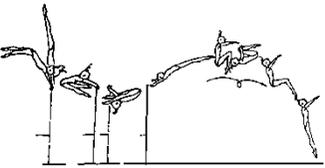
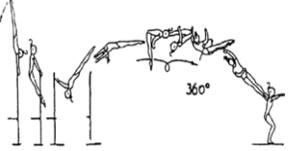
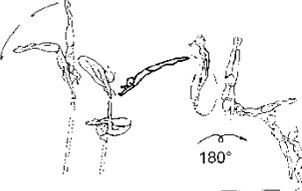
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</p> 	<p>5.307</p> <p>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 - F -</p> <p>Facing outward on HB—underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</p> 
<p>5.108</p> <p>Sole circle bwd (piked or straddle)</p> 	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</p> 	<p>5.408</p> <p>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.508</p> <p>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p> 	<p>5.608</p>

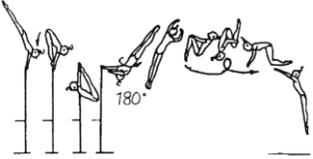
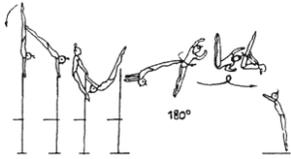
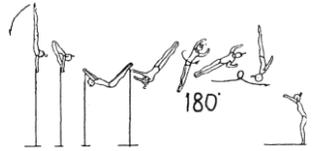
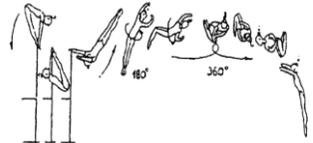
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409</p> <p><i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i></p>  <p style="text-align: center;">✓</p> <p><i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse -hecht over HB to hang</i></p>  <p style="text-align: center;">✓</p>	<p>5.509</p> <p><i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), or 1/1 turn(360°) to hang on HB, also pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i></p>  <p style="text-align: center;">✓</p>  <p style="text-align: center;">✓</p>  <p style="text-align: center;">✓</p>	<p>5.609 - F-</p> <p><i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i></p>  <p style="text-align: center;">✓</p> <p>5.709 - G-</p> <p><i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i></p>  <p style="text-align: center;">✓</p>

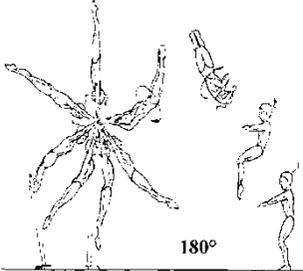
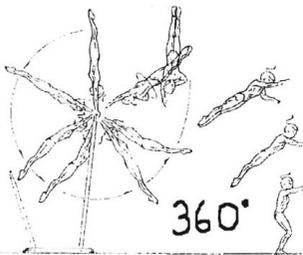
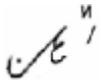
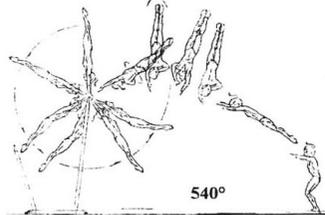
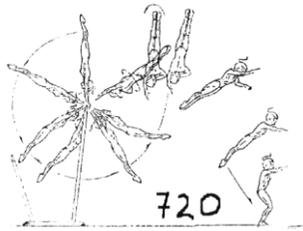
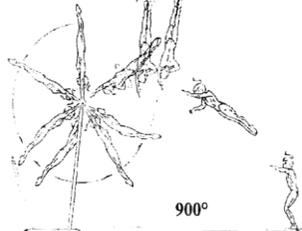
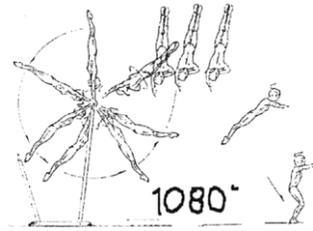
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p>  <p>180°</p> 	<p>6.201 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked</p>  	<p>6.301 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p>  <p>180°</p>   <p>360°</p> 	<p>6.401 From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</p>  <p>540°</p> <p>Underswing with feet on bar – salto fwd stretched with ½ turn (180°).</p>   	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand</p>  <p>360°</p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or Clear straddle circle with salto fwd tucked</p>  <p>180°</p>     	<p>6.402 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)</p>  <p>360°</p>  <p>Clear Pike circle bwd, to salto forward stretched with ½ turn (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>6.502 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)</p>  <p>540°</p> 	<p>6.602</p>

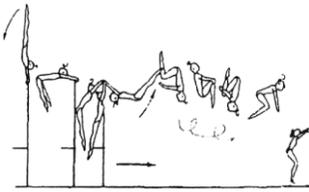
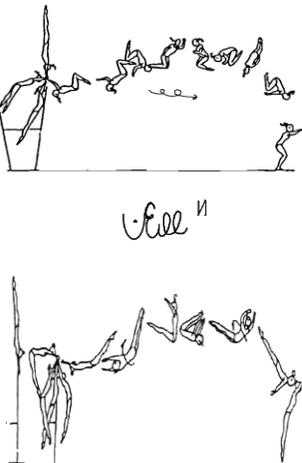
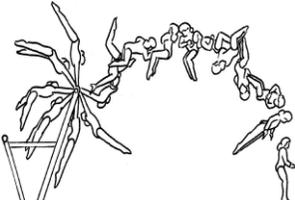
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked (Comaneci)</p>  <p style="text-align: center;"><u>hev</u>^u</p>	<p>6.303 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked</p>  <p style="text-align: center;"><u>hev</u>^u</p>	<p>6.403 From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p style="text-align: center;"><u>hev</u></p> <p>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched</p>  <p style="text-align: center;"><u>hev</u></p> <p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><u>heev</u></p>	<p>6.503</p>	<p>6.603</p>

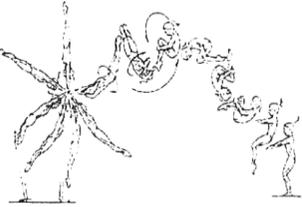
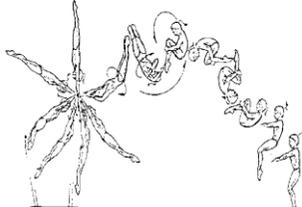
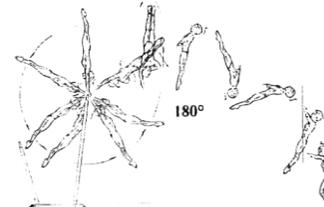
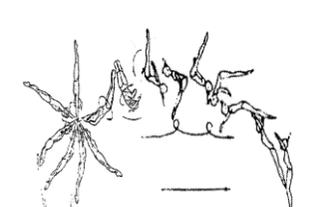
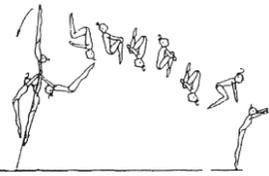
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (Flyaway)</p>  	<p>6.204 Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°) (Flyaway)</p>  <p>180°</p>   <p>360°</p> 	<p>6.304 Swing fwd to salto bwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p>  <p>540°</p>   <p>720°</p> 	<p>6.404 Swing fwd to salto bwd stretched with 2 1/2 turn (900°)</p>  <p>900°</p> 	<p>6.504 Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</p>  <p>1080°</p> 	<p>6.604</p>

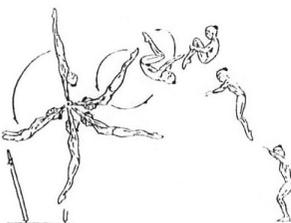
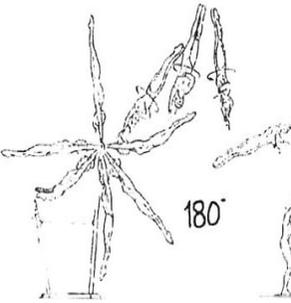
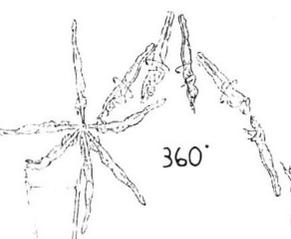
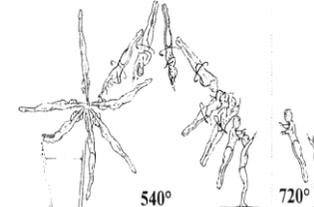
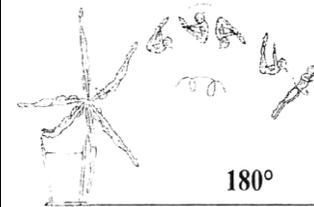
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Swing fwd to double salto bwd tucked</p>  <p>Ull</p>	<p>6.305 Swing fwd to double salto bwd piked</p>  <p>UllV</p>	<p>6.405 Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto</p>  <p>Ull¹¹</p> <p>UllV</p>	<p>6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)</p>  <p>UllE</p>	<p>6.605 - F- Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)</p>  <p>UllE</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Swing fwd to double salto bwd stretched</p>  <p>Ull</p>	<p>6.506 Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto</p>  <p>Ull</p> <p>Ull¹¹</p>	<p>6.606</p> <p>6.706 - G - Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)</p>  <p>Ull</p>

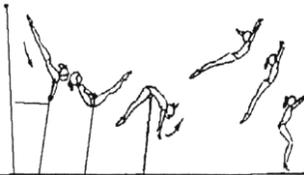
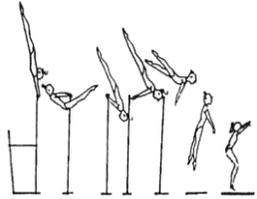
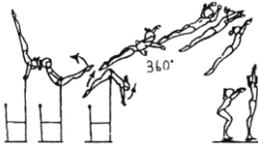
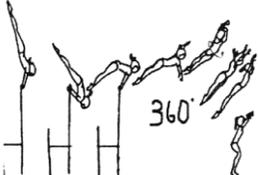
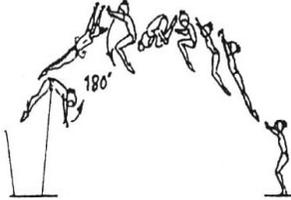
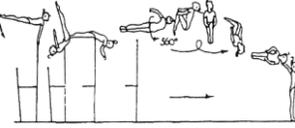
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p>	<p>6.307</p>	<p>6.407 <i>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uepp</i></p> <p><i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uepp</i></p>	<p>6.507 <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uepp</i></p> <p><i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Uepp</i></p>	<p>6.606</p> <p>6.707 - G - <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Ullll</i></p>

6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</p>  <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180° A . 180°</p>  <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180°</p>	<p>6.208 Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p>  <p>180°</p> <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180° A . 360°</p>  <p>360°</p> <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180°</p>	<p>6.308 Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p>  <p>540° 720°</p> <p><i>Handwritten notes:</i> A . 540° A . 720°</p>	<p>6.408 Swing bwd to double salto fwd tucked</p>  <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180°</p> <p>Swing bwd to double salto fwd tucked with ½ turn (180°) – also salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked</p>  <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180° A . 180°</p>	<p>6.508 Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>Handwritten notes:</i> A . 180°</p>	<p>6.608</p>

6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</p>    	<p>6.309 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</p>    	<p>6.409 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked</p>    	<p>6.509 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd</p>  	<p>6.609 – F - Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd</p>  
<p>6.110</p>	<p>6.210 On HB - salto fwd tucked</p>  	<p>6.310 On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked</p>  	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

Train and compete on the equipment
trusted by the **Best Gymnasts in the World.**



AAI®

800.247.3978 | www.americanathletic.com

- women's apparatus
- men's apparatus
- competition and folding mats
- training accessories
- motor development

American Athletic, Inc.
is proud to partner
with the FIG.

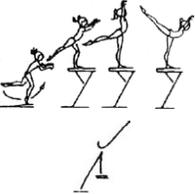
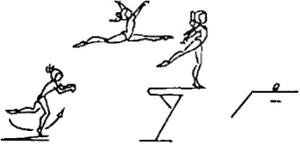
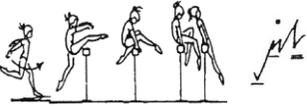
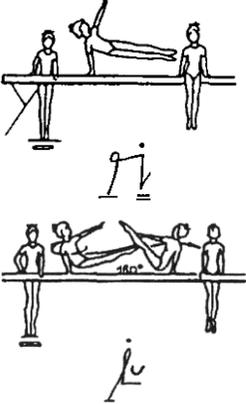
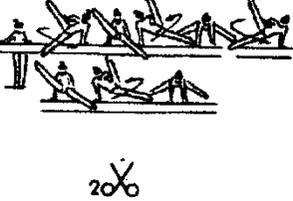
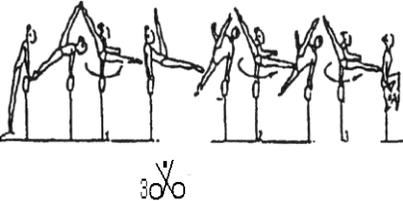


APPROVED SUPPLIER
AND PARTNER

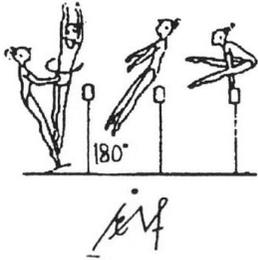
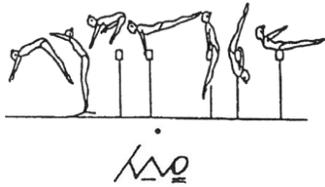
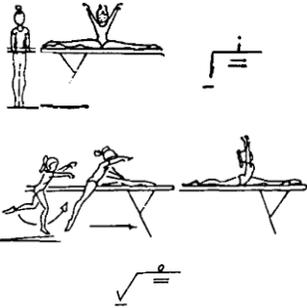
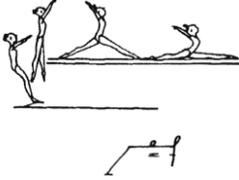
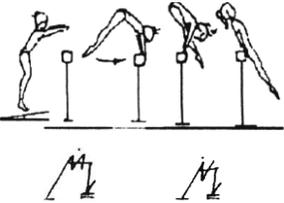
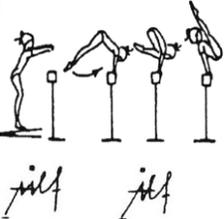


Balance Beam — Elements

1.000 — MOUNTS

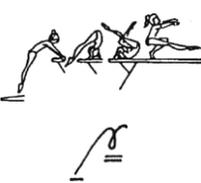
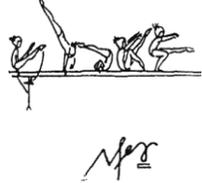
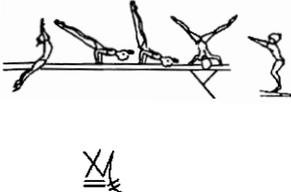
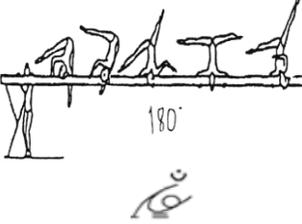
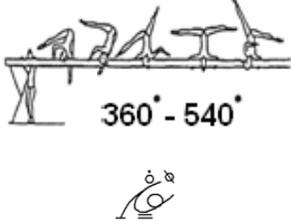
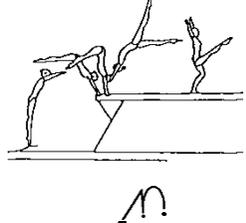
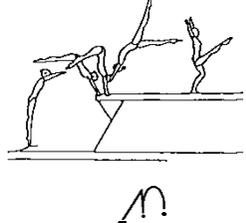
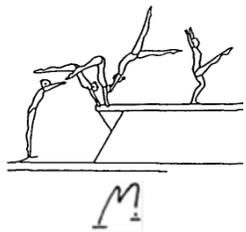
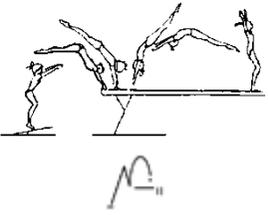
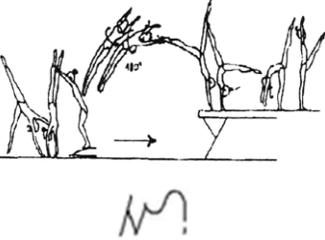
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</p> 	<p>1.201 (D) Straight Jump with 1/2 turn (180°) in flight phase to stand - take-off from both feet</p>  <p>Split leap (180°)</p> 	<p>1.301 (D) Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs - approach at end or diagonal to beam</p>  <p>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</p> 	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(D) = To be counted as Dance element</p> </div>	<p>1.401</p> <p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) Thief vault - take-off from one leg - free leap over beam, one leg after another to rear support - 90° approach to beam</p> 	<p>1.202</p>	<p>1.302</p>		<p>1.402</p>	<p>1.502</p>
<p>1.103 Flank to rear support also with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.203 Two flying flairs</p> 	<p>1.303 Two flank circles followed by leg "Flair"</p>  <p>3 flying flairs</p> 	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>	

1.000 — MOUNTS

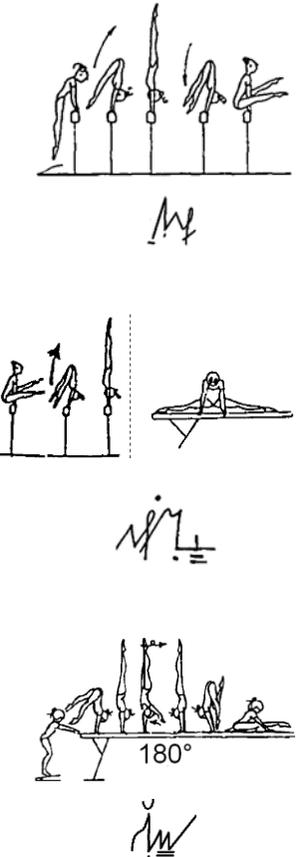
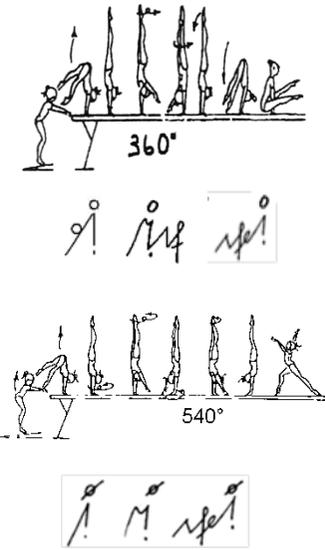
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.304 <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam</i></p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D) <i>Jump (with hand support) to side split sit- take-off two feet or Leap to cross split sit from one foot take-off – diagonal approach to beam (with hand support)</i></p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D) <i>Free jump to cross split sit – take-off from both legs – diagonal approach to beam</i></p> 	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 <i>From side stand - squat or stoop through to rear support</i></p> 	<p>1.206 <i>From side stand – squat or stoop through to clear pike support (2 sec.)</i></p> 	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

(D) = To be counted as Dance element

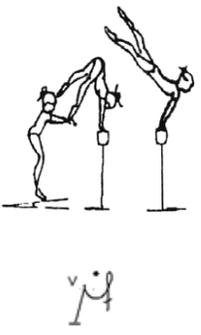
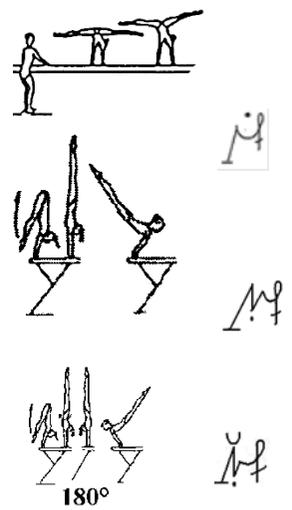
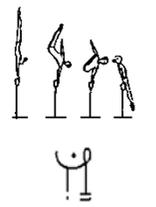
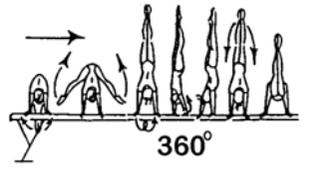
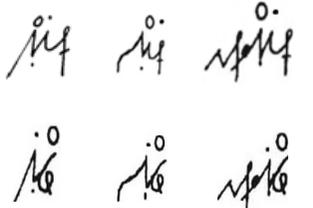
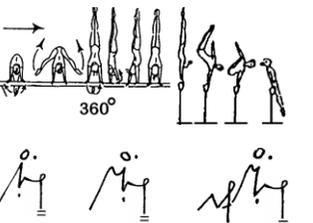
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107 Jump to roll fwd at end or middle of beam, also from clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</p> 		<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108 Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</p> 	<p>1.208 Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)</p> 	<p>1.308 Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>
<p>1.109</p>  <p>Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p> 	<p>1.209 From cross stand facing end of beam – head kip</p>  <p>Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p> 	<p>1.309 Facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</p>  	<p>1.409</p>	<p>1.509 Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd</p> 	<p>1.609</p>

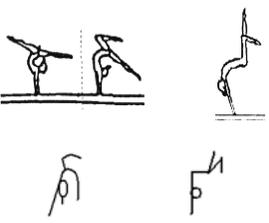
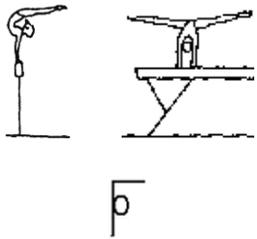
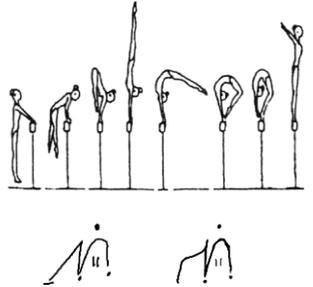
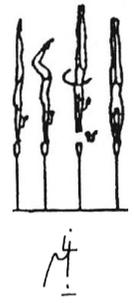
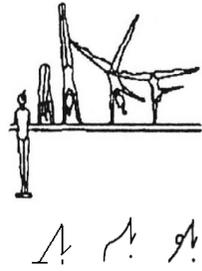
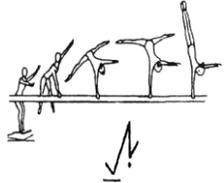
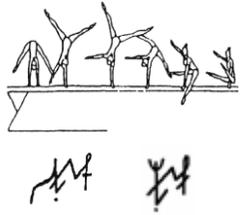
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 <i>Jump, press, or swing to side or cross hstd (2 sec) – lower to end position touching beam or to clear straddle support; also with ½ turn (180°) in hstd.</i></p> 	<p>1.310 <i>Jump, press or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360°-540°) – lower to end position touching beam or to clear straddle support</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

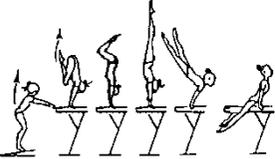
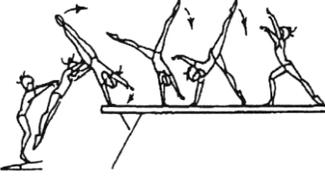
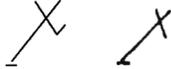
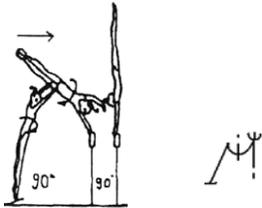
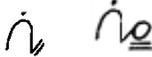
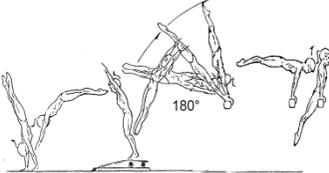
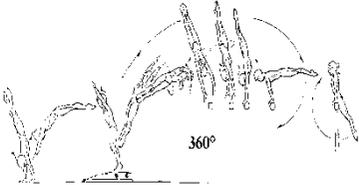
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111</p>	<p>1.211 <i>Jump with bent hips to side planche min at 45° (clear front support above horizontal) (2 sec.)</i> <i>- lower to optional end position</i></p> 	<p>1.311 <i>Jump with stretched hips to planche min at 45° (2 sec.) also jump, press, or swing to cross or side hstd - lower to planche min. at 45° (2 sec.)</i> <i>also with 1/2 turn (180°) in hstd</i></p>  <p>180°</p> <p><i>Jump, press, or swing to cross or side hstd (2 sec.) release one hand with swing down swd; also with 1/2 turn (180°) in hstd</i></p> 	<p>1.411 <i>Jump, press or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche min at 45°, or to clear pike support (2 sec.)</i></p>  <p>360°</p>  <p><i>Jump, press, or swing to cross or side hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - release one hand with swing down swd;</i></p>  <p>360°</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

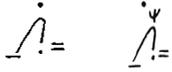
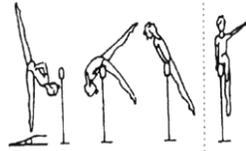
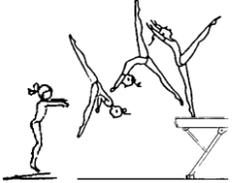
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p><i>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.) - lower to optional end position</i></p>  <p><i>Cross or side Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) - reverse planche in different variations - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.412</p> <p><i>Jump or press to side Hstd - walkover fwd to side stand on both legs</i></p> 	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p><i>Press to side hstd, with bending - stretching of legs - hop with 1/4 turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.313</p> <p><i>Jump press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i></p> 	<p>1.413</p> <p><i>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to cross or side hstd - shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with 1/4 turn (90°)</i></p> 	<p>1.613</p> 	

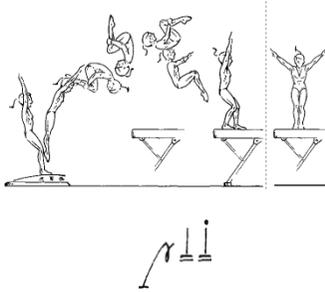
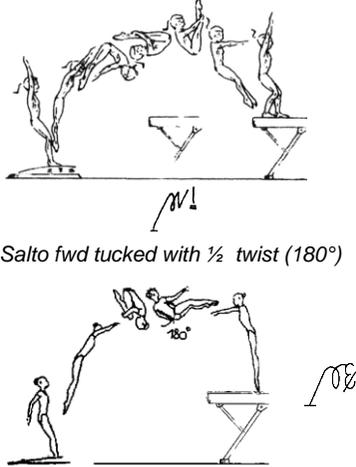
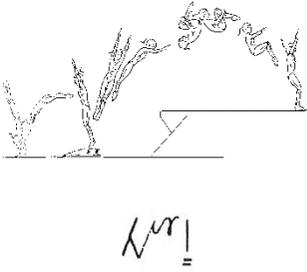
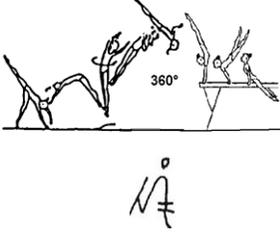
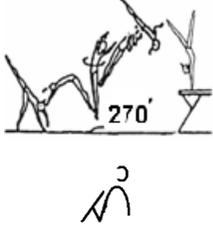
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</p>  	<p>1.214 Cartwheel on one or both arms</p>  	<p>1.314 90° approach to beam – jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd - lower to optional end position</p>  <p>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle</p>   <p>Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position</p>  	<p>1.414</p>	<p>1.514 Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</p>  	<p>1.614</p>

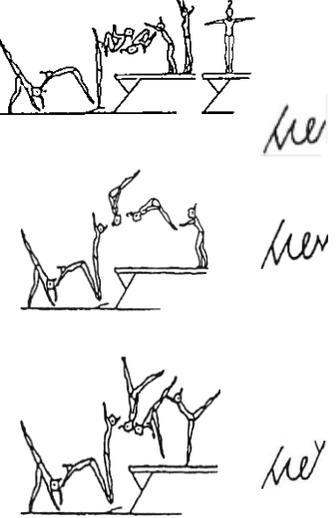
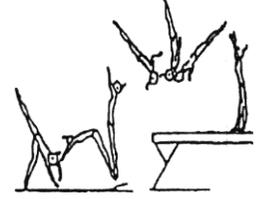
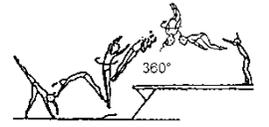
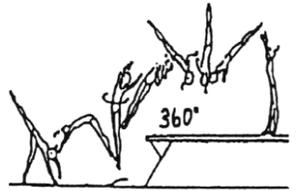
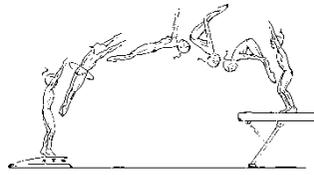
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>	<p>1.215 <i>Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i></p>   <p><i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</i></p>  	<p>1.315</p>	<p>1.415</p>	<p>1.515 <i>Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i></p>  	<p>1.615</p>

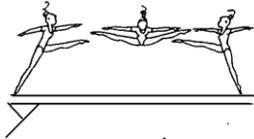
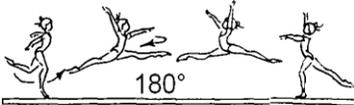
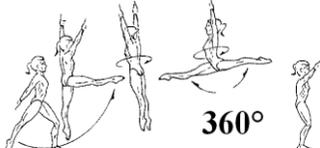
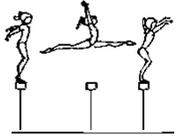
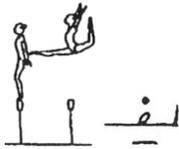
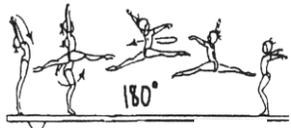
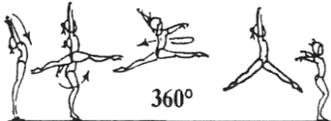
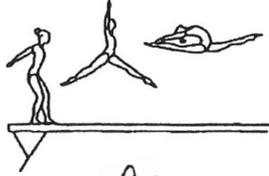
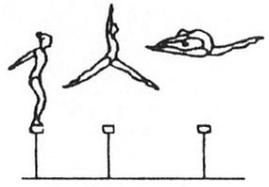
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416 Salto fwd tucked to cross or side stand – approach at end of beam</p> 	<p>1.516 Salto fwd piked to stand – approach at end of beam</p> 	<p>1.616 1.716 - G - Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand</p> 
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317 Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to cross stand on beam or with swing down to cross straddle sit</p> 	<p>1.417 Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit</p> 	<p>1.517 Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam</p> 	<p>1.617</p>

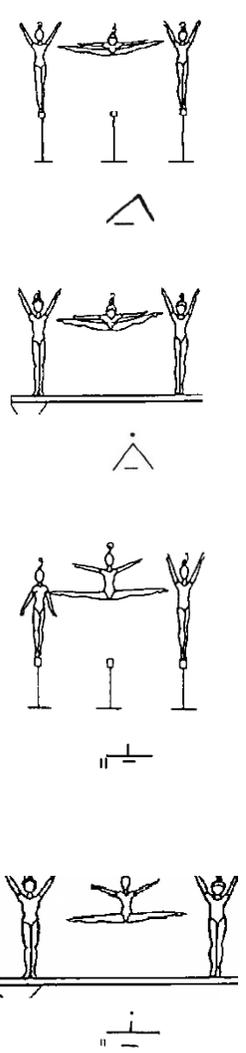
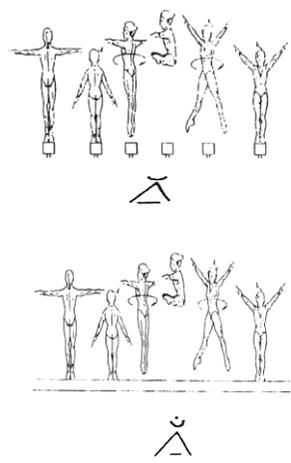
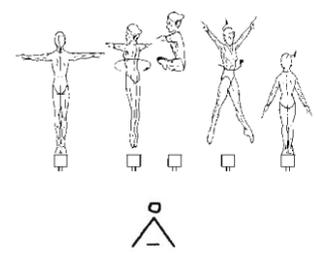
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.118</p>	<p>1.218</p>	<p>1.318</p>	<p>1.418 Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam</p>  <p>lee lee lee</p>	<p>1.518 Round-off at end of beam – salto bwd stretched to cross stand on beam</p>  <p>lee''</p>	<p>1.618 - F - Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand</p>  <p>lee''</p> <p>1.718 - G - Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam</p>  <p>lee</p>
<p>1.119</p>	<p>1.219</p>	<p>1.319</p>	<p>1.419</p>	<p>1.519 Jump fwd with 1/2 twist (180°) – salto bwd piked.</p>  <p>lee</p>	<p>1.619</p>

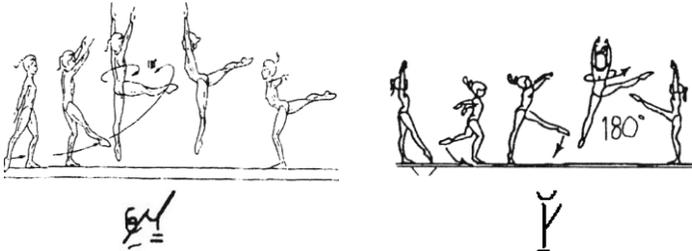
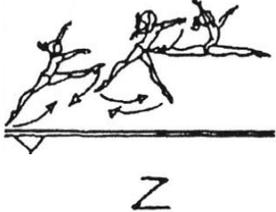
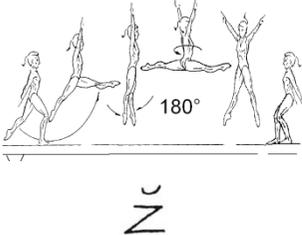
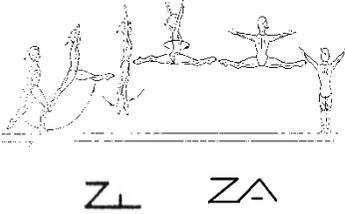
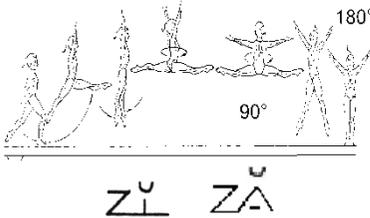
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Split leap fwd (leg separation 180°)</p>   <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.201 Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</p>  	<p>2.301 Split leap fwd with ½ turn (180°).</p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">= <u> </u></p> <p><i>Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) to land on one foot (tour jeté)</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: right;">4/</p>	<p>2.401 Split leap with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102 Split jump (leg separation 180°) from cross or side position</p>  <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>  <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.202 Split jump with 90° bend of rear leg from side position</p>  <p style="text-align: center;">= <u> </u></p> <p><i>Split jump with ½ turn (180°) from cross or side position</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p> <p style="text-align: center;">= <u> </u> = <u> </u></p>	<p>2.302 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.402 From Cross stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo)</p>  <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.502 From side stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd</p>  <p style="text-align: center;">= <u> </u></p>	<p>2.602</p>

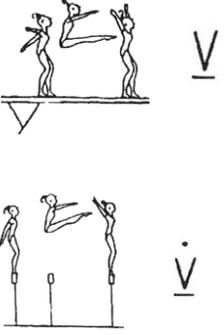
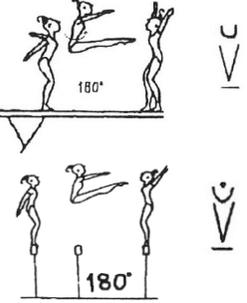
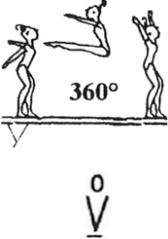
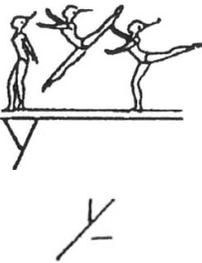
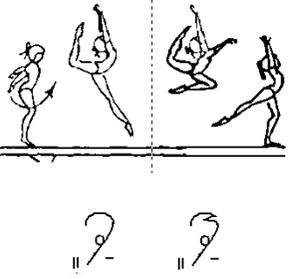
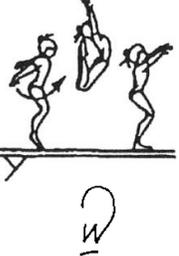
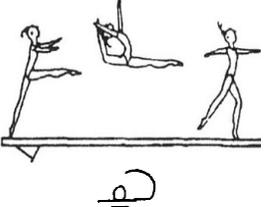
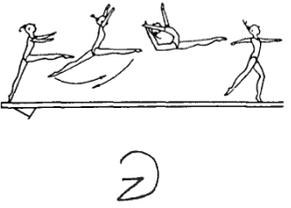
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103 <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross or side position</i></p>  <p>The diagrams for 2.103 show four variations of jumps. The first two are straddle pike jumps: one starting from a cross position and one from a side position. The last two are side split jumps: one starting from a cross position and one from a side position. Each variation includes a sequence of three human figures showing the start, the jump, and the landing, with a small triangle symbol below the landing figure.</p>	<p>2.203 <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross or side position</i></p>  <p>The diagrams for 2.203 show two variations of a straddle pike jump with a 180-degree turn. Each variation includes a sequence of five human figures showing the start, the jump, the turn, and the landing, with a small triangle symbol below the landing figure.</p>	<p>2.303 <i>Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  <p>The diagrams for 2.303 show two variations of a straddle pike jump with a 360-degree turn. Each variation includes a sequence of five human figures showing the start, the jump, the turn, and the landing, with a small triangle symbol below the landing figure.</p>	<p>2.403</p>	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>

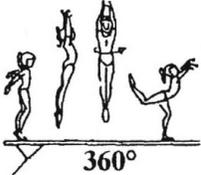
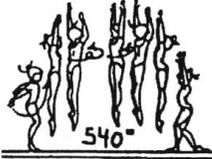
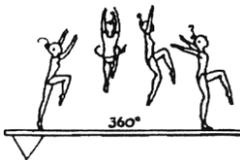
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.104</p>	<p>2.204 <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal); or Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal</i></p> 		<p>2.404</p>	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch Leap)</i></p> 	<p>2.405 <i>Switch Leap with ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>
<p>2.106</p>	<p>2.206</p>	<p>2.306 <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i></p> 	<p>2.406 <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i></p> 	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>

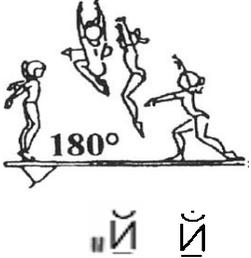
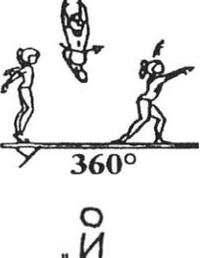
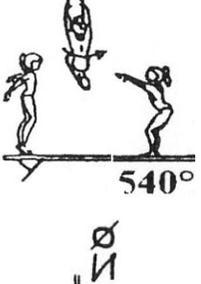
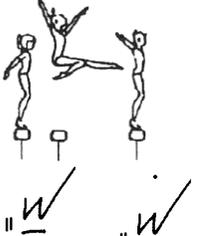
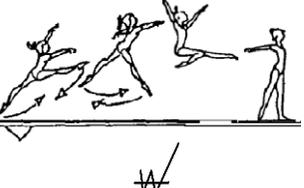
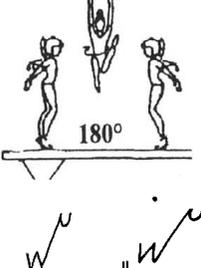
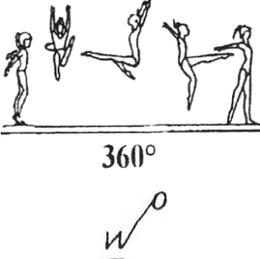
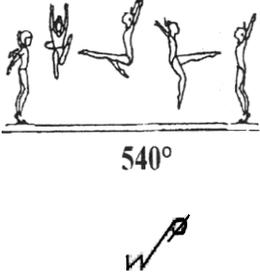
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107 Pike jump from side or cross position (hip < 90°)</p> 	<p>2.207 Pike jump from side or cross position with ½ turn (180°)</p> 	<p>2.307 Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>2.407</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>2.108 Sissone, (leg separation 180° on the diagonal) take off from both feet, land on one foot</p> 	<p>2.208 Ring jump rear foot at head height body arched and head dropped bwd (180° separation of legs), or stag-ring jump</p> 	<p>2.308</p>	<p>2.408 Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</p>  <p>Split ring leap (180° separation of legs)</p> 	<p>2.508 Switch leap to ring position</p> 	<p>2.608</p>

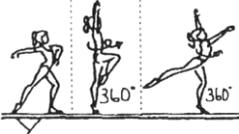
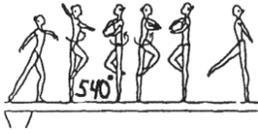
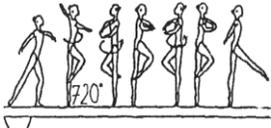
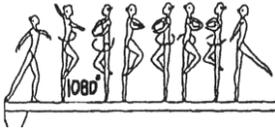
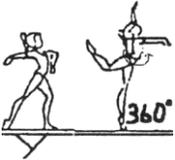
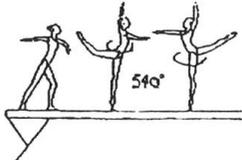
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 <i>Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position</i></p>  <p align="center">○</p>	<p>2.309 <i>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</i></p>  <p align="center">∅</p>	<p>2.409</p>	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>
<p>2.110 <i>Cat leap with ½ turn (180°) (knees above horizontal alternately)</i></p>  <p align="center">m</p>	<p>2.210 <i>Cat leap with 1/1 turn (360°)</i></p>  <p align="center">o m</p>	<p>2.310</p>	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

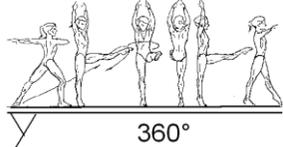
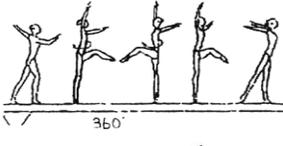
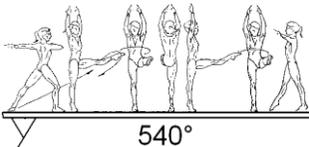
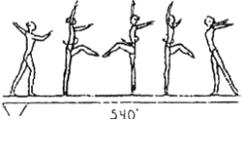
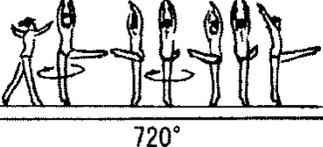
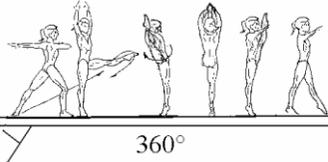
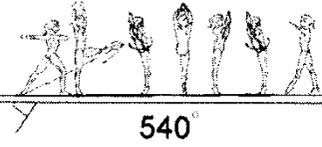
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111 Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross or side position (hip & knee angle at 45°)</p> 	<p>2.211 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.311</p>	<p>2.411 Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.511</p>	<p>2.6111</p>
<p>2.112 Wolf hop or jump from cross or side position. (hip angle at 45°, knees together)</p>  <p><i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i></p> 	<p>2.212 Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from side or cross position.</p> 	<p>2.312 Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.412</p>	<p>2.512 Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.612</p>

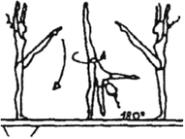
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p align="center">0</p>	<p>3.201 1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p align="center">∅</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p align="center">∅</p>	<p>3.501 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p align="center">∅</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</p>  <p align="center">♫</p>	<p>3.402 1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn</p>  <p align="center">♫</p> <p>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</p>  <p align="center">♫</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

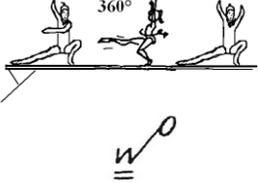
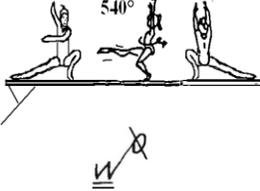
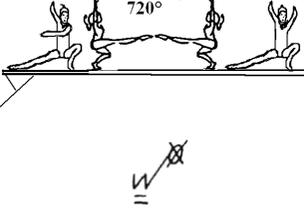
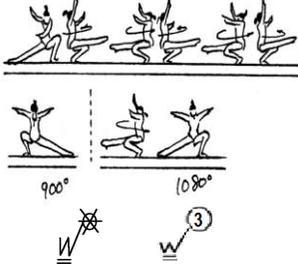
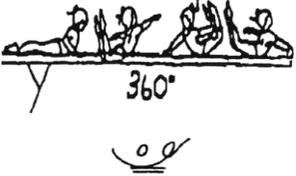
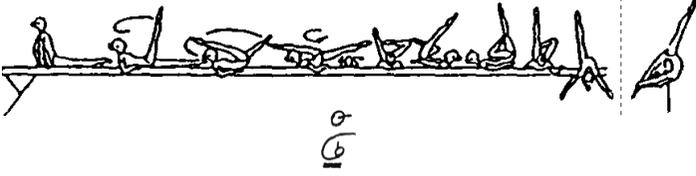
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303 <i>1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  	<p>3.403 <i>1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be bent)</i></p>  	<p>3.503 <i>2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i></p>  	<p>3.603</p>
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  	<p>3.404 <i>1½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i></p>  	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

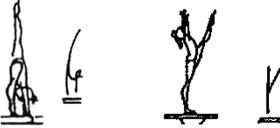
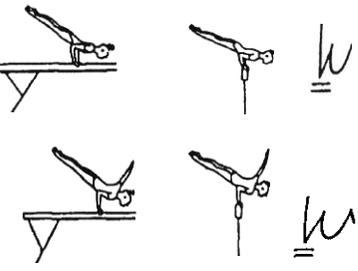
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205 <i>½ illusion turn (180°) through standing split with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p align="center">↓</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405 <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split with/without brief touching of beam with one hand</i></p>  <p align="center">↓</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 <i>1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p align="center">↓</p>	<p>3.206 <i>1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p align="center">↓</p>	<p>3.306 <i>2/1 turn (720°) in knee arabesque – hand support alternate</i></p>  <p align="center">↓</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

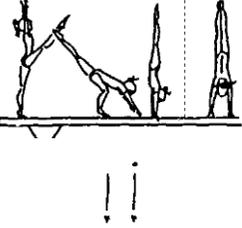
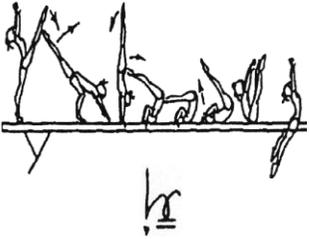
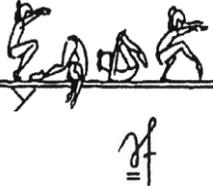
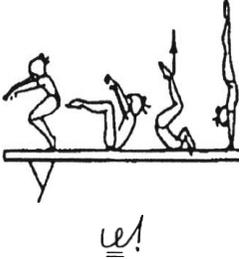
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.307 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.407 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.507 2½ turn (900°) or 3 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p> 	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p>  	<p>3.308 1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>	

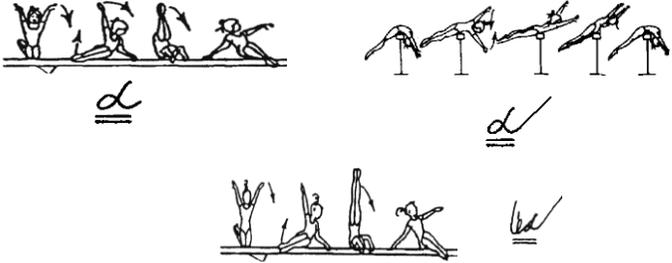
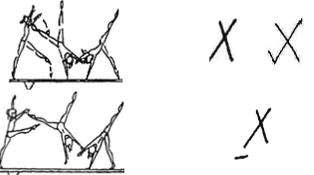
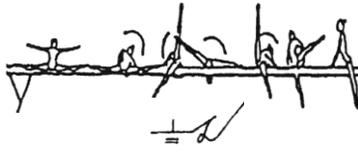
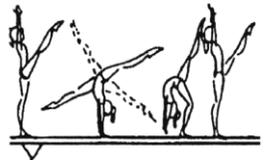
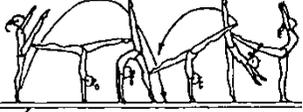
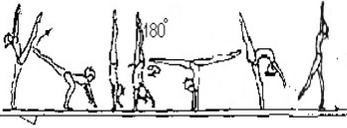
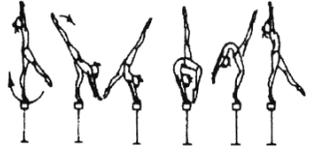
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</p>  <p align="center"><i>g/h</i></p>	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
			<p><i>(D) To be counted as dance element</i></p>		
<p>4.102 (D) Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</p>  <p>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec.</p> 	<p>4.202</p>	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>
<p>4.103 Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>

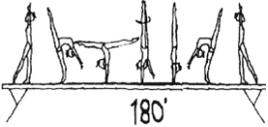
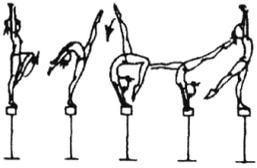
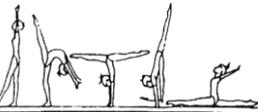
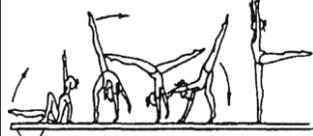
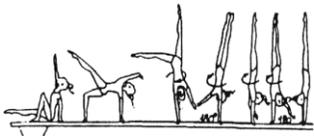
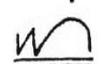
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.104 Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam</p> 	<p>4.204 Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</p> 	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>
<p>4.105 Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</p> 	<p>4.205 Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</p> 	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206 Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</p> 	<p>4.306</p>	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>

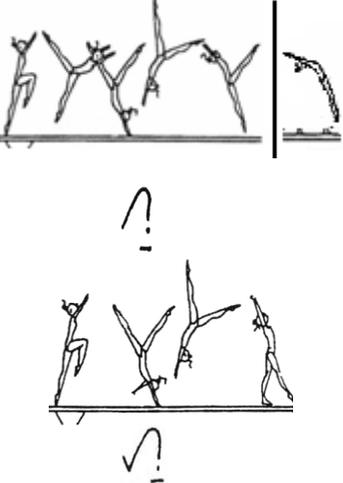
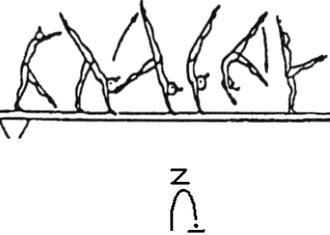
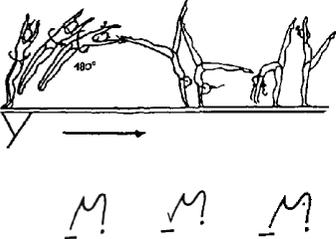
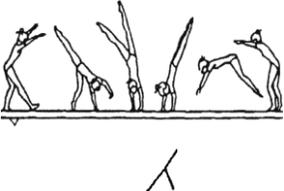
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107</p>	<p>4.207 <i>Roll swd, body tucked or stretched – or roll swd stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i></p> 		<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108 <i>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</i></p> 	<p>4.208 <i>Side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional</i></p> 	<p>4.308</p>	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>
<p>4.109 <i>Walkover fwd, with/without alternate hand support or with support of one arm (Tinsica)</i></p>  <p><i>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</i></p> 	<p>4.209 <i>Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd</i></p> 	<p>4.309 <i>Walkover fwd in side position to Side stand</i></p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>

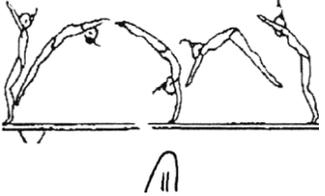
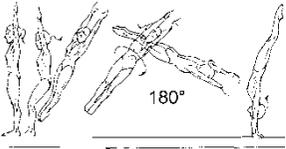
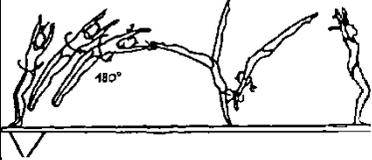
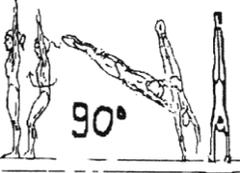
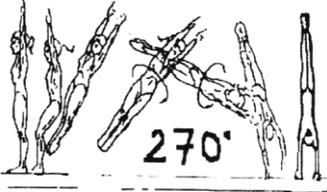
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.110 Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with support of one arm, or with swing down to cross sit</p>  	<p>4.210 Walkover bwd with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p>  <p>180°</p> 	<p>4.310 Walkover bwd in side position to side stand</p>   <p>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</p>  	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>
<p>4.111</p>	<p>4.211 From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</p>  	<p>4.311 Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</p>   <p>“Valdez”-swing over bwd through horizontal plane with support on one arm</p>  	<p>4.411</p>	<p>4.511</p>	<p>4.611</p>

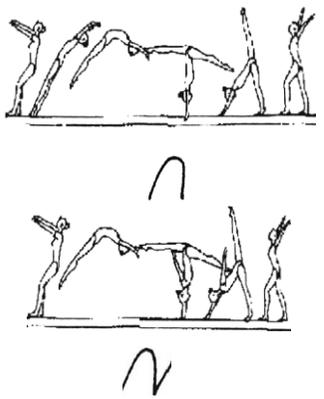
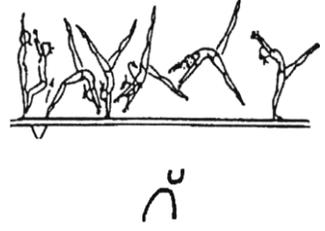
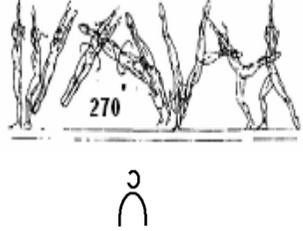
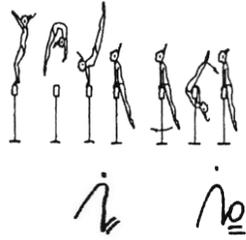
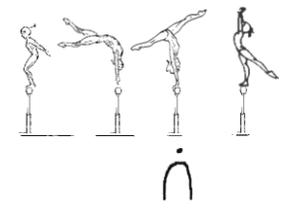
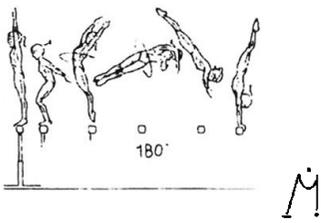
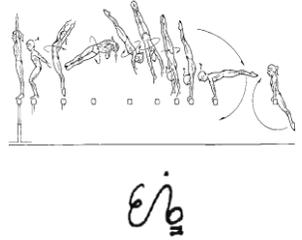
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201 <i>Handsprng fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</i></p> 	<p>5.301 <i>Handsprng fwd with leg change in flight phase</i></p> 	<p>5.401 <i>Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) through hsd to walkover fwd, also with support on one arm, or to tic-toc</i></p> 	<p>5.501</p>	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202 <i>Round-off</i></p> 	<p>5.302</p>	<p>5.402</p>	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

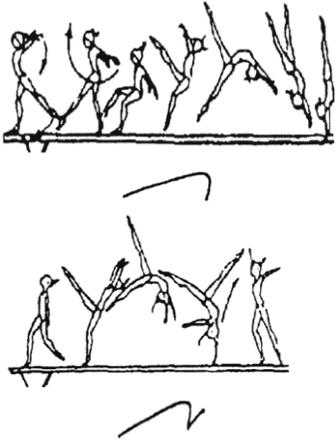
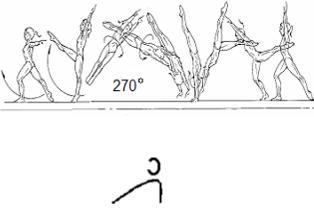
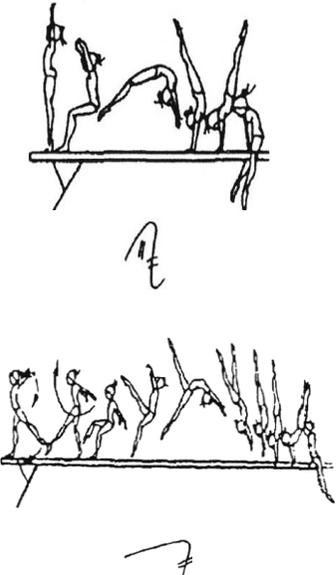
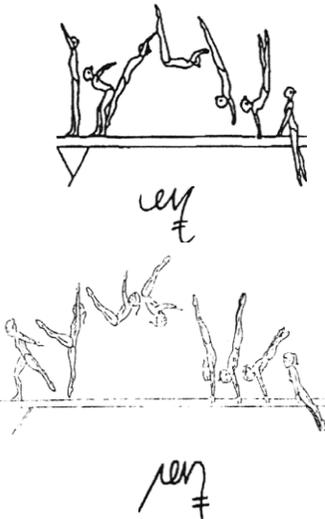
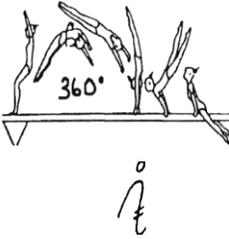
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.103</p>	<p>5.203 Flic-flac to land on both feet</p> 	<p>5.303 Flic-flac with 1/2 twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p>  <p>180°</p>	<p>5.403 Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet.</p>  <p>180°</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>
<p>5.104</p>	<p>5.204</p>	<p>5.304 Flic-flac with 1/4 twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p>  <p>90°</p>	<p>5.404 Flic-flac with 3/4 twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p>  <p>270°</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

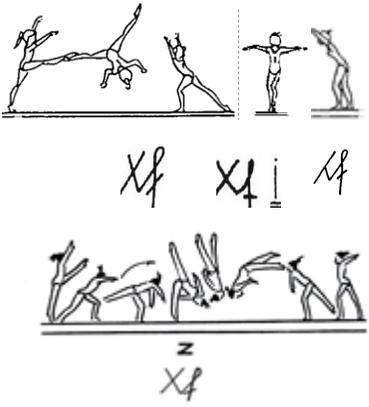
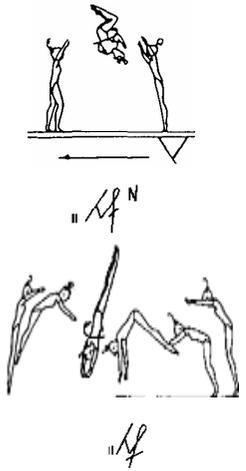
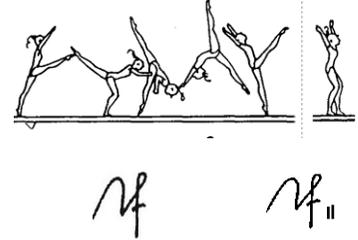
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205 <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i></p> 	<p>5.305 <i>Flic-flac with 1/2 twist (180°) after hand support</i></p> 	<p>5.405</p>	<p>5.505 <i>Flic-flac with min. 3/4 twist (270°) before hand support</i></p> 	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p>	<p>5.306 <i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.406 <i>Flic-flac with step-out from side position</i></p>  <p><i>Flic-flac from side position with 1/2 twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i></p> 	<p>5.506 <i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i></p> 	<p>5.606</p>

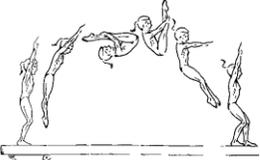
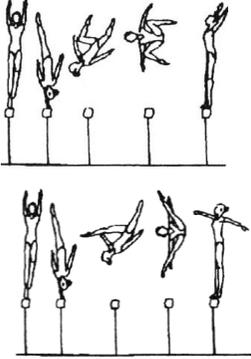
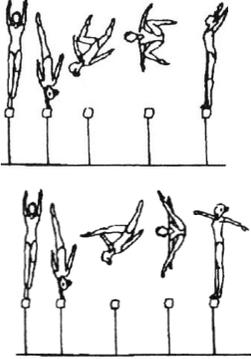
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Gainer flic-flac also with support on one arm</p> 	<p>5.307</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507 Gainer flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</p> 	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208 Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.308 Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.408 Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.508</p>	<p>5.608</p>

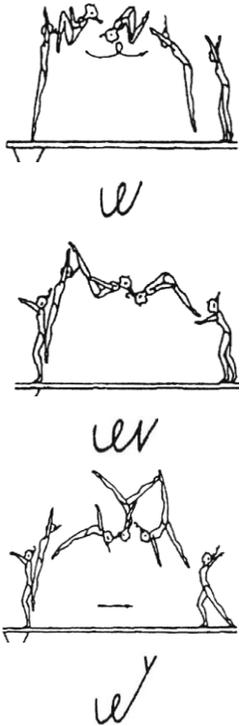
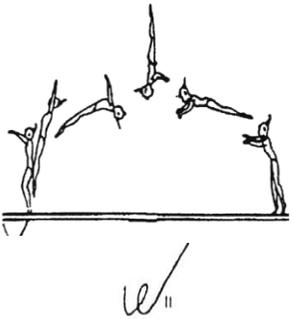
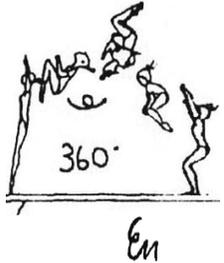
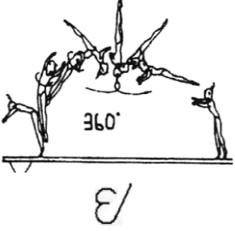
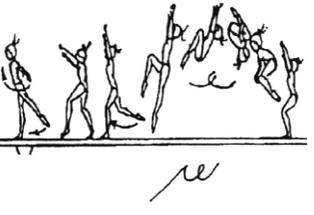
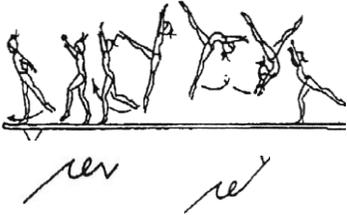
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409 Free (aerial) cartwheel – landing in cross or side position on one or both feet, also with leg change</p> 	<p>5.509 Free aerial round-off tucked or piked – take off from 2 feet</p> 	<p>5.609</p>
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410 Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet</p> 	<p>5.510</p>	<p>5.610</p>

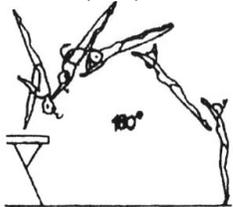
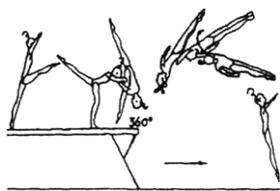
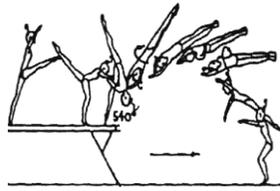
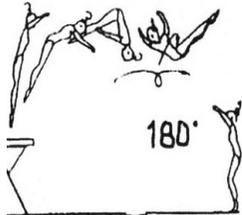
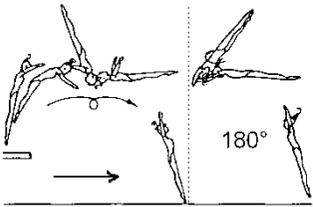
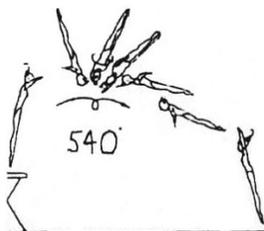
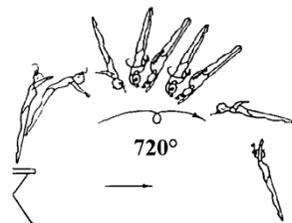
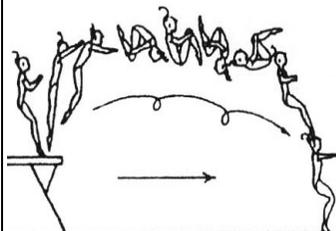
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	<p>5.311 Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet</p>  <p style="text-align: center;">vr</p>	<p>5.411 Salto fwd tucked to cross stand</p>  <p style="text-align: center;">vr</p>	<p>5.511 Salto fwd piked to cross stand</p>  <p style="text-align: center;">vr</p>	<p>5.611 - F - Salto fwd tucked with 1/2 twist (180°), take-off from both legs</p>  <p style="text-align: center;">"vr</p>
5.112	5.212	<p>5.312</p>  <p style="text-align: right;">du</p> <p style="text-align: right;">du</p>	<p>5.412 Salto swd tucked or piked take off fwd or swd from one leg to side stand</p>  <p style="text-align: right;">du</p> <p style="text-align: right;">du</p>	5.512	<p>5.612 - F - Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)</p>  <p style="text-align: center;">"vr</p>

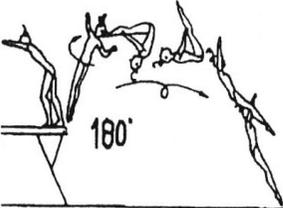
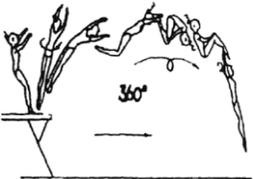
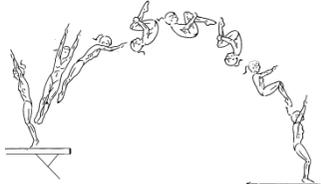
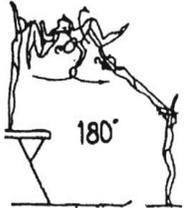
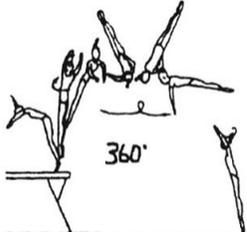
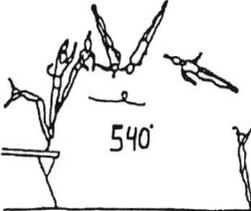
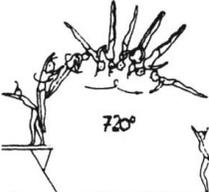
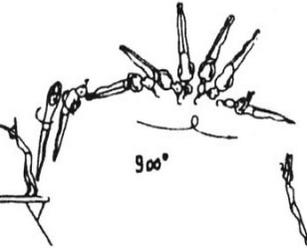
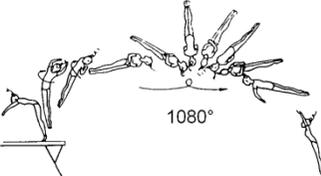
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.113</p>	<p>5.213</p>	<p>5.313 <i>Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</i></p> 	<p>5.413</p>	<p>5.513 <i>Salto bwd stretched with legs together</i></p> 	<p>5.613 - F - <i>Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</i></p>  <p>5.713 - G - <i>Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</i></p> 
<p>5.114</p>	<p>5.214</p>	<p>5.314 <i>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</i></p> 	<p>5.514 <i>Jump fwd with 1/2 twist (180°) - salto bwd tucked or piked</i></p> 	<p>5.614</p> 	<p>5.614</p>

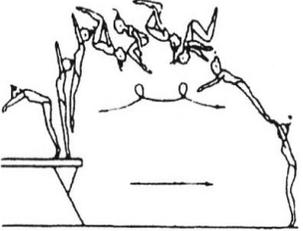
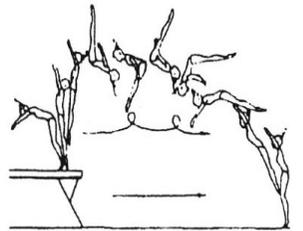
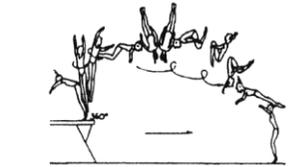
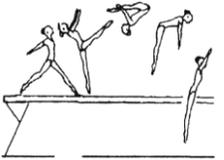
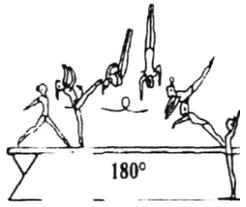
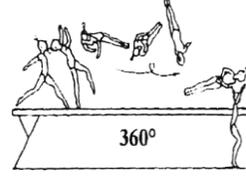
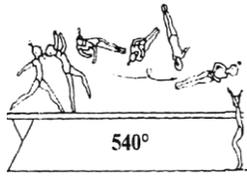
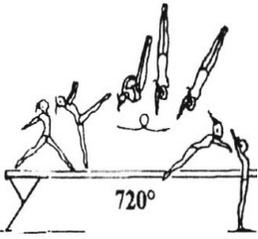
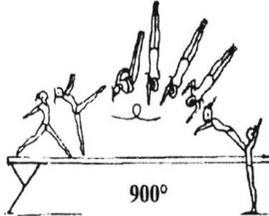
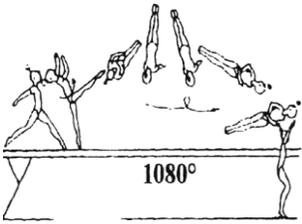
6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.201 Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.301 Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.401</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p> <p>Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.302 Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) also tucked or stretched with 1½ twist (540°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 - F - Double salto fwd tucked</p>  <p style="text-align: center;">N/E</p>

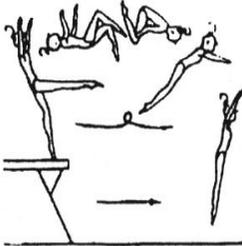
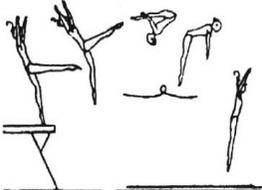
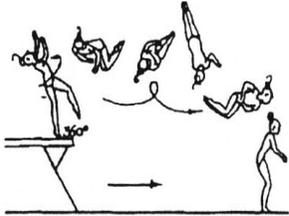
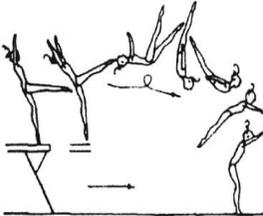
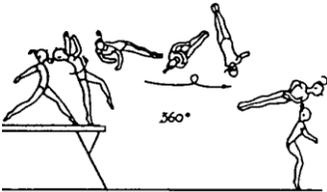
6.000 — DISMOUNTS

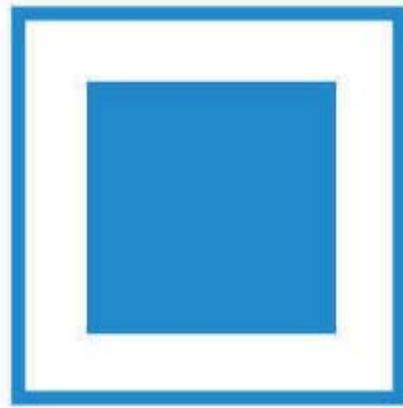
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203 Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</p>  <p>180°</p> <p><i>mn mn</i></p>	<p>6.303 Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked, piked, or stretched</p>  <p>360°</p> <p><i>ps pm ps</i></p>	<p>6.403</p>	<p>6.503</p>	<p>6.603</p> <p>6.703 - G - Arabian double salto fwd. tucked</p>  <p><i>mn</i></p>
<p>6.104 Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°)</p>  <p><i>u u u</i></p>  <p>180°</p> <p><i>u u u</i></p>	<p>6.204 Salto bwd tucked or stretched with 1/1 (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>u u</i></p>	<p>6.304 Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</p>  <p>540°</p> <p><i>u u</i></p> <p>Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)</p>  <p>720°</p> <p><i>u</i></p>	<p>6.404 Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</p>  <p>900°</p> <p><i>u</i></p>	<p>6.504</p>	<p>6.604 - F - Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p>  <p>1080°</p> <p><i>u</i></p>

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p>	<p>6.305</p>	<p>6.405 <i>Double salto bwd tucked</i></p>  <p>lll</p>	<p>6.505 <i>Double salto bwd piked</i></p>  <p>lllV</p>	<p>6.605 6.705 - G - <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i></p>   <p>360°</p> <p>Ell^{1/1}_V</p>
<p>6.106 <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with 1/2 twist (180°) (tucked, or stretched)</i></p>  <p>re rev re</p>  <p>180°</p> <p>re 1/2</p>	<p>6.206 <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam</i></p>  <p>360°</p> <p>re re 1/1</p>	<p>6.306 <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1 1/2 (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</i></p>  <p>540°</p> <p>re 1 1/2 re 1/2</p>  <p>720°</p> <p>re 2/1 re 2/1</p>	<p>6.406 <i>Gainer salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°) to side of beam</i></p>  <p>900°</p> <p>re 2 1/2</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 - F - <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i></p>  <p>1080°</p> <p>re 3/1</p>

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207 Gainer salto tucked at end of beam</p>  <p><i>ref</i></p>	<p>6.307 Gainer salto piked at end of the beam or Gainer salto tucked 1/1 twist (360°) at end of beam</p>  <p><i>ref</i></p>  <p><i>ref</i></p>	<p>6.407 Gainer salto stretched with legs together at end of the beam</p>  <p><i>ref</i></p>	<p>6.507 Gainer salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam</p>  <p><i>ref</i></p>	<p>6.607</p>



Floor Exercise — Elements



GYMNOVA

LONDON 2012

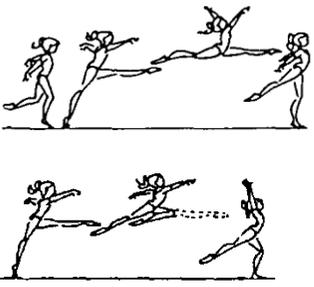
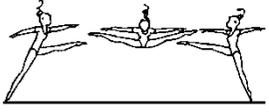
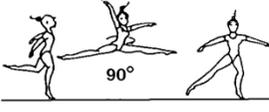
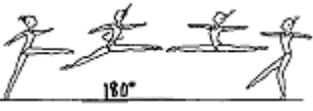
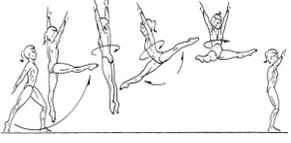
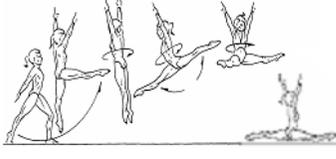
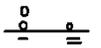
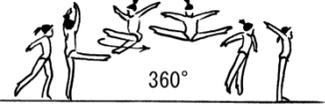
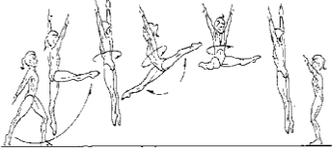
www.gymnova.com



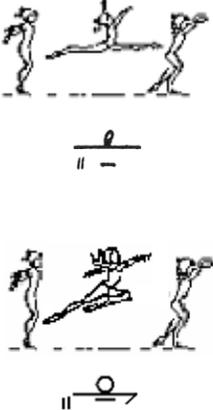
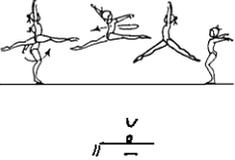
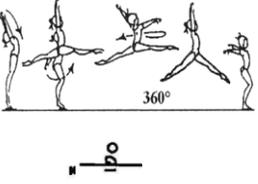
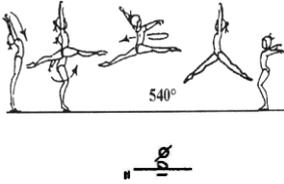
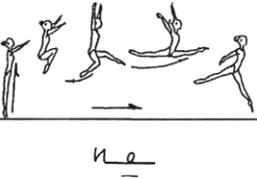
North Greenwich Arena - Olympic Games Venue



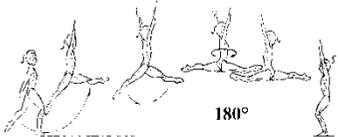
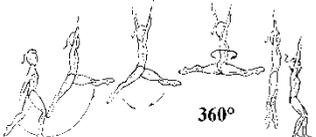
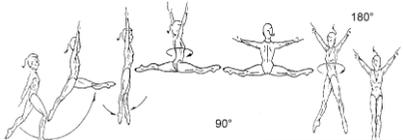
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Split leap fwd (leg separation 180°) also jeté en tournant (½ turn) with take off from one leg into split leap</p>     <p>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet.</p>    	<p>1.201 Split leap with ½ turn (180°)</p>   <p>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) to land on one foot (tour jeté)</p>  	<p>1.301 Split leap with 1/1 turn (360°)</p>   <p>Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position</p>   <p>Side split leap with 1/1 turn (360°)</p>  	<p>1.401 Split leap with 1½ turn (540°)</p>  	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

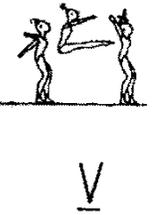
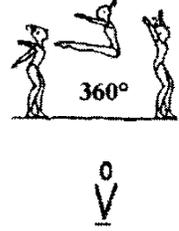
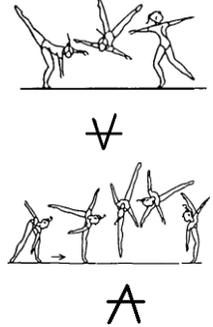
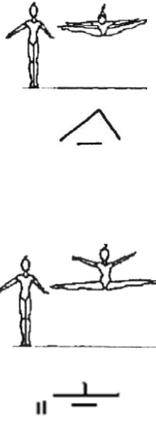
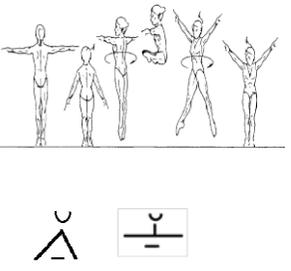
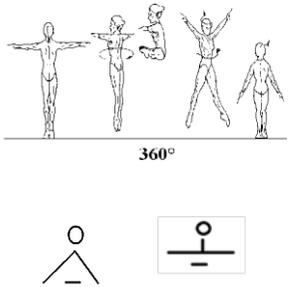
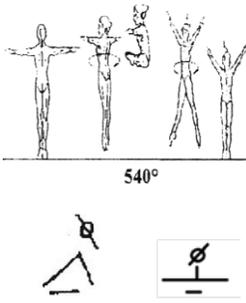
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102 Split jump (leg separation 180°), or Stag jump</p>  <p>The diagram shows two types of jumps. The top one is a split jump with legs separated by 180 degrees. The bottom one is a stag jump with legs separated by 90 degrees. Below each illustration is a small diagram of the landing phase with a vertical line and a horizontal line.</p>	<p>1.202 Split Jump with ½ turn (180°)</p>  <p>The diagram shows a split jump with a 180-degree turn. Below the illustration is a small diagram of the landing phase with a vertical line and a horizontal line.</p>	<p>1.302 Split Jump with 1/1 turn (360°)</p>  <p>The diagram shows a split jump with a 360-degree turn. Below the illustration is a small diagram of the landing phase with a vertical line and a horizontal line.</p>	<p>1.402 Split Jump with 1½ turn (540°)</p>  <p>The diagram shows a split jump with a 540-degree turn. Below the illustration is a small diagram of the landing phase with a vertical line and a horizontal line.</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</p>  <p>The diagram shows a tuck jump where the legs cross during the flight phase. Below the illustration is a small diagram of the landing phase with a vertical line and a horizontal line.</p>	<p>1.203</p>	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

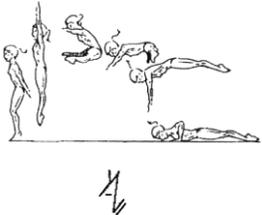
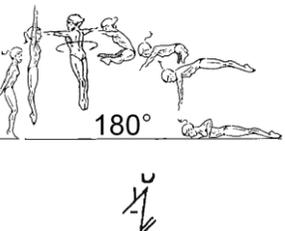
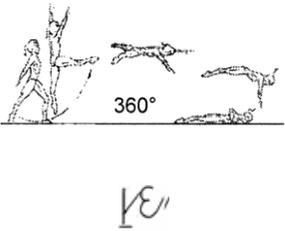
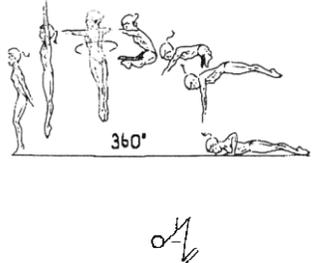
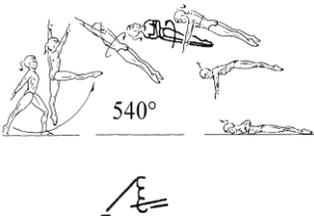
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</p>  <p align="center">Z</p>	<p>1.304 Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase</p>  <p align="center">Ẑ</p>	<p>1.404 Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</p>  <p align="center">Ẑ°</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105</p>	<p>1.205 Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</p>  <p align="center">Z_⊥ ZΔ</p>	<p>1.305 Johnson with additional ½ turn (180°)</p>  <p align="center">Ẑ_⊥</p>	<p>1.405 Johnson with additional 1/1 Turn (360°)</p>  <p align="center">Ẑ_⊥°</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

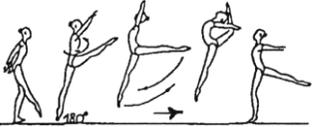
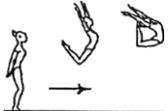
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Pike jump (hip < 90°)</p> 	<p>1.206 Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.306 One Butterfly fwd or bwd</p> 	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</p> 	<p>1.207 Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.307 Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.407 Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

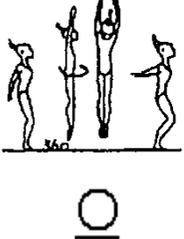
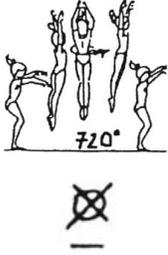
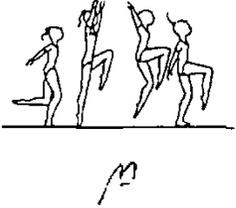
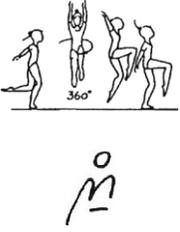
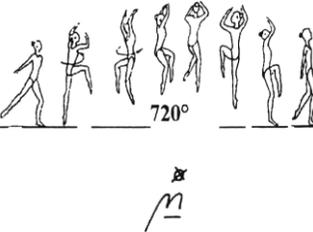
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with 1/2 turn (180°))</i></p>   <p><i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i></p> 	<p>1.208 <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i></p>  <p><i>Hop with 1 1/2 turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i></p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

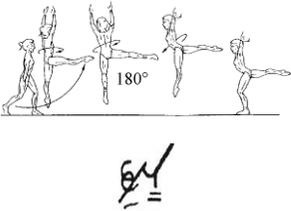
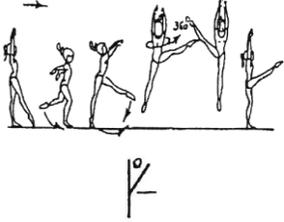
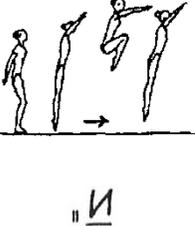
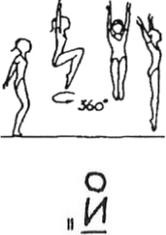
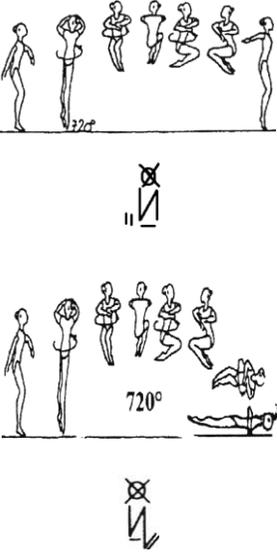
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 Sissone (180° separation of legs) to land on one foot</p>  <p align="center">/</p> <p>Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)</p>  <p align="center">/</p> <p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</p>  <p align="center">/</p>	<p>1.209 Tour jeté to ring (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</p>  <p align="center">/</p> <p>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (Sheep jump)</p>  <p align="center">/</p>	<p>1.309 Switch leap to ring position</p>  <p align="center">/</p> <p>Split ring leap (180° separation of legs, front leg parallel to floor)</p>  <p align="center">/</p>	<p>1.409 Split leap with 1/1 (360) turn to ring position</p>  <p align="center">/</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

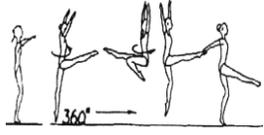
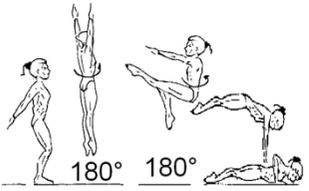
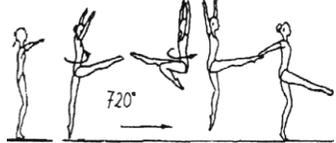
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110 Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.210 Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</p> 	<p>1.310</p>	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat Leap)</p> 	<p>1.211 Cat leap with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.311 Cat leap with 2/1 turn (720°)</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

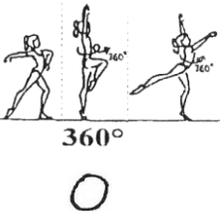
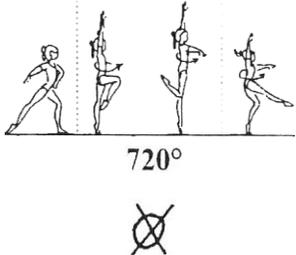
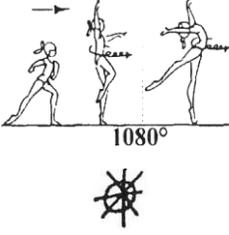
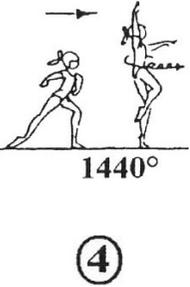
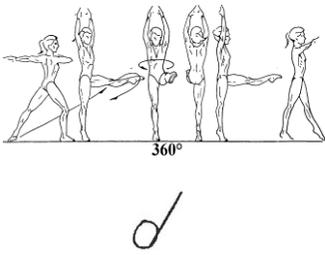
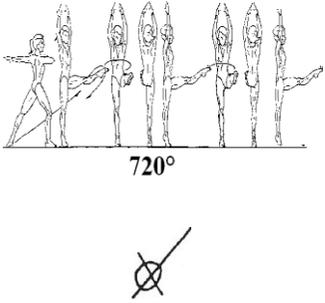
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 Fouetté-hop to land in arabesque (free leg above horizontal)</p> 	<p>1.212</p>	<p>1.312 Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal</p> 	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113 Tuck hop or jump (knees above horizontal)</p> 	<p>1.213 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.313 Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support</p> 	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

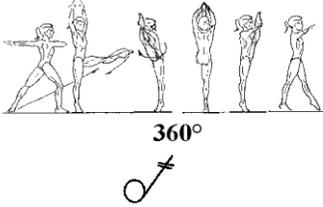
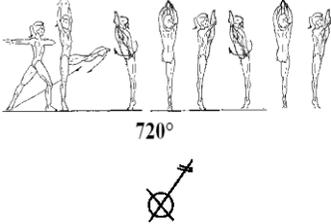
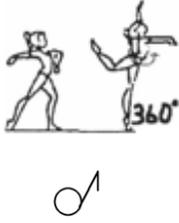
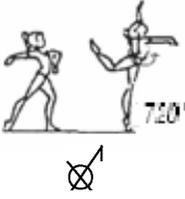
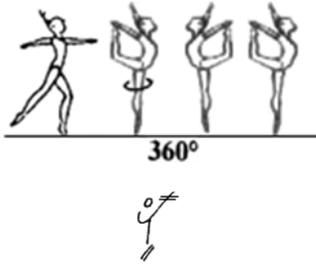
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p> <p>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.214 Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p> <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.314</p>	<p>1.414 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</p>  <p style="text-align: center;"><u>W</u></p>	<p>1.514</p>	<p>1.614</p>

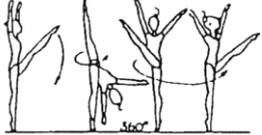
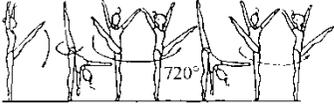
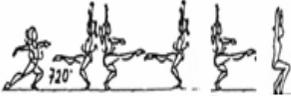
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>2.201 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>2.301 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, (support and free leg may be straight or bent)</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

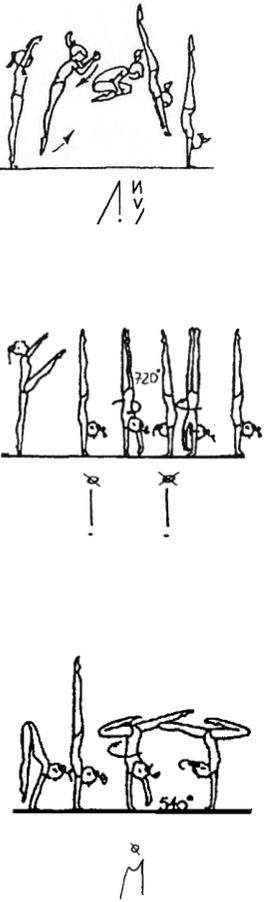
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205 1/1 turn (360°) with free leg held bwd/upward throughout turn</p> 	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

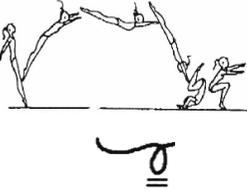
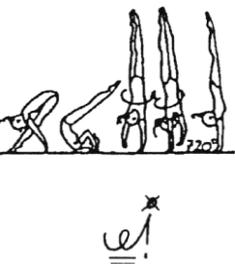
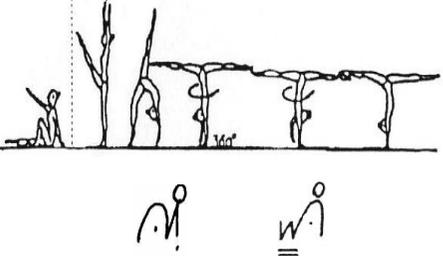
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.306 2/1 Illusion turn (720°) through standing split without touching floor with hand</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.406</p>	<p>2.506</p>	<p>2.606</p>
<p>2.107 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.207 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg optional</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.507 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.607</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</p>  <p align="center">↓</p>	<p>2.308</p>	<p>2.408</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>

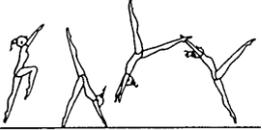
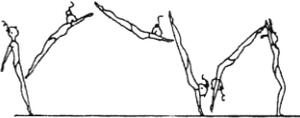
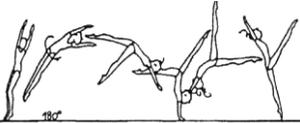
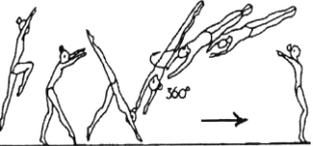
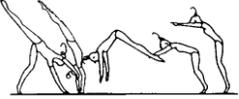
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ - 2/1 turn (180°- 720°) in hstd</i></p> 	<p>3.201</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401</p>	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>

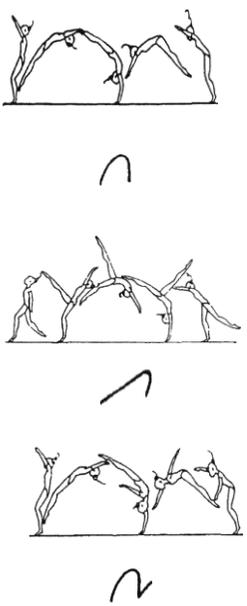
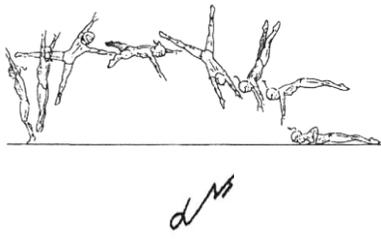
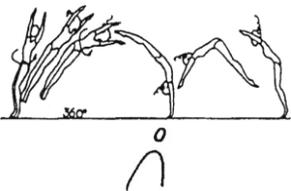
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102 <i>Hecht roll</i></p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103 <i>Roll bwd to hstd with ½, 1/1, or 1½ turn (180°, 360°, or 540°) in hstd</i></p> 	<p>3.203 <i>Roll bwd to hstd with 2/1 turn (720°) in hstd</i></p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104 <i>Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional</i></p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

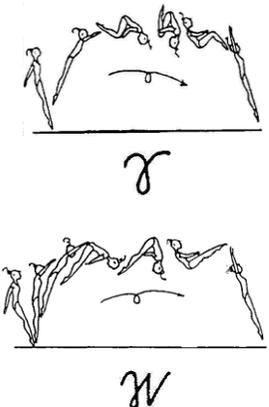
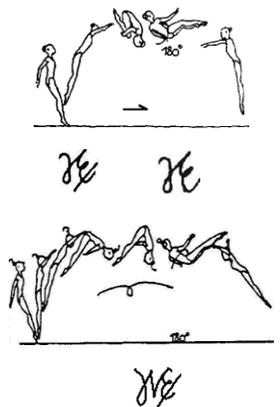
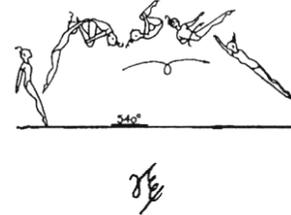
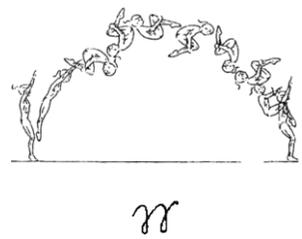
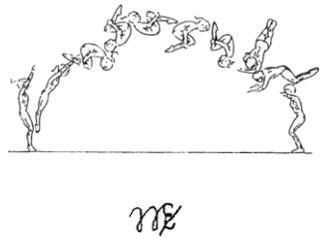
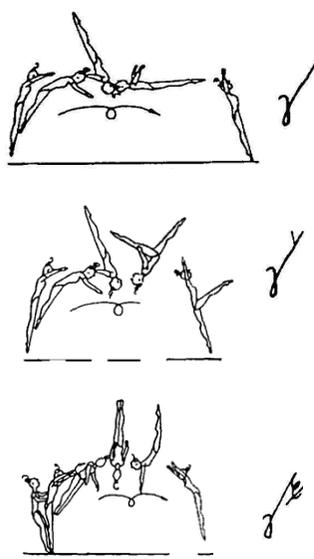
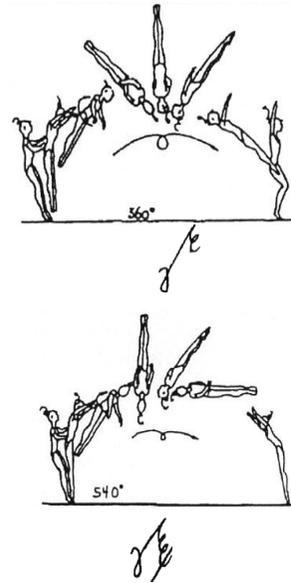
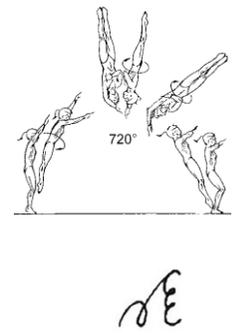
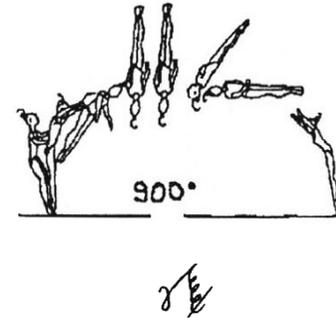
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</i></p>   <p><i>Jump bwd with 1/2 twist (180°) to handspring fwd – landing optional</i></p> 		<p>3.305 <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before</i></p>  			
<p>3.106 Round-off</p> 	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

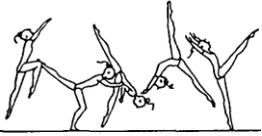
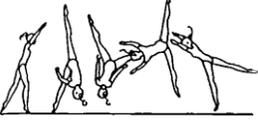
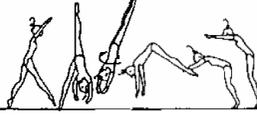
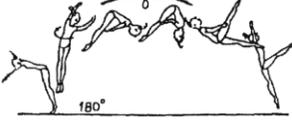
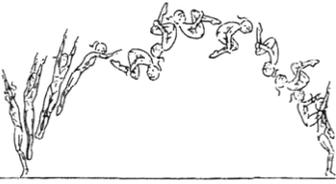
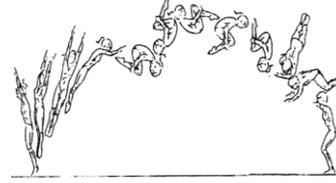
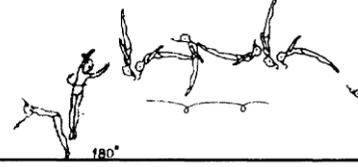
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107 All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</p>  <p>Arabic (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</p> 	<p>3.207 Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

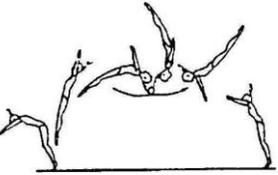
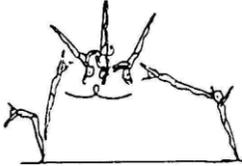
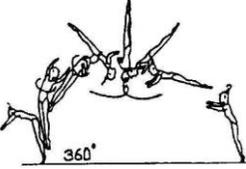
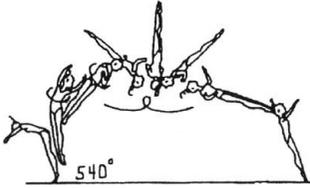
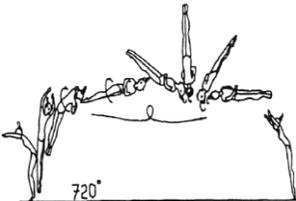
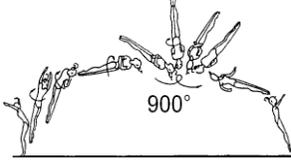
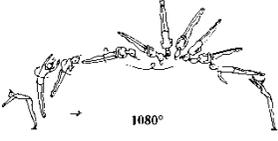
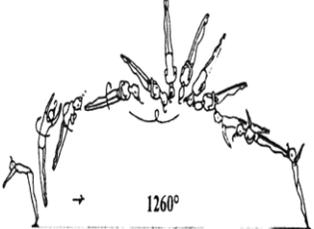
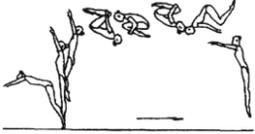
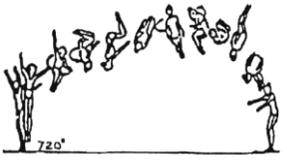
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.101 Salto fwd tucked or piked</p> 	<p>4.201 Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with ½ twist (180°)</p> 	<p>4.301 Salto fwd tucked with 1½ twist (540°)</p> 	<p>4.401</p>	<p>4.501 Double salto fwd tucked</p> 	<p>4.601 – F- Double salto fwd tucked, with ½ twist (180°)</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)</p> 	<p>4.302 Salto fwd stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)</p> 	<p>4.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)</p> 	<p>4.502 Salto fwd stretched with 2½ twist (900°)</p> 	<p>4.602</p>

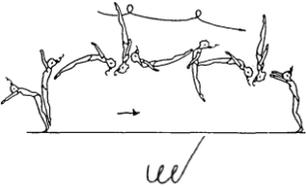
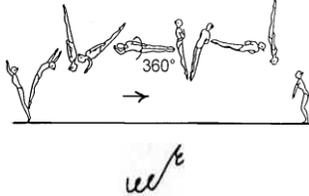
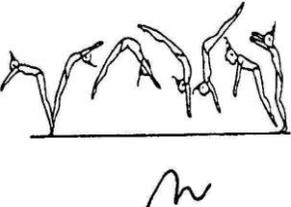
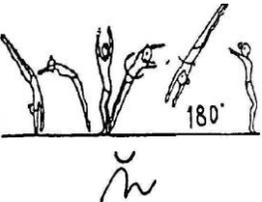
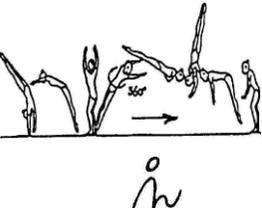
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>4.103 Free (aerial) walkover fwd</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 Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</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 From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</p>  <p><i>sd sv</i></p>	<p>4.205 Arabian salto tucked, piked, or stretched (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) – landing optional</p>  <p><i>pr pv pl</i></p>	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505 Arabian double salto tucked, also with 1/2 twist (180°)</p>  <p><i>pr</i></p>  <p><i>pr</i></p>	<p>4.605 - F - Arabian double salto piked</p>  <p><i>pr</i></p> <p>4.705 - G - Arabian double salto stretched</p>  <p><i>pr</i></p>

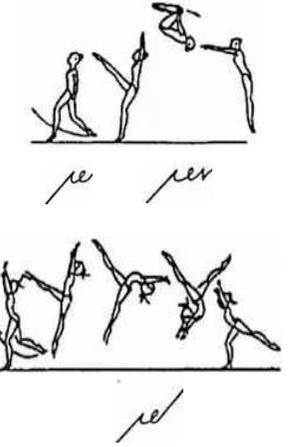
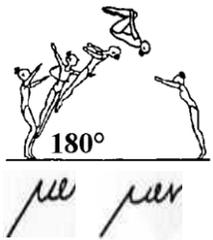
5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.101 Salto bwd tucked, piked, or stretched</p>  <p><i>u u u u</i></p>	<p>5.201 Salto bwd stretched or stretched with 1/2 or 1/1 twist (180° or 360°)</p>  <p><i>Eⁿ</i></p>  <p><i>Eⁿ</i></p>	<p>5.301 Salto bwd stretched with 1/2 or 2/1 twist (540° or 720°)</p>  <p><i>E</i></p>  <p><i>E</i></p>	<p>5.401 Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p>  <p><i>E</i></p>	<p>5.501 Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p>  <p><i>E</i></p>	<p>5.601 - F - Salto bwd stretched with 3 1/2 twist (1260°)</p>  <p><i>E</i></p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Double salto bwd tucked</p>  <p><i>u u</i></p> <p>Double salto bwd piked</p>  <p><i>u u u</i></p>	<p>5.502 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>  <p><i>E u u</i> <i>E u u</i></p>	<p>5.602/ 5.702</p> <p>5.802 - H - Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</p>  <p><i>E u u</i></p>

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 - F - Double salto bwd stretched</p>  <p>5.703</p> <p>5.803 - H - Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</p> 
<p>5.104 Whip salto bwd</p> 	<p>5.204 Whip salto bwd with 1/2 twist (180°)</p>  <p>Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)</p> 	<p>5.304</p>	<p>5.404</p>	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
<p>5.105 Gainer salto tucked, piked or stretched</p>  <p>The diagram shows two sequences of a gainer salto. The top sequence shows a tucked salto with three stages: take-off, flight, and landing. The bottom sequence shows a piked salto with three stages: take-off, flight, and landing. Handwritten initials 're' and 'per' are present below the diagrams.</p>	<p>5.205 Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°)</p>  <p>The diagram shows a gainer salto tucked with a 1/1 twist (360 degrees). It includes a take-off, a flight phase with a full rotation, and a landing. Handwritten initials 're' are present below the diagram.</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p>	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206 Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked or piked</p>  <p>The diagram shows a jump forward with a 1/2 twist (180 degrees) followed by a backward salto tucked or piked. It includes a take-off, a flight phase with a half rotation, and a landing. The number '180°' is written near the rotation. Handwritten initials 're' and 'per' are present below the diagram.</p>	<p>5.306</p>	<p>5.406</p>	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>



PART V
APPENDICES

2013 FIG Vault Table

GROUP I	GROUP II	GROUP III	GROUP IV	GROUP V
1.00 2.40	C-I: One vault must be performed. This vault score counts for Team & AA Total. If the gymnast has been registered in the Start list to qualify for C-III, a 2nd vault must be performed. Final Score = (DVT1 + DVT2)/2 + 10.00 – (VT1 ex deductions + VT2 ex deductions) C-IV, II: One vault must be performed. C-III: The 2 vaults must be from different groups and with different 2nd flight phase			
1.01 2.80				
1.02 3.20				
1.03 3.60				
1.04 4.00				
1.05 4.50				
1.10 2.60	2.10 4.40	3.10 4.00	4.10 3.80	5.10 4.60
1.11 3.00	2.11 4.80	3.11 4.30	4.11 4.10	5.11 5.00
1.12 3.40	2.12 4.80	3.12 4.60	4.12 4.40	5.12 5.00
	2.13 5.30	3.13 4.90	4.13 4.70	5.13 5.50
	2.14 5.70	3.14 5.40	4.14 5.20	5.14 5.90
1.20 2.40	2.20 4.60	3.20 4.20	4.20 4.00	5.20 4.80
1.21 3.00	2.21 5.00			5.21 5.20
1.22 3.40	2.22 5.00			5.22 5.20
1.23 3.80	2.23 5.50			5.23 5.70
1.24 4.20				
1.30 3.20	2.30 5.00	3.30 4.60	4.30 4.40	5.30 5.20
1.31 4.00	2.31 5.40	3.31 4.90	4.31 4.70	5.31 5.60
	2.32 5.80	3.32 5.20	4.32 5.00	5.32 6.00
	2.33 6.20	3.33 5.50	4.33 5.30	5.33 6.40
		3.34 6.00	4.34 5.80	
		3.35 6.50	4.35 6.30	
1.40 2.60	2.40 5.20		4.40 4.60	
	2.41 5.40		4.41 4.90	
			4.42 5.20	
1.50 2.60	2.50 7.00		4.50 4.80	
1.51 3.40			4.51 5.20	
1.52 3.80			4.52 5.50	
1.53 4.00			4.53 5.80	

VL	A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
1. ↑	01	L L					
	02	U UL	JEL				
	03	L L	L L				
	04	J J	J JEL	JEL			
	05	JEL					
	06	J	J J J	J			
	07		J J	J J	J		
	08		J J	J J	J J		
	09				J J J	J J J	
	10		J J	J J J	J		
	11				JEL JEL		
2. ↻	01	J	J J J	J	J		
	02		J J	J J			
	03			J J	J	J	
	04	○			J J	J	
	05	○ ○		J J	J	J	
	06			J	J	J J	
	07			J J			
3. ↻	01	J J J	J	J J J			
	02			J J	J		
	03			J J	J J	J J	
	04			J	J	J	J
	05				J J J	J J	J J
	06	J J	J		J J		
	07		J	J	J		
	08		J J	J J	J J	J J	J
	09		J J	J	J		
	10		J J	J	J J		

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

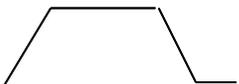
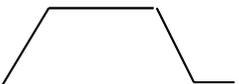
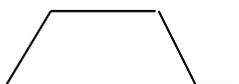
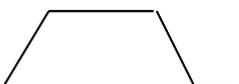
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
1.01	∫	∫	∫				
1.02	∫						
03	∫	∫	∫				
04		∫	∫				
05	∫		∫				
06	∫	∫	∫				
07	∫						
08	∫	∫	∫				
09		∫	∫		∫		
10		∫	∫				
11		∫	∫				
12			∫	∫			
13		∫	∫	∫			
14	∫	∫	∫		∫		
15	∫	∫			∫		
16				∫	∫	∫	
17			∫	∫	∫		
18				∫	∫	∫	∫
19							

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
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	∫	∫	∫				
11		∫	∫				

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F.600	G.700
5.01		∫	∫	∫			
02		∫					
03		∫	∫	∫			
04			∫	∫			
05		∫	∫	∫	∫		
06			∫	∫	∫	∫	
07		∫			∫		
08		∫	∫	∫			
09				∫	∫		
10				∫			
11			∫	∫	∫	∫	
12				∫		∫	
13			∫		∫	∫	∫
14			∫		∫		
6.01	∫	∫	∫				
02	∫	∫	∫	∫		∫	
03		∫	∫				∫
04	∫	∫	∫	∫		∫	
05				∫	∫		∫
06	∫	∫	∫	∫		∫	
07		∫	∫	∫	∫		

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600
1.	01						
	02						
	03						
	04		Z				
	05		ZL ZA				
	06	V		V A			
	07						
	08						
	09						
	10	O					
	11						
	12						
	13						
	14						
2.	01	O				④	
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						
	08						

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

<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="662 262 799 529"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score	<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="1291 262 1427 529"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score
D-score							
Deductions							
Final Score							
D-score							
Deductions							
Final Score							
<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="662 592 799 858"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score	<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="1291 592 1427 858"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score
D-score							
Deductions							
Final Score							
D-score							
Deductions							
Final Score							
<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="662 928 799 1194"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score	<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="1291 928 1427 1194"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score
D-score							
Deductions							
Final Score							
D-score							
Deductions							
Final Score							
<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="662 1260 799 1526"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score	<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="1291 1260 1427 1526"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score
D-score							
Deductions							
Final Score							
D-score							
Deductions							
Final Score							
<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="662 1589 799 1856"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score	<p># # Performed</p> <p>Nat</p>  <table border="1" data-bbox="1291 1589 1427 1856"> <tr><td>D-score</td></tr> <tr><td>Deductions</td></tr> <tr><td>Final Score</td></tr> </table>	D-score	Deductions	Final Score
D-score							
Deductions							
Final Score							
D-score							
Deductions							
Final Score							



To be filled out by the D Panel/A remplir conjointement par les Juges du Jury D

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - D Panel Judge's Slip
Gymnastique Artistique Féminine - D Jury Feuille de Juge

Date: _____

Competition/Concours:
I II III IV

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste

Gymnast No./Gymnaste No.

Country/Pays



1 _____

2 _____

Signature of D1/Signature de l'D1

Signature of D2/Signature de l'D2

D.V.

C.R.

C.V.

TOTAL

Neutral Deductions

Time

Line



To be filled out by each judge on the E Panel/A remplir par chaque Juges du Jury E

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS - E Panel Judge's Slip
Gymnastique Artistique Féminine - E Jury Feuille de Juge

Date: _____

Competition/Concours:
I II III IV

Gymnast's Name/Nom de la gymnaste

Gymnast No./Gymnaste No.

Country/Pays



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
Position et Signature du Juge

Execution
Exécution

Artistry
BB & FX

TOTAL



WAG DIRECTION / LINE

Gymn #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Comp I	Sub #:	Apparatus			Line Judge's signature:	
Comp II						
Comp III		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Comp IV						



WAG TIME

Gymn #	Name of Gymnast	NAT	Fall time	Exercise time	Other T-deductions	Total Time Ded.	Comments
Comp I	Sub #:	Apparatus			Time Judge's signature:		
Comp II							
Comp III		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Comp IV							

WAG COP modifications for Junior Competitions

The **2013 CODE** is designed to:

- be utilized at all international competitions under the official jurisdiction of FIG, its Member Federations and Continental Unions, namely World Championships, Olympic Games and other Multisport Games, World Cup Competitions and all other International Competitions and Tournaments
- standardize the judging of the four phases of FIG official competitions: Qualification (C-I), Team Finals (C-IV), All Around (C-II) and Individual Event Finals (C-III).

For Junior Competitions, the 2013 CODE with some modifications should be used.

SECTION 2 – Regulations for Gymnasts

2.1.2 Warm up

– **In Qualifying (C-I), Team Final (C-IV), All Around Final (C-II) & Apparatus Finals (C-III)** each competing gymnast (including substitute of injured gymnast) is entitled to a touch warm up period immediately prior to the competition on the podium.
The maximum warm up time as per FIG TR

– **In C-III: Warm up in 2 groups**

SECTION 7 – Regulations Governing the D-Score

7.2 Difficulty Value (DV)

DV Restriction: If performed “F”, “G” or “H” elements the maximum value of 0.50 for each element will be rewarded.

7.3 Composition Requirements (CR) 2.50 P.

Composition requirements are described in the respective Apparatus Articles.

– **Dismount principle**

- No dismount, A - dismount – award 0.00 P.
- B - dismount – award 0.30 P.
- C - or higher dismount – award 0.50 P

7.4 Connection Value

Formulas for CV are described in the respective apparatus Part 3: Sections 11, 12 and 13.
(DV Restriction will be taken into consideration).

SECTION 10 – Vault

10.4 Requirements

In the **Qualifying competitions (C1)**:

The gymnast who wishes to qualify for the **Apparatus Final** must perform two vaults as per the **Apparatus Finals** rules below.

Apparatus Finals

Gymnast must perform two different vaults (maybe from the same group, but with different numbers).

Calculation of the final score:

$(DVT1 + DVT2)/2 + 10.00 - (VT1 \text{ ex deductions} + VT2 \text{ ex deductions}) = \text{Final score}$

10.4.2 Specific Apparatus Deductions (D- Panel)

In the **Qualification** for the **Apparatus Finals & Apparatus Finals**

- when only one vault is performed

Evaluation: Score of the performed vault divided by 2 = Final Score

- or the same vault is performed twice

Evaluation:

$(DVT1 + DVT2)/2 + 10.00 - (VT1 \text{ ex ded.} + VT2 \text{ ex ded.}) \text{ minus } 2.00P. = \text{Final score}$

SECTION 14 – Table of elements

Following elements are prohibited for performance:

1. VT – vaults with sideward take-off or landing
2. UB – salto & DMT with take off two feet.
3. BB – dance elements with cross sit landing on BB.
4. FX – acro elements with sideward take off and/or landing into roll

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artística femenina
Escritura simbólica**

2009 Edition

TABLE OF CONTENTS

Page

	Preface	
	Acknowledgments	
1.	BASIC SYMBOLS	for All Apparatus
2. - 6	UNEVEN BARS	– Apparatus Specific Symbols
7. - 13	BALANCE BEAM AND FLOOR	– Apparatus Specific Symbols
14. - 15	VAULT	– Apparatus Specific Symbols Examples for Vaults in Group

NOTE: For logical reasons, the sequence is not in Olympic order.

The presentation begins with the basic symbols for all apparatus – hangs, supports, handstands, leaps-jumps-hops, leg and body positions and turns around the breadth, long and median axes. Apparatus specific symbols and element groups for uneven bars are treated separately; however, beam and floor specific symbols, common dance and acrobatic elements are handled in the same section. Vault specific symbols and examples for vaults in each of the groups are featured in the last section.

Through a combination of the basic symbols and specific symbols, practically all elements can be recorded, even those that are submitted and performed for the first time.

ACKNOWLEDGMENTS

The WTC* wishes to profoundly thank those persons who assisted with the production of this *3rd Symbol Brochure*:

Advisor for the original Organization, Text & Symbols in 1986	Margot Dietz	GER
History of the Symbols	Jackie Fie	USA
Layout, Production, Computer Symbols and updates 1999 & 2009	Linda Chencinski	USA
Editorial Work and English Translation	Jackie Fie 1999 Linda Chencinski 1999, 2009	USA
French & German Translation 1999	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake	SWE POR
Spanish Translation 1999	Helena Lario	ESP

PREFACE

The History of the Development of Symbol Notation

In 1979, for the first time, the FIG Women's Technical Committee published symbols for Women's Artistic Gymnastics for the principle elements.

During the time period from 1980 through 1986, the symbol notation underwent extensive practical testing, with a goal toward perfection in keeping with the evolution of gymnastics. All exercises executed in official FIG Competitions (Olympic Games, World Championships, World Cups and the Senior and Junior European Championships under the jurisdiction of FIG) were recorded in symbol notation by the Scientific Technical Collaborators (STCs), then checked by means of video analysis. Thus, a systematic analysis was developed. Through use of the recorded exercise content, the WTC was able to monitor the developmental tendencies and their resulting indications for continual improvements in the WAG Code of Points.

In 1985 a supplement was published and in July 1986 the first symbol publication entitled "Proposal for the Introduction of an International *Symbols Language* for Women's Artistic Gymnastics" was published. Then, in 1990/91 the FIG issued a *Video Film and Brochure* for learning and practicing the Symbol Notation in WAG. The *Video*, as well as the accompanying *Brochure*, was prepared by Ms. Margot Dietz – GER, who was entrusted with this task by the governing President of the FIG/WTC, Mrs. Ellen Berger. Based on the realization of this sophisticated development of the symbol system, the appropriate symbol for each element and its variation appeared in the 1993 edition of the Code of Points for the first time.

In 1999 the *Symbol Notation Brochure* was updated and formatted with computer symbols by Mrs. Linda Chencinski to reflect the development of new skills under the direction of the President of the FIG/WTC, Mrs. Jackie Fie.

With the constant progressive and exciting development of new elements in WAG, the WTC is pleased to publish the 2009 update to the *Symbol Notation Brochure*, with the objective to provide a uniform official revision for judges throughout the world of gymnastics. The WTC hopes that this updated brochure will assist judges in

- v accurately recording all elements performed
- v quickly establishing the content of the exercise
- v communicating with fellow judges from the various language groups and
- v most importantly, to recall dynamic and modern exercises in their entirety during competitions.

For the FIG WTC: Nellie Kim, President

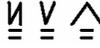
ENGLISH	FRANÇAIS		DEUTSCH	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	Symboles de base pour tous les agrès		Grundsymbole für alle Geräte	Símbolos básicos para todos los aparatos
v Hang	v Suspension		v Hang	v Suspensión
v Stable Support surface	v Surface d'appui stable	=	v Stabile Stützfläche	v Superficie de apoyo estable
v Stand frontways, rearways	v Station faciale, dorsale (fac., dors.)		v Stand vorlings, rücklings (vl., rl.)	v Posición de pie de frente, de espaldas
v Support, ie with support of hips	v Appui, par ex. avec appui facial	↓	v Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte	v Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
v Without support of the hips (clear)	v appui dorsal libre	⚡	v ohne Stütz der Hüfte (frei) - Spitzwinkelstütz	v Sin apoyo de cadera (libre)
v Handstand	v Appui tendu renversé (atr)	!	v Handstand	v Apoyo invertido
v Jump, Leap, Hop, flight phase	v Saut, phases d'envol	—	v Sprung, Flugphasen	v Salto, fase de vuelo
Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
v Tuck, pike, straddle	v groupé, carpé, écarté	∩ V ^	v Hocken, Bücken, Grätschen	v Agrupado, carpado, piernas separadas
v Kehr-rear, flank, wendy-front	v dorsal, costal, facial	⌒ † †	v Kehre, Flanke, Wende	v Dorsal, lateral, facial
v Body position stretched, with step-out	v position du corps tendu, écarté	/ \	v Körperhaltung gestreckt, gespreizt	v Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Drehungen	Rotaciones
v around the breadth axis Forward, backward	v autour de l'axe transversal en avant, en arrière	γ ∩	v um die Breitenachse vorwärts, rückwärts	v en el eje transversal adelante, atrás
v around the long axis	v autour de l'axe longitudinal	ε ε ε ε ε	v um die Längsachse	v en el eje longitudinal
or	ou	360° 540° 720° 900° 1080°	oder	o
v around the median axis	v autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)	○ ⊙ ⊗ ⊗ ⊗	v um die Tiefenachse	v en el eje antero-posterior (lateral)
		∞		

UNEVEN BARS

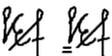
BARRES
ASYMÉTRIQUES

STUFENBARREN

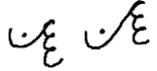
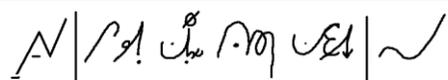
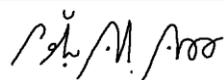
PARALELAS ASIMÉTRICAS

Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Grip change	Changement de prises	Griffwechsel	Cambio de tomas
P with small flight phase	P avec petit envol 	P mit kleiner Flugphase	P con pequeña fase de vuelo
P with large flight phase (LB to HB)	P avec grande phase d'envol (bi-bs) 	P mit grosser Flugphase (uH - oH)	P con gran fase de vuelo (BI a BS)
P with hop (mostly to reverse grip)	P en sautant (principalement en prises palm.) 	P mit Umspringen (meistens i.d. Kammgriff)	P con salto (principalmente a toma palmar)
P reverse grip (use only when necessary)	P prises palm.(utiliser seulement si nécessaire) 	P Kammgriff (nur wenn nötig benutzen)	P toma palmar (usar sólo si es necesario)
P to L grip, to mixed L grip	P en prises cub. ou prises mixtes palm. cub. 	P i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff	P a toma cubital, a toma cubital mixta
Flight bwd. over the	Envol en arr. par-dessus	Flug rw über den	Vuelo atrás sobre
P same bar	P la même barre 	P gleichen Holm	P la misma banda
P From the HB over the LB	P de la bs par-dessus bi 	P vom oH über den uH	P desde BS por sobre BI
P To handstand on the LB	P à l'appui renversé sur bi 	P in den Handstand auf den uH	P al apoyo invertido en BI
Leg Swing Movements	Mouvements d'élan des jambes	Beinschwungbewegungen	Movimientos con impulso de piernas
P Squat on, stoop on, straddle on	P Pour poser jambes fl. tendues, écartées 	P Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen	P al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas
P Squat through, stoop through	P Passer jambes fl. tendues 	P Durchhocken, durchbücken	P a pasar las piernas flexionadas, extendidas
Casts	Elans en arrière	Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
Cast backward without/with reaching the handstand	Elan arr.sans/avec atteindre l'atr 	Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes	Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
Cast to handstand	Elan en arr. à l'atr	Rückschwung i.d. Handstand	Impulso atrás al apoyo invertido
P release-hop change to reverse grip in handstand phase	P en sautant en prises palm. dans la phase d'atr 	P mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand- phase	P con cambio-saltado a toma palmar en la vertical
P in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase	P en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr 	P mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase	P en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical
Uprise to support/ handstand	Etablissement à l'appui / à l'atr 	Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand	Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido

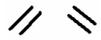
Circle Movements	Mouvements circulaires	Felgbewegungen	Movimientos circulares
Underswings P Underswing without/with support of the feet P Underswing bwd.	Elans par dessous barres P Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds P Elan par-dessous en arr.	Unterschwünge P Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße P Unterschwing rw.	Impulsos por debajo de la banda P Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies P Impulso por debajo de la banda hacia atr.
Circles P Clear hip circle without/with reaching the handstand P Giant circle bwd. without/with reaching handstand P Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip) P Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand	Tours d'appui P Tour d'appui libre sans/avec l'atr P Grand tour en arr. sans/avec l'atr P S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale) P Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr	Felgen P Freie Felge i.d.freien Stütz/i.d. Handstand P Riesenfelge rw. i.d. Handstand P Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (auch mit Ristgriff) P Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff	Giros de apoyo libre P Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido P Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido P Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal) P Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido
P Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand P Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip P Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand	P Stalder en arr. sans/avec l'atr P Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub. P Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr	P Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand P Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff P Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande	P Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido P Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital P Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido
P Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand P seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand	P Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr P Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr	P Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande P freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe	P Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido P Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángeles
with support of the hips fwd., bwd.	avec appui des hanches av., arr.		mit Stütz der Hüfte vw., rw.	con apoyo de caderas ad., atr.
Hip circle bwd. with hecht	tour d'appui facial en arr. et poisson		Umschwung rw. mit Abhechten	vuelta atr. y ángel
Clear hecht	tour d'appui fac. libre et poisson		Freies Abhechten	vuelta libre atr. y ángel
Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
Glide kip-up on the LB	Bascule fac. bi		Schwebekippe am uH	Kip en BI
Glide, back kip to rear support	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Langhangkippe	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)	Bascule dors. en av.		Kippaufschwung rl. vw.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada - carpada-)
Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)	Bascule dors. en arr.		Kippaufschwung rl. rw.	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada - carpada-)
Reverse kip-up on the LB	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung	Kip dorsal (invertido) en BI
Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Unterschwing mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		Unterschwing mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)		Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)

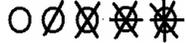
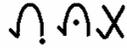
Flight Elements with	Eléments d'envol avec	Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
Breadth Axis Turn	rotation autour l'axe transversal	Breitachsendrehung	Giro en el eje transversal
P Comaneci - Salto	P salto Comaneci	P Comaneci - Salto	P Mortal Comaneci
P Jägersalto	P salto Jäger	P Jägersalto	P Mortal Jäger
Counter Straddle Technique	Technique de contre-mouvement	Kontertechnik	Técnica de contramovimiento con piernas separadas
P Tkatchev	P Tkatchev	P Tkatchev	P Tkatchev
P Ricna-Straddle	P passé écarté Ricna	P Ricna-Grätsche	P Ricna
Combination Turns in Flight	Rotations combinées pendant l'envol	Kombinierte Drehungen im Flug	Giros combinados durante el vuelo
P Deltchev - Salto	P salto Deltchev	P Deltchev - Salto	P Mortal Deltchev
P Mixed Grip Salto	P salto en prises mixtes	P Zwiagriff - Salto	P Mortal con toma mixta
P Chorkina	P Chorkina	P Chorkina	P Chorkina
Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs	Flug vom uH i.d. Hang am oH	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
Counter movement fwd	Contremouvement	Konterbewegung	Contramovimient
Schaposchnikova	Schaposchnikova	Schaposchnikova	Schaposchnikova
Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to a hang on the HB	Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs	Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH	Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs	Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH	Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS
Mounts - Examples	Entrées - Exemples	Angänge - Beispiele	Entradas - Ejemplos
Indication of direction by arrows	Signe distinctif de la direction par des flèches	Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile	Indicación de la dirección por medio de flechas
Indication of take-off (flight)	Signe distinctif de l'appel (vol)	Kennzeichnung von Absprungs (Flug)	Indicación de despegue (vuelo)

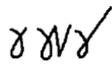
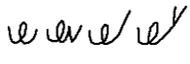
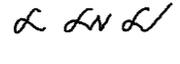
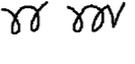
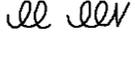
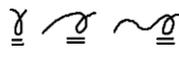
Indication of flight up to the bar by a long line	Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich	Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH	Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	Élan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm	Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda
Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi		Sprung in den Handstand auf dem uH	Salto al apoyo invertido en BI
Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs		Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
Clear underswing to salto fwd. tucked with 1/2 twist (180°)	Élan libre par-dessous et salto av. groupé avec 1/2 tour (180°)		Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit 1/2 Dre. (180°)	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con 1/2 giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Élan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Élan en av. et double salto arr. carpé		Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado
Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple — Barres Asymétriques		Übungsmitschriften Beispiel — Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas
				

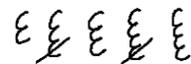
BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale	•	Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)	Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal
P Handstand in SP	P Atr en position latérale	!	P Handstand im SV	P Apoyo invertido transversal
P Sit in SP	P siège en position latérale	≡	P Sitz im SV	P Sentado transversal
P Press to Handstand in SP	P Elévation à l'atr lat	M!	P Heben i.d. Seithandstand	P Pulse para Apoyo invertido transversal
Mounts without/with support of the hands	entrées sans / avec l'appui des mains		Angänge ohne/mit Stütz der Hände	Entradas con o sin apoyo de manos
P free jump up to a straddle stand	Psaut libre à la stat. écartée.	△	P freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand	P salto libre a la posición de pie con piernas separadas
P jump up to straddle stand with support of hands	Psaut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains	△	P Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände	P salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand	Stations		Stände	Posiciones de equilibrio
P headstand, kneestand	P appui renversé sur la tête, planche à genou	! 9	P Kopfstand, Kniestand	P apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
P planche support, clear (front support) planche	P appui facial horiz., appui fac. horiz. libre	h hf	P Stützwaage, freie Stützwaage	P plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre
Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)	Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)	~	Ballenstände (immer in Verbindung mit dem Symbol)	Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)
Waves	Ondes		Wellen	Ondas
P Scale fwd., bwd on the ball of the foot	P planche faciale, dors sur la pointe du pied	L R	P Standwaage vl., rl. im Ballenstand	P Balanza ad., atr. en punta de pie
P Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot	P Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied	W	P Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand	P Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie
P Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot	P Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied	W	P Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand	P Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie

Steps fwd, bwd	Des pas en av. en arr.		Schritte vw, rw	Pasos ad., atr.
Split position – cross, side	Position de grand écart transv., lat.		Spagathaltung quer, seit	Posición de spagate longitudinal, transversal
take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)	Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire)		Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (Anwendung nur wenn notwendig)	despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario)
P Flic-flac land on both feet	P Flic flac à la réception sur 2 pieds		P Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen	P Flic-flac recepción a dos pies
Elements with flight phase and no additional support (free)	Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres)		Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (freie Elemente)	Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre)
P Free (aerial) walkover fwd.	P renv. av. libre		P freier Überschlag vw.	P Inversión ad. libre
Elements with support of one arm	Eléments avec appui d'un bras		Elemente mit Stütz eines Armes	Elementos con apoyo de un brazo
P Walkover fwd. on one arm	P renversement av. sans phase d'envol		P Überschlag vw. ohne Flugphase	P Inversión ad. sin vuelo
Long line for Elements with gainer preparation	Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach		Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz	Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)
P Gainer salto tucked	P salto Auerbach groupé		P Auerbachsalto gehockt	P Mortal gainer (Auerbach) agrupado
P Gainer flic- flac	P flic-flac Auerbach		P Auerbach Flick-Flack	P Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
Split leap fwd., stag leap	saut enjambé en av., saut de chamois		Spagatsprung vw. Rehsprung	Zancada ad., gacela
Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	saut ciseaux av., arr. saut de chat		Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	Tijera ad., atr., salto de gato
Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen	Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		Hockspreizsprung (Spielbein horizontal vw.) - Absprung von einem Bein	Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
Wolf jump – take-off from both legs	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel des deux pieds		Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen	Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jete)	saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)		Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)
Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)	Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
Split leap fwd. with leg change (Switch leap)	saut enjambé avec changement de jambes		Spagatsprung vw mit Beinwechsel	Zancada ad. con cambio de piernas
Stretched jump with 1½ turn (540°)	saut en extension avec 1½ tour (540°)		Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)	Salto extendido con 1½ giro (540°)
Pike jump	saut carpé		Bücksprung	Salto carpado
Straddle jump, Split leap to straddle with legs fwd.	saut carpé écarté, appel des deux pieds/appel d'un pied		Grätschistsprung, Schrittgrätschistsprung	Salto carpado con piernas separadas - despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova	Schuschunova		Schuschunova	Schuschunova
Ring leap, Ring jump	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.		Ringsprung	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
Turns on one foot	Tours sur une jambe	 360° 540° 720° 900° 1080°	Dre. auf einem Bein	Giros sobre una pierna
1/1 illusion turn (360°)	Pirouette plongée 1/1 (360°)		1/1 Taucherdrehung (360°)	1/1 giro ilusión (360°)
1½ turn (540°) in a scale fwd.	1½ tour (540°) en planche fac.		1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.	1½ giro (540°) en balanza ad.
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein	1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch	1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
2/1 spin (720°) on back	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage	2/1 giros (720°) sobre la espalda
Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
without flightphase fwd., bwd., swd.	sans phase d'envol av., arr., lat.		ohne Flugphase vw., rw., sw.	sin vuelo ad., atr., lat.
with flight phase swd.	avec phase d'envol lat.		mit Flugphase sw.	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d' un bras av., arr., lat.		mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (aerial) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre		freier Überschlag vw., sw.	inversión ad., lat. Libre (sin manos)
Round off, free (aerial) round off	Rondade ou rondade libre		Rondat, freies Rondat	Round-off, round-off libre (sin manos)
Butterflies fwd., bwd	Papillon en avant, en arr.		Schmetterlinge vw., rw.	Mariposas ad., atr.

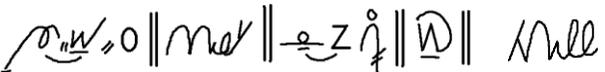
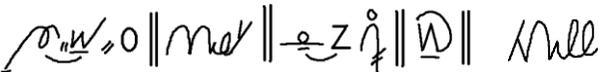
Arabian walkover	Renv. twist		Twistüberschlag	Inversión por twist
Handsprings	Renversements		Überschläge	Flic-flac ad.
Handspring fwd., Flyspring	Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen	Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
Flic-flac, with support of one arm	Flic-flac avec appui d'un bras		Flick-flack mit Stütz eines Armes	Flic-flac con apoyo de un brazo
Gainer Flic-flac	flic-flac Auerbach		Auerbach Flick-Flak	Flic-flac gainer (Auerbach)
Salto	Salti		Salti	Mortales
Forward – tucked, piked, stretched	av. – groupé, carpé, tendu		vw. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt	Adelante - agrupado, carpado, extendido
Backward – tucked, piked, stretched, step-out	arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt	Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
Whip- salto bw.	Salto tempo		Temposalto	Mortal tempo
Double Salto	Double salto		Doppelsalto	Doble mortal
P Fwd., tucked, piked	P en av., groupé, carpé		P vw., gehockt, gebückt	P Ad. agrupado, carpado
P Bwd. tucked, piked	P en arr., groupé, carpé		P rw., gehockt, gebückt	P Atr. agrupado, carpado
Rolls	Roulés		Rollen	Roles
P Roll fwd, Dive roll, hecht roll	P roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		P Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	P Rol ad., salto y rol ad., angel
P roll bwd.	P Roulé en arr.		P Rolle rw.	P Rol atr.

P roll swd.	P Roulé lat.		P Rolle sw.	P Rol lat.
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques		Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen	Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
Handstands P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	Appuis renversés P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr		Handstände P ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)Dre. im Handstand	Apoyos invertidos P 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
P Jump with 1/1 (360°) to a handstand	P Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr		P Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand	P Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls P Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	Roulés P Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour		Rollen P Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre.	Roles P Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
P Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	P Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.		P Strecksprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle	P Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings P Arabian handspring P Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support	Renversements P Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol P Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) - après l'appui des mains - avant l'appui des mains	 	Überschläge P Twistüberschlag mit Flugphase P Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°) - nach dem Stütz d. Hände - vor dem Stütz d. Hände	Inversiones con vuelo P Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo P Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) - después del apoyo de manos - antes del apoyo de manos
P Flic-flac with 1/1 turn (360°)	P Flic-flac avec 1/1 (360°)		P Flick Flack mit 1/1 Dre. (360°)	P Flic-flac con 1/1 giro (360°)
Saltos P Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)	Salti P En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)		Salti P vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)	Mortales P Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)
P Bwd. stretched with turn	P En arr. tendu avec tour		P rw. gestreckt mit Dre.	P Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
Arabian tucked	Twist groupé 	Twist gehockt	Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé 	Doppeltwist gehockt	Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé 	Tsukahara gehockt, gebückt	Tsukahara agrupado, carpado

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
---	---	---	--

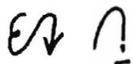
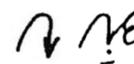
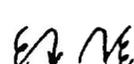
Mount Series	Séries d'entrées 	Angangsserien 	Series de entrada
Dismount Series	Séries de sorties 	Abgangsserien	Series de salida

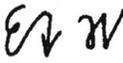
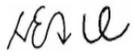
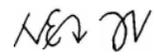
Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercice Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
			
Start of exercise début de l'exercice Übungsbeginn Comienzo del ejercicio			

1) End of a beam pass 1) fin d'une longueur de poutre 1) Ende einer Balkenreihe 1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
			

VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
First Flightphase	1er envol		1. Flugphase	Primera fase de vuelo
P Forward take-off — Handspring on to the horse	P Renversement av.		P Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd	P Despegue hacia adelante — inversión ad.
P Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara)	P Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara)		P Überschlag vw. mit ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara)	P Inversión ad. con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara)
P Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse	P Rondade — flic-flac		P Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd	P Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
Second Flightphase	2e envol		2. Flugphase	Segunda fase de vuelo
P Handspring fwd.	P Renversement av.		P Überschlag vw.	P Inversión ad.
P Salto fwd., bwd.	P Salto av., arr.		P Salto vw., rw.	P Mortal ad., atr.
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)		Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung (siehe Schwebelbalken und Boden)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)

Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
Handspring fwd. with P 1/1 turn (360°) on – Handspring off	Renversement av. avec P 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol		Üerschlag vw. mit P 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase	Inversión ad. con P 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo–inversión ad. en el segundo vuelo
P – 1/1 turn (360°) off	P 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		P 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase	P 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo
P 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off	P 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		P 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase	P 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo–1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo
P ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off	P ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol		P ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1½ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase	P ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo
Yamashita with ½ turn (180°)	Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol		Yamashita mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	Yamashita con ½ giro (180°)

Salto Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2	Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2	
Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)	Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol		Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
1/1 turn (360°) on – piked salto forward off	Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase	Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		Überschlag vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ½ (180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ½ tour (180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3	Überschlag vorwärts mit ½ (180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3	
Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)		Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°)	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
Tsukahara with tucked salto backward off	Tsukahara avec salto arr. groupé		Tsukahara mit salto rw. Gehockt	Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4	Rondatsprünge — Gruppe 4	Round-off — Grupo 4	
Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off	Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol		Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – piked salto backward off	Rondade - flic-flac avec 1/1 tour (360°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		Rondat - Flick-Flack mit 1/1 Dr. (360°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5	Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5	Round-off ½ giro — Grupo 5	
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol		Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

VAULT – NAMES

Group 1

Korbut Olga (USSR) Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off
Kim Nellie (USSR) Handspring forward on - 1 ½ (540°) off

Group 2

Chousovitina Oksana (UZB) Handspring forward on – piked salto forward with 1/1 turn (360°) off
Ewdokimova Irina (KAZ) Handspring forward on – stretched salto fwd off
Wang Hui Ying (CHN) Handspring forward on – stretched salto forward with 1/2 turn (180°) off
Chousovitina Oksana (UZB) Handspring forward on – stretched salto forward with 1 1/2 turn (540°) off
Davidova Elena (USSR) Handspring forward with 1/1 turn (360°) on – tucked salto forward off
Produnova Elena (RUS) Handspring forward on – tucked double salto forward off

Group 3

Tourischeva Liudmila (USSR) Tsukahara tucked
Kim Nellie (USSR) Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off
Kim Nellie (USSR) Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off
Zamolodchikova Elena (RUS) Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off

Group 4

Yurchenko Natalija (USSR) Round-off flic-flac on – tucked salto backward off
Dungelova Erika (BUL) Round-off flic-flac on – tucked salto backward with 2/1 turn (720°) off
Svetlana Baitova (USSR) Round-off flic-flac on – stretched salto backward with 2 turn (720°) off
Amanar Simona (ROU) Round-off flic-flac on – stretched salto backward with 2 1/2 turn (900°) off
Luconi Patrizia (ITA) Round-off flic-flac with 1/1 turn (360°) on – tucked salto bwd off

Group 5

Ivantcheva Velina (BUL) Round-off flic-flac with S turn (180°) on – tucked salto forward off
Servente Veronica (ITA) Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – salto forward tucked with 1/2 turn (180°) off
Khorkina Svetlana (RUS) Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) - tucked salto forward with 1 1/2 turn (540°) off
Omelianchik Oksana (USSR) Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – piked salto forward off
Podkopaieva Liliya (UKR) Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – piked salto forward with 1/2 turn (180°) off
Cheng Fei (CHN) Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – stretched salto forward with 1 1/2 turn (540°) off

UNEVEN BARS – NAMES

Group 1

Jentsch Martina	(DDR)	Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB
Gonzales (Name TBC)	(CUB)	Round-off in front of LB flic-flac through hstd phase on LB
Maarranen Anna-Mari	(FIN)	Jump with extended body to hstd on LB also with 1/1 turn (360°) in hstd phase
Gurova Elena	(USSR)	Round-off in front of LB flic-flac with 1/1 twist (360°) to clear support or through hstd phase on LB
McNamara Julianne	(USA)	Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB also with 1/1 turn (180°) in hstd phase on HB
Makhautsova, Volma	(BLR)	Mount: Free hecht over LB with legs together to hang on HB - 2011 WCH

Group 2

Caslavska Vera	(CZE)	From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB
Delladio Tanja	(CRO)	From handstand on LB hecht vault to hang on HB
Radocla Birgit	(DDR)	From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB
Comaneci Nadja	(ROU)	Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB
Reeder Anika	(GBR)	Hang on HB – uprise bwd to hstd with 1 1/2 turn (540°) in hstd phase
Shaposchnikova Natalia	(USSR)	Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB
Khorkina Svetlana	(RUS)	Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with 1/2 turn (180°) in flight to hang on HB
Hindorff Silvia	(DDR)	Clear hip circle on HB counter straddle to hang on HB
Weiler (Men) (Name TBC)	(CAN)	Near hstd – clear hip circle fwd to hstd. also with 1/2 turn (180°) in hstd phase

Group 3

Liu Xuan	(CHN)	Giant circle bwd to hstd on one arm
Davidova Yelena	(USSR)	Long swing fwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang
Chusovitina Oksana	(UZB)	Giant circle bwd to hstd with hop 1/1 turn (360°) in hstd phase
Tkachev Aleksandr (Men)	(TBC)	Long swing fwd counterstraddle-reverse hecht over HB to hang straddle-reverse hecht over HB to hang
Tkachev Aleksandr (Men)	(TBC)	Long swing fwd counter pike-reverse hecht over HB to hang
Schuschunova Elena	(USSR)	Long swing fwd with 1/2 turn (180°) further 1/2 turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang
Pak Gyong Sil	(PRK)	Hang on HB facing LB – swing fwd salto bwd stretched between bars to clear support on LB
Bhardwaj Mohini	(USA)	Hang on HB facing LB – swing fwd salto bwd stretched and flight with 1/1 turn (360°) between bars to clear support on LB
Lori Strong	(CAN)	Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB
Deltchev Stojan (Men)	(BUL)	Swing down between bars. swing fwd with 1/2 turn (180°) and salto fwd straddled
Gienger Eberhard (Men)	(GER)	Swing fwd and salto bwd with 1/2 turn (180°) piked or stretch
Nyeste Adrienn	(HUN)	Swing fwd and salto bwd with 1/2 turn (180°) straddle-piked
Hristakieva Snejana	(BUL)	Swing down between bars swing fwd and salto bwd stretched with 1 1/2 turn (540°) to hang on HB
Ejova Liudmila	(RUS)	Swing bwd (back facing LB) release and 1/2 turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang
Jaeger Bernd (Men)	(GER)	Swing bwd and salto fwd tucked to hang on HB
Jaeger Bernd (Men)	(GER)	Swing bwd and salto fwd straddled or piked to hang on HB
Cappuccitti Stehanie	(CAN)	Swing bwd and salto fwd stretched to hang on HB
Li Ya	(CHN)	Swing bwd and salto fwd straddled with 1/2 turn (180) to hang on HB
Mo Huilia	(CHN)	Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB

Wenning Zhang	(CHN)	Swing bwd with free stoop or straddle vault and 1/2 turn (180°) over HB to hang
Volpi Giulia	(ITA)	Swing bwd with free stoop or straddle vault and 1/2 turn (180°) over HB to hang
Kim Gwang Suk	(PRK)	Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip 1989 WCH
Zaytseva Anna	(KAZ)	Giant circle fwd in L grip (rearways) to hstd with piked or stretched body (L grip giant) through hstd phase. also with 1/2 turn (180°) in hstd phase
Kononenko, Nataliya	(UKR)	Long Swing Forward, Counter Straddle Reverse Hecht with ½ turn (180°) to hang on HB in mix grip. 2011 WCH
Monckton, Mary-anne	(AUS)	Swing forward with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang. 2011 WCH

Group 4

Ricna Hanna	(CZE)	Stalder bwd on HB with counter straddle -reverse hecht over HB to hang
White Morgan	(USA)	Stalder fwd in L grip to hstd also with 1/2 turn (180°) in hstd phase
Frederick Marcia	(USA)	Stalder bwd with 1/1 turn (360°) in hstd phase
Ray Elise	(USA)	Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB
Zgoba Dariya	(UKR)	Clear pike circle bwd on LB with release and counter flight fwd to hang on HB or with hecht flight to hang on HB
Krasnyanska Irina	(UKR)	From hstd clear pike circle bwds to rear inverted pike support
Komova Viktoria	(RUS)	Clear pike circle bwd through hstd with flight and 1/2 turn(180°) to hang on HB 2010 YOG
Galante Paola	(ITA)	Clear Back Pike Circle with Counter Straddle (open hip before flight) – Reverse Hecht over HB 2009 WCH
Downie Rebecca	(GBR)	Stalder bwd on HB with counter pike – reverse hecht over HB to hang 2010 WCH
Komova, Viktoriya	(RUS)	Inner front support on LB - Clear pike circle backward through handstand with flight to hang on HB. 2011 WCH

Group 5

Yarotska Irina	(UKR)	Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with 1/2 turn (180°) (legs together or straddled)
Li Li	(CHN)	Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB
Liubov Burda	(USSR)	Underswing on HB or LB with 1 1/2 turn (540°) to hang
Li Li	(CHN)	Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled
Hoefnagel Hanneke	(NED)	Pike sole circle fwd in reverse or L grip with 1/1 turn (360°) in hstd phase
Mirgorodskaja Anna	(UKR)	Clear rear pike support on HB (legs together)-full circle swing bwd-continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang
Teza Elvire	(FRA)	Circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB
Kim (Name TBC)	(TBC)	Facing outward on HB– underswing bwd with support of feet-counter salto fwd straddled to catch
Luo Li	(CNH)	Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support (in L grip) in hstd phase
Maloney Kristen	(USA)	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB
Van Leeuwen	(NED)	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB with 1/2 (180) turn
Lucke Anneke	(NED)	Pike sole circle backward with 1 1/2turn(540) in handstand phase
Ray Elise	(USA)	Hstd on HB – Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang
Church Savannah	(USA)	Hstd on HB – Pike sole circle bwd counter pike reverse hecht over HB to hang
Tweedle Elizabeth	(GBR)	Sole circle bwd with counter straddle hecht with 180 LA turn to hang in mixed L-grip
Nabieva Tatjana	(RUS)	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang 2010 WCH
Seitz, Elisabeth	(GER)	Pike sole circle through handstand with 1/1 turn (360°) flight to hang on HB. 2011 WCH

Group 6

Comaneci Nadja	(ROU)	Front support on HB – underswing with 1/2 twist (180°) to salto bwd tucked or piked
Pichta Marta	(POL)	Dismount - Stadler backward to front tucked salto
Brunner Jenny	(GER)	Dismount - Clear pike circle backward to salto forward stretched with 180 turn
Okino Betty	(USA)	Front support on HB – clear underswing with 1/2 twist (180°) to salto bwd stretched
Kraeker Steffi	(DDR)	Front support on HB – underswing with 1/2 twist (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)
Ji (Name TBC)	(CHN)	Swing down between bars – swing fwd to salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)
Bar (Name TBC)	(TBC)	Swing down between bars – swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)
Chousovitina Oksana	(UZB)	Swing down between bars – swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) in second
Morio Maiko	(JPN)	Swing down between bars – swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) in first
Varga Adrienne	(HUN)	Swing fwd to salto bwd stretched with 1/2 twist (180°) into salto fwd piked with 1/2 twist (180°)
Parolari Lia	(ITA)	Dismount - Outer front support on HB – clear pike circle to handstand - tuck back salto
Fabrichnova Oksana	(USSR)	Swing down between bars – swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)
Ray Elise	(USA)	Swing down between bars – swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 twist (720°)
Fontaine Larisa	(USA)	Swing down between bars – swing fwd to salto bwd tucked with 1/2 twist (180°) – into salto fwd tucked
Blanco (Name TBC)	COL (TBC)	Swing down between bars – swing fwd to salto bwd stretched with 1/2 twist (180°) – into salto fwd stretched
Li Ya	(CHN)	Swing down between bars – swing fwd with 1/2 twist (180°) to double salto fwd piked
Giovannini Carlotta	(ITA)	Swing down between bars – swing fwd with 1/2 twist (180°) to double salto fwd piked
Magaca Brenda	(MEX)	Swing fwd to triple salto bwd tucked
Pechstein Tanja	(SUI)	Swing down fwd between bars with reverse grip – salto fwd stretched with 1 1/2 twist (540°)
Arai (Name TBC)	(JPN)	Swing down fwd between bars in L Grip. swing bwd to salto fwd with 1/2 twist (180°) into salto bwd tucked
Pentek Tunde	(HUN)	Swing down fwd between bars in reverse grip or L Grip. swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 twist (180°)
Mukhina Elena	(USSR)	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked
Ma Yen Hong	(CHN)	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 twist (360°) to salto bwd
Delladio Tanja	(CRO)	Giant Circle Backward with 1/2 turn (180°) salto backwards tucked
Gonzales	(MEX)	Outer front support on HB – clear hip circle bwd or giant circle bwd to salto bwd tucked or piked over HB
Gratt Tanja	(AUT)	Outer front support on HB – clear hip circle bwd or giant circle bwd to salto bwd tucked or piked over HB
Gratt Tanja	(AUT)	Pike sole circle (toe-on) bwd to salto bwd tucked or piked over HB
Mustafina Aliya	(RUS)	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1 1/2 twist (540) 2010 WCH
Moors Victoria	(CAN)	Underswing with feet on bar – Salto fwd stretched with 1/2 turn (180°). OG'12

BALANCE BEAM - NAMES

Group 1

Baitova Svetlana	(USSR)	Two flank circles followed by leg "Flair"
Homma Leah	(CAN)	3 flying flairs
Beukes Ramona	(NAM)	Mount - From standing with back towards beam flic flac over beam to land in front support
Silivas Daniella	(ROU)	Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand. 1/2 turn (180°) to chest stand
Dunn Jacqui	(AUS)	Round-off at end of beam – flic-flac with 1/2 turn (180°) and walkover FWD
Shushunova Elena	(USSR)	Jump with stretched hips to planche min at 45°

Hand-Li Yifang	(CHN)	Jump press or swing to cross or side HSTD-1/1 turn (360°) in HSTD-lower top or clear pike support (2 sec.) or release one hand with swing down
Philips Kristie	(USA)	Press to side HSTD – walkover FWD to side stand on both legs
Rankin Janine	(CAN)	Jump or press on one arm to HSTD
Gurova Elena	(USSR)	Round-off in front of beam – jump with 1/2 twist (180°) to near side HSTD
Zamolodchikova Elena	(RUS)	Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle BWD
Erceg Tina	(CRO)	Round-off at end of beam – take off bwd. with 1/2 turn (180°) – tucked salto fwd to stand
Tsavdaridou Vasiliki	(GRE)	Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit
Garrison Kelly	(USA)	Round-off at end of beam – salto BWD stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam
Wong Hiu Ying Angel	(HKG)	Salto fwd tuck with ½ (180°) turn. OG'12

Group 2

Young Bo	(CHN)	From Cross stand – Jump to cross split (both legs above horizontal) with body arched BWD- legs and body parallel to floor
Teza Elvire	(FRA)	From side stand – Jump to cross split (both legs above horizontal) with body arched BWD- legs and body parallel to floor
Furnon Ludivine	(FRA)	Straddle jump to front support or with hip circle BWD
Johnson (Name TBC)	(USA)	Leap FWD with leg change and ¼ turn (90°) to side split leap (180°) or straddle pike position
Sekerova Zuzana	(SVK)	Pike jump from side or cross position (hip <90°) with 1/2turn (180°)

Group 3

Okino Betty	(USA)	3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal
Humphrey Terin	(USA)	2 1/2 turn (900°) in tuck stand on one leg free leg at horizontal throughout turn
Li Li	(CHN)	11/4 (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)
Galante Paola	(ITA)	1/1/2(540) pirouette with free leg held at 180 split 2009 WCH
Wevers Sanne	(NED)	2/1 turn (720) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent) 2010 WCH
Mitchell Lauren	(AUS)	3/1 turn (1080) in tuck stand on one leg – free leg optional 2010 WCH
Preziosa, Elisabetta	(ITA)	1/1 turn (360°) pirouette with free leg held backwards with both hands 2011 WCH

Group 4

Garrison Kelly	(USA)	Free shoulder roll FWD with straightening to tuck stand or stand without hand support
Tinsica (Name TBC)	(TBC)	Walkover FWD also with support of one arm or with alternate hand support

Group 5

Onodi Henrietta	(HUN)	Jump BWD (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to walkover FWD
Garrison Kelly	(USA)	From extended tuck sit – "Valdez" swing over BWD through horizontal plane with support on one arm
Worley Sheyla	(USA)	Jump backwards with 180 turn handspring to land on two feet
Omelianchik Oksana	(USSR)	Flic-flac with 3/4 twist (270°) to side HSTD (2 sec.)
Kochetkova Dina	(RUS)	Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support
Tousek Yvonne	(CAN)	Flic-flac with step-out from side position
Kochetkova Dina	(RUS)	Jump from side position with 1/2 twist (180°) to side HSTD
Anastasia Kolesnikova	(RUS)	Jump from side position with 1/2 twist (180°) to side handstand
Teza Elvire	(FRA)	Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle BWD
Khorkina Svetlana	(RUS)	Gainer flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support
Kourbut Olga	(USSR)	All flic-flac variations with high flight phase and swing down to cross straddle sit

Rueda Eva	(ESP)	All flic-flac variations with piking and stretching of hips in flight phase with swing down to cross straddle sit
Rulfova Jana	(CZE)	Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit
Liukin Nastya	(USA)	Front salto piked with take off from one foot to scale (2 sec.)
Grigoras Cristina Elena	(ROU)	Salto FWD tucked with 1/2 twist (180°). take-off from both legs
Schischova Albina	(USSR)	Salto BWD tucked with 1/1 twist (360°)
Prodnova Elena	(RUS)	Jump FWD with 1/2 twist (180°) – salto BWD piked

Group 6

Araujo Heine	(BRA)	Salto FWD stretched with 2/1 twist (720°) – take-off only from both legs
Patterson Karly	(USA)	Arabian double salto fwd. tucked
Bohmerova Lubica	(SVK)	Gainer salto tucked or stretched with 1/1 – 1 ½ twist (360°- 540°) to side of beam
Kim Nellie	(USSR)	Gainer salto tucked 1/1 twist (360°) at end of beam
Kim Nellie	(USSR)	Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked
Khorkina Svetlana	(RUS)	Gainer salto BWD stretched with 2 1/2 twist (900°) to side or at the end of beam
Domingues Gabriela	(ESA)	Salto bwd tucked with 1 1/2 (540°) 2010 YOG
Steingurber, Giulia	(SUI)	Dismount: Gainer Salto Backward Stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam. 2011 WCH

FLOOR EXERCISE - NAMES

Group 1

Frolova Tatiana	(USSR)	Split leap fwd with leg change and 1/2 -1/1 turn (180°-360°) in flight phase (180° leg separation – cross split)
Popa Celestina	(ROU)	Straddle pike jump with 1/1 turn (360°)
Schuschunova Elena	(USSR)	Straddle jump to land in front lying support; also with 1/2 turn (180°)
Martinez (Name TBC)	(ESP)	Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in prone position
Boucher Karine	(FRA)	Tour jete to ring leap (rear foot at head height. head dropped bwd)
Csillag Tunde	(HUN)	Side split leap with 1/1 turn (360) 2010 WCH
Bulimar, Diana	(ROU)	Johnson Leap with additional 1/1 Turn (360°) 2011 WCH
Ferrari Vanessa	(ITA)	Split leap with 1/1 turn (360°) to ring. OG'12

Group 2

Hopfner-Hibbs Elyse	(CAN)	2/1(720) Illusion turn without hand or foot support
Gomez Elena	(ESP)	4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal
Memmel Chelsia	(USA)	2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position
Semenova Ksenija	(RUS)	2/1 (720°) Pirouette with free leg in back attitude
Mitchell Lauren	(AUS)	3/1 turn (1080) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn 2010 WCH

Group 3

Mostepanova Olga	(USSR)	Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before
Tsavaridou Vasiliki	(GRE)	Arabian (bwd take-off) with j twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with twist (90°) to front lying support

Group 4

Podkopaeva Lilja	(UKR)	Double salto fwd. also with 1/2 twist (180°)
Tarasevich Svetlana	(BLR)	Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)
Stroescu Silvia	(ROU)	Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°)
Andreasen (Name TBC)	(SWE)	Arabian double salto also with 1/2 twist (180°)
Dos Santos Dajane	(BRA)	Double arabian salto piked
Dos Santos Dajane	(BRA)	Arabian double salto stretched

Group 5

Kim Nellie	(USSR)	Double salto bwd tucked
Mukhina Elena	(USSR)	Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)
Silivas Daniella	(ROU)	Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)
Tchusovitina Oxsana	(USSR)	Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)