

Brochure

UFOLEP

2008/2009

Listing des

éléments par

valeur !

Le savoir faire
d'une région !

Saison 2008/2009



4,5 Saut par pose alternative des mains puis des pieds enchaînés directement par un saut extension (Appel tremplin)

1 mètre

5,3 Lune tombée plat dos (Appel trampoline)

1 mètre

5,8 Lune tombée plat dos (Appel tremplin)

1 mètre

6,3 Lune arrivée debout (Appel trampoline)

1 mètre

6,8 Lune arrivée debout (Appel tremplin)

1 mètre

7 Lune arrivée debout (Appel trampoline)

1,20 à 1,35

7,5 Lune arrivée debout (Appel tremplin)

1,20 à 1,35

7,6 Yamashita - Lune carquée (Appel tremplin)

1,20 à 1,35

7,3 Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :

180° 180°

les 2 demi-tours doivent être dans le même sens (Appel trampoline)

7,8 Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :

180° 180°

les 2 demi-tour doivent être dans le même sens (Appel tremplin)

8,3 Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (Appel trampoline)

7,8 Pétrick vrille
(rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :

180° 360°

les 2 demi-tours doivent être dans le même sens (Appel tremplin)

8,1 Pétrick vrille
(rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :

180° 360°

les 2 demi-tours doivent être dans le même sens (Appel tremplin)

8,7 Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)

360°

8,8 Lune salto avant groupé
Lune avec salto avant groupé dans le 2^{ème} envol (Appel trampoline)

9 Lune salto avant carapé
Lune avec salto avant carapé dans le 2^{ème} envol (Appel trampoline)

8,6 Tsukahara groupé
Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière groupé dans le 2^{ème} envol (Appel trampoline)

180°

3 8,7 Tsukahara carapé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière carapé dans le 2^{ème} envol (Appel trampoline)

180°

4 8,9 Tsukahara tendu
rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)

180°

9 Tsukahara groupé
Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière groupé dans le 2^{ème} envol (Appel trampolin)

180°

9,1 Tsukahara carapé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière carapé dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)

180°

9 Yurchenko groupé
Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière dans le 2^{ème} envol

2 9,0 lune vrille et demi
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)

540°

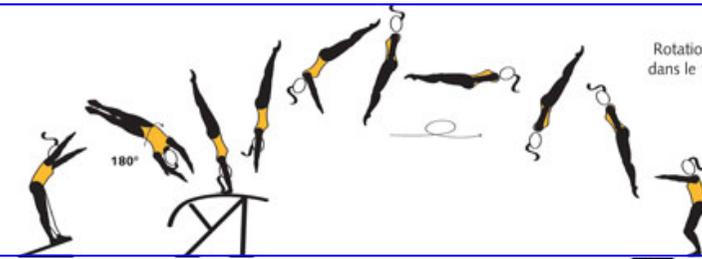
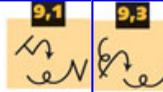
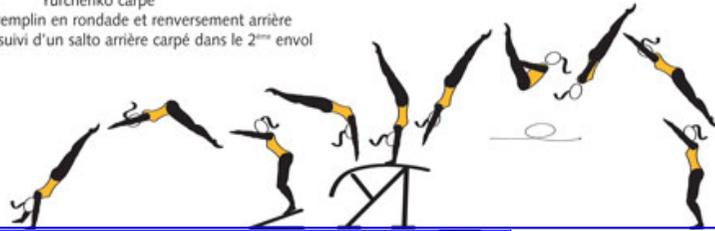
1,20 à 1,35

1,20 à 1,35

1,20 à 1,35

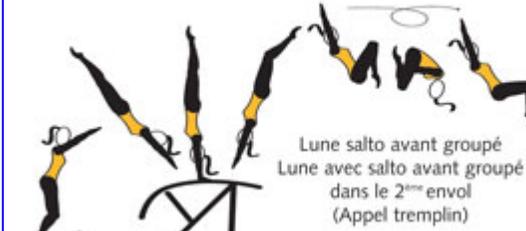
1,20 à 1,35

Yurchenko carpé
Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière carpé dans le 2^{ème} envol

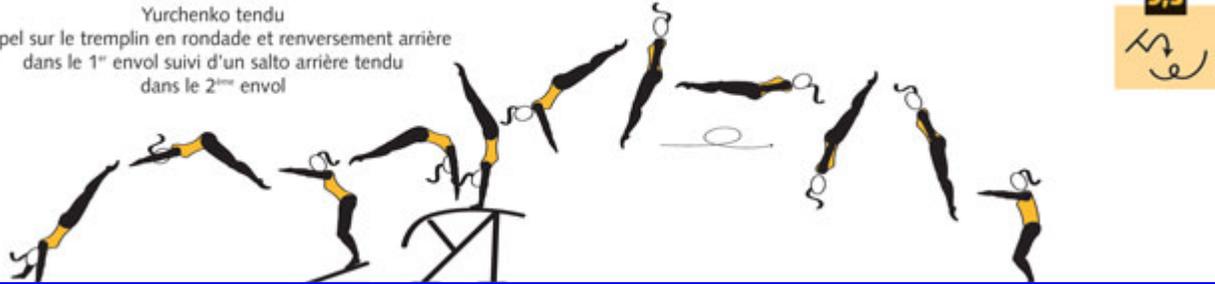


Tsukahara tendu
Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)

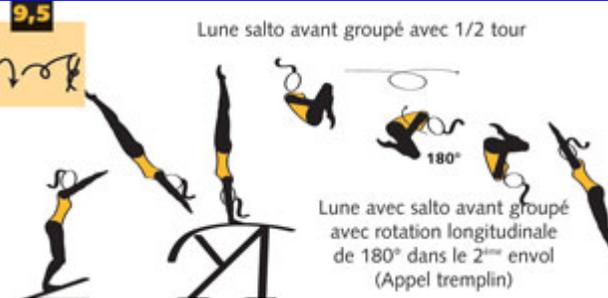
1,20 à 1,35



Yurchenko tendu
Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol



1,20 à 1,35



Lune salto avant groupé avec 1/2 tour



Lune avec salto avant groupé avec rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)

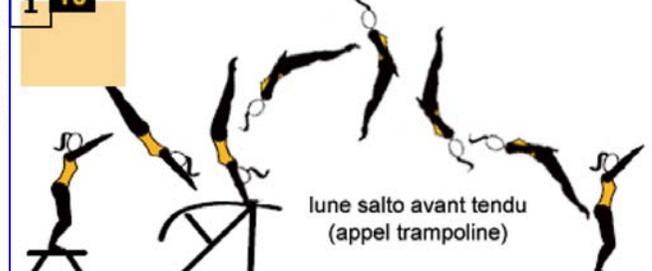
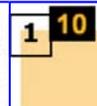
Saison 2008/2009

Le savoir faire d'une région!

1,20 à 1,35



Tsukahara vrillé (ou Kasamatsu)
Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (Appel tremplin)



lune salto avant tendu (appel trampoline)

1,20 à 1,35

Yurchenko vrillé
Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol



Pascal Emaille

0,1  Sauter à la suspension BS, balancer avant arrière, engager 1 jambe ou 2 jambes fléchies par-dessus BI pour arriver au siège

Entrées

Entrées **BS** **0,1**  Sauter à l'appui BI bras tendus

Entrées **0,1**  Entrée avec aide en appui BS

0,1  De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière

Entrées

0,1  **Venir à l'appui**

0,1  Venir à l'appui BS bras tendus

0,1  **Elans**

0,1  Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre

0,1  **Elans**

0,1  De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté

0,1  **Elans**

0,1  Du siège latéral écarté BI ou BS, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)

0,1  **Elans**

0,1  Du siège dorsal BI ou BS, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui

Rotations

0,1  **0,1**  Renversment arrière BS, de la suspension BS 1 pied sur BI, pour arriver à l'appui faciale

0,1  **Rotations**

0,1  1/2 tour (180°) à la suspension

0,1  **Rotations**

0,1  Rotation avant contrôlée, de l'appui faciale à la BS, arrivée au siège, avec pose des pieds BI ou à la suspension

0,1  **Balancer-**

0,1  **Balancer-**

Feinte de piston balancé arrière, balancé avant puis retour au siège

0,1  **Balancer-**

0,1  **Balancer-**

Courbe avant arrière dynamique

0,1  **Sorties**

0,1  **Sorties**

Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé

0,1  **Sorties**

0,1  **Sorties**

De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie pieds mains

Commission technique
régionale de Gymnasti-
que sportive et de
Trampoline de la Ré-
gion Auvergne-
Limousin

raction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BI

0,2

BI Entrées

Oscillation 1 jambe. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule

0,2

Entrées

Entrées

0,2

Saut et tour d'appui facial en avant jambes fléchies avec ou sans pose des mains BI

0,2

Sauter à suspension BS, élévation des jambes fléchies tendues serrées ou écartées pour arriver au siège BI

BI

Entrées

0,2

Du siège latéral, oscillation 1 jambe, revenir au siège

Venir à l'appui

0,2

Venir à l'appui

Grande culbute.
De la prise d'élan, balancé avant avec retour à l'appui BS

Elans

0,2

De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue, pour arriver au siège

Elans

0,2

Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre

Elans

0,2

De l'appui facial, pose des pieds jambes groupées

Rotations

0,2

Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes fléchies

Rotations

0,2

Tour avant 1 jambe, du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination (rotation avant) retour au siège écarté

Rotations

0,2

Tour d'appui facial en arrière BI ou BS à l'appui

Rotations

0,2

De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège BI

Balancer

0,2

Départ pieds sur BI, balancer avant arrière et retour BI jambes tendues

Sorties

0,2

Balancer vers l'avant et sortie salto arrière groupé

Sorties

0,2

De l'appui facial, sortie pieds mains BI ou BS

Sorties

0,2

De l'appui facial, sortie filée BI ou BS

Sorties

0,2

Sortie en balancer arrière. De la suspension, balancer avant arrière et réception à la station

Saison 2008/2009

Barres
0,2

<p>Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BS</p> <p>BS</p> <p>Entrées</p>	<p>0,3</p> <p>Entrées</p> <p>Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec ou sans pose des mains BI</p>	<p>0,3</p> <p>Entrées</p> <p>Bascule faciale</p> <p>BI</p>	<p>0,3</p> <p>Entrées</p> <p>Oscillation 2 jambes. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège dorsal par temps de bascule</p>
<p>Bascule engagée 1 jambe</p> <p>Entrées</p>	<p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI</p> <p>Venir à l'appui</p>	<p>0,3</p> <p>Bascule faciale BS</p> <p>Venir à l'appui</p>	<p>0,3</p> <p>Venir à l'appui</p> <p>Oscillation 2 jambes (dorsale) départ du siège</p>
<p>Bascule faciale BI</p> <p>Venir à l'appui</p>	<p>0,3</p> <p>Venir à l'appui</p> <p>Sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière BS</p>	<p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>Elans</p> <p>Prise d'élan corps aligné au dessus de l'horizontal de la barre</p>	<p>Pascal Emaille</p>
<p>0,3</p> <p>Elans</p> <p>De l'appui facial BI ou BS, engager 2 jambes fléchies puis tendues, pour arriver au siège</p>	<p>0,3</p> <p>Elans</p> <p>De l'appui facial, pose des pieds jambes tendues ou écartées</p>	<p>0,3</p> <p>Rotations</p> <p>Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes tendues</p>	<p>0,3</p> <p>Saison 2008/2009</p>
<p>0,40,3</p> <p>Balancer</p> <p>Départ de l'appui facial BS, élan des jambes et se repousser en arrière bras tendus pour effectuer 1 balancer avant arrière et pose des pieds jambes tendues sur BI ou sans pose de pieds mais pieds au-dessus BI</p>	<p>0,3</p> <p>Balancer</p> <p>Départ de l'appui facial BS, élan des jambes et filer en avant pour effectuer 1 balancer arrière et pose des pieds jambes fléchies sur BI</p>	<p>0,3</p> <p>Balancer</p> <p>Pieds/mains 1/2 tour ou filé 1/2 tour (180°) BI ou BS</p>	<p>5</p> <p>0,3</p> <p>Balancer</p> <p>départ BS repoussé balancé avant demi-tour (corps au dessus de 45°)</p>
<p>0,3</p> <p>Sorties</p> <p>De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière groupé</p>	<p>0,3</p> <p>Sorties</p> <p>De l'appui facial, sortie pieds / mains 1/2 tour(180°) BI ou BS</p>	<p>0,3</p> <p>Sorties</p> <p>De l'appui facial, sortie filée 1/2 tour(180°) BI ou BS</p>	<p>Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin</p>

0,4

Saut avec 1/2 tour (180°), et bascule faciale à l'appui

Entrées

BI

0,4

Entrées

BS

Saut à la suspension BS et bascule faciale à l'appui

0,4

Bascule engagée 2 jambes serrées ou écartées

Entrées

Franchissement écart. Saut écart par impulsion des mains par-dessus BI à la suspension BS

0,4

Entrées

0,4

0,4

Bascule dorsale BI ou BS

Venir à l'appui

0,4

Venir à l'appui

De l'appui facial, repousser bascule dorsale BI

Venir à l'appui

De l'appui facial, repousser bascule faciale BI

0,4

0,4

0,4

Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées corps carpé

Elans

0,4

Elan circulaire groupé ou carpé en arrière BI ou BS

Rotations

3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule faciale, dorsale ou écart

0,4

Rotations

Départ de l'appui facial BS, élan des jambes et filer en avant pour effectuer 1 balancer arrière

0,4

Balancer

et pose des pieds jambes tendus sur BI ou sans pose de pieds mais pieds au-dessus BI

Saison 2008/2009

Barres

0,4

Pascal Emaille

0,4

Lâcher

Bascule coupé écart BI ou BS

0,4

Sorties

De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière tendu

0,4

Sorties

De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière groupé avec 1/2 tour (180°)

Barres

0,5

0,5

Bascule 1/2 tour (180°) bascule. Mains sur BI, balancer avant, 1/2 tour (180°) et bascule

Entrées

0,5

Bascule couper écart à la suspension même barre

Entrées

0,5

Saut poisson jambes serrées par-dessus BI avec impulsions des mains à la suspensions BS

Entrées

0,5

Entrées

360°

BI

Saut avec 1 tour (360°), et bascule faciale, dorsale ou écart BI

De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS (avec ou sans tour d'appui arrière)

Venir à l'appui

0,5

De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre

Venir à l'appui

0,5

0,5

Elans

Elan en arrière à l'ATR avec jambes serrées (corps tendu)

Rotations

Tour d'appui arrière libre à l'appui libre

0,5

0,5

Stälder. Elan circulaire faciale jambes écartées en avant B ou BS à l'appui libre .

Rotations

0,5

Balancer

Soleil. Départ libre et grand tour en arrière à l'ATR

0,5

Lâcher

Shoushounova. Départ libre pieds/mains, filée ou suspension, élan par-dessus BS avec 1/2 tour (180°) et envol par-dessus BI à la suspension BI

0,5

Lâcher

Retrait. Départ libre, balancé avant arrière (dos vers BI) passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à la suspension BI

0,5

Lâcher

Elan par dessous BI, contre mouvement avec envol à la suspension BS, du filée ou du pieds-mains

0,5

Sorties

De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière tendu avec 1/2 tour (180°)

0,5

Sorties

En prise palmaire, balancer en avant entre les barres, balancer arrière et salto avant groupé, carpé ou tendu

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

Saison 2008/2009

Pascal Emaille

0,6

Saut avec corps carpé à l'ATR BI

Entrées

0,6

Venir à l'appui

De la suspension BS, départ libre, établissement à l'ATR

0,6

Venir à l'appui

De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR

0,6

Elans

Elan en arrière à l'ATR et 1/2 tour (180°) minimum

0,6

Rotations

Passement filé. Tour d'appui arrière libre à l'ATR

0,6

Rotations

Elan circulaire carpé ou groupé en arrière à l'ATR

Barres

0,6

0,6

Rotations

Städler à l'ATR. Elan circulaire faciale jambes écartées en arrière BI ou BS à l'ATR

0,6

Balancer

Soleil de l'ATR. Départ de l'ATR et grand tour en arrière à l'ATR

0,6

Balancer

Soleil de l'ATR 1/2 tour (180°). Départ de l'ATR et grand tour en arrière à l'ATR avec 1/2 tour (180°)

0,6

Balancer

Soleil de l'ATR 1 tour (360°). Départ de l'ATR et grand tour en arrière à l'ATR avec 1 tour (360°) dans la phase d'ATR

0,6

Balancer

Lune de l'ATR. ATR BS, grand élan circulaire en avant en prise palmaire à l'ATR, aussi les jambes écartées ou le corps carpé pendant l'élévation

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

0,6

Lâcher

Retrait à l'ATR. Départ libre, balancé avant arrière (dos vers BI) passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à l'ATR BI

0,6

Lâcher

Shoushounova à l'ATR filée ou suspension), élan (180°) et envol par dessus

Départ libre (pieds/mains, par dessous BS avec 1/2 tour BI à l'ATR BI)

Saison 2008/2009

Pascal Emaille

0,6

Sorties

De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière groupé ou tendu avec 1 tour (360°)

0,6

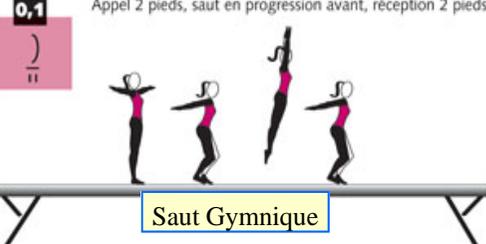
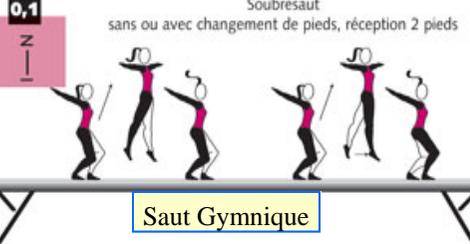
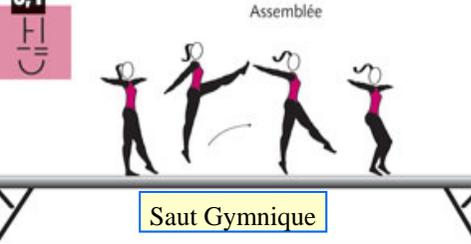
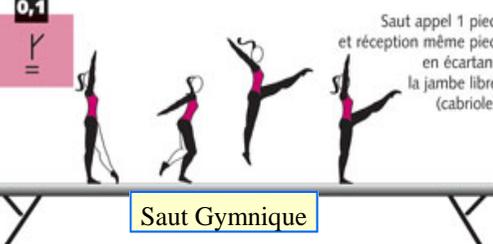
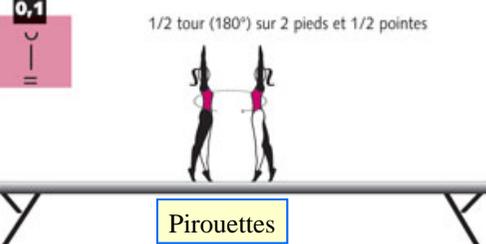
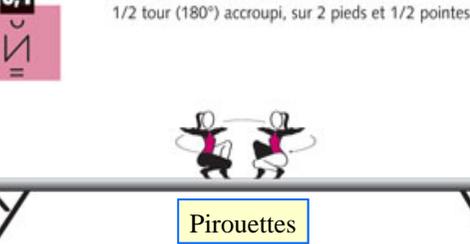
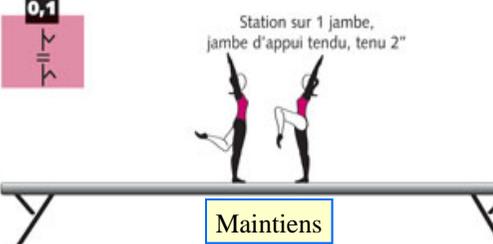
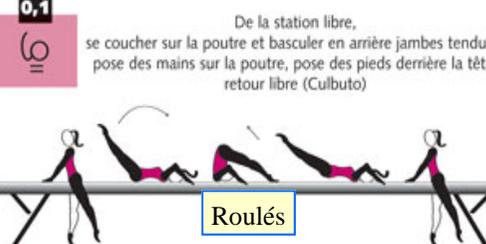
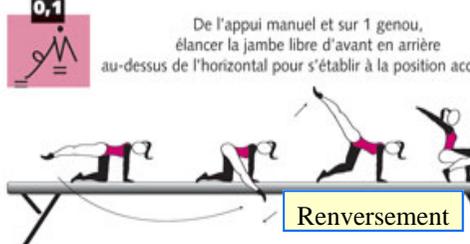
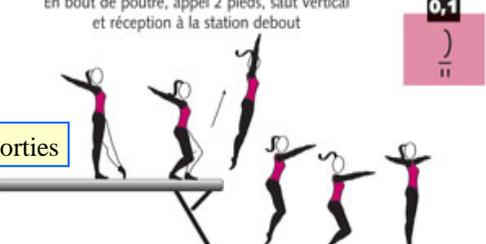
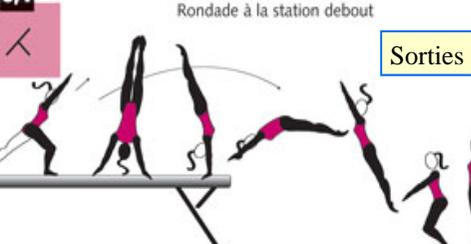
Sorties

De l'appui BS, s'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et double salto arrière groupé, carpé ou tendu

0,6

Sorties

Départ libre, sortie pieds mains ou filée salto avant

<p>0,1</p> <p>De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/2 de tour (90°) s'établir au siège transversal</p> <p>Entrées</p> 	<p>0,1</p> <p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées</p> <p>Entrées</p> 	<p>0,1</p> <p>De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart</p> <p>Entrées</p> 	
<p>0,1</p> <p>Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p> 	<p>0,1</p> <p>Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p> 	<p>0,1</p> <p>Assemblée</p> <p>Saut Gymnique</p> 	<p>0,1</p> <p>Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)</p> <p>Saut Gymnique</p> 
<p>0,1</p> <p>1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes</p> <p>Pirouettes</p> 	<p>0,1</p> <p>1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes</p> <p>Pirouettes</p> 	<p>0,1</p> <p>Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2"</p> <p>Maintiens</p> 	<p>0,1</p> <p>Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, tenu 2"</p> <p>Maintiens</p> 
<p>0,1</p> <p>De la station libre, se coucher sur la poutre et basculer en arrière jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds derrière la tête, retour libre (Culbuto)</p> <p>Roulés</p> 	<p>0,1</p> <p>De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'avant en arrière au-dessus de l'horizontal pour s'établir à la position accroupie</p> <p>Renversement</p> 	<p>0,1</p> <p>De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre</p> <p>0,1</p> 	<p>Saison 2008/2009</p>
<p>En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout</p> <p>0,1</p> <p>Sorties</p> 	<p>En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout</p> <p>0,1</p> <p>Sorties</p> 	<p>0,1</p> <p>Rondade à la station debout</p> <p>Sorties</p> 	<p>Poutre 0,1</p>

<p>0,2</p> <p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer les 2 jambes sans touches entre les bras pour arriver à l'appui dorsal (entrée par engagée de jambes)</p> <p>Entrées</p>	<p>0,2</p> <p>De la station faciale en bout de poutre sauter à l'équerre et tenir 2"</p> <p>Entrées</p>	<p>0,2</p> <p>De la station oblique, avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en avant</p> <p>Entrées</p>	<p>0,2</p> <p>Saut groupé appel des 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>
<p>0,2</p> <p>Saut antéro-postérieur appel et réception des 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,2</p> <p>Saut de chat en avant</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,2</p> <p>Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,2</p> <p>1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>
<p>0,2</p> <p>Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchi, jambe libre à l'horizontale tenu 2"</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,2</p> <p>Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main tenu 2 secondes (Y)</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,2</p> <p>Position couchée dorsale libre avec grande amplitude des jambes, position du buste au bout ou latéralement par rapport à la poutre tenu 2"</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,2</p> <p>Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart</p> <p>Roulés</p>
<p>0,2</p> <p>Départ libre, roulade arrière arrivée libre</p> <p>Roulés</p>	<p>0,2</p> <p>ATR passage</p> <p>Renversement</p>	<p>0,2</p> <p>Roue Renversement latéral sans envol</p> <p>Renversement</p>	<p>0,2</p> <p>De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'avant en arrière (fouetté de la jambe libre) et extension de la jambe d'appui, placement du corps dans l'alignement des bras et retour en fente</p> <p>Renversement</p>
<p>0,2</p> <p>Départ pieds joints, sursaut rondade à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,2</p> <p>Saut de mains Renversement avant avec envol à la station debout</p> <p>Sorties</p>		

Saison 2008/2009 Poutre 0,2

Pascal
Emaille

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

<p>0,3</p> <p>Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 2 pieds réception libre au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre</p> <p>Entrées</p>	<p>0,3</p> <p>Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 1 pied réception 1 pied au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre</p> <p>Entrées</p>	<p>0,3</p> <p>De la station faciale latérale, sauter à l'équerre serrée ou écartée et tenir 2"</p> <p>Entrées</p>	<p>0,3</p> <p>De la station faciale en bout de poutre, avec ou sans élan, saut appel 2 pieds et roulade avant retour sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Entrées</p>
<p>0,3</p> <p>Sissonne</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,3</p> <p>Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 120°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,3</p> <p>Saut en extension avec 1/2 tour (180°) appel et réception 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,3</p> <p>Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues</p> <p>Saut Gymnique</p>
<p>0,3</p> <p>Saut de Cosaque appel d'1 pied Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel d'1 pied</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,3</p> <p>1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,3</p> <p>Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre au dessus de l'horizontale tenu 2"</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,3</p> <p>Equerre écartée jambes tendues tenu 2"</p> <p>Maintiens</p>
<p>0,3</p> <p>Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, jambe libre tendue dans la main tenu 2 secondes (Y)</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,3</p> <p>Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 120°) tenu 2 secondes (I)</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,3</p> <p>Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Roulés</p>	<p>0,3</p> <p>ATR tenu 2" puis écart antéro-postérieur avant de descendre retour libre</p> <p>Renversement</p>
<p>0,3</p> <p>Roue pied-pied. Renversement latéral sans envol arrivée pied/pied</p> <p>Renversement</p>	<p>0,3</p> <p>Souplesse arriere. Renversement arriere sans envol retour libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,3</p> <p>Départ pieds joints, sursaut saut de mains Départ pieds joints, sursaut renversement avant avec envol à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,3</p> <p>Salto avant corps groupé ou carpé à la station debout</p> <p>Sorties</p>
<p>6 0,3</p> <p>Salto avant avec demi tour à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>Poutre 0,3 Saison 2008/2009</p>		

<p>0,4</p> <p>Equerre renversée De la station faciale latérale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"</p> <p>Entrées</p>	<p>0,4</p> <p>Saut libre avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol, appel 2 pieds, élan au bout ou oblique par rapport à la poutre</p> <p>Entrées</p>	<p>0,4</p> <p>Saut enjambe appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,4</p> <p>Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)</p> <p>Saut Gymnique</p>
<p>0,4</p> <p>Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel des 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,4</p> <p>Saut avec 3/4 de tour (270°) appel et réception 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,4</p> <p>Cosaque changement de jambes</p> <p>Saut Gymnique</p> <p>Saut enjambé avec changement de jambe à la position groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant</p>	<p>0,4</p> <p>Saut antéro-postérieur (appel des 2 pieds) avec 1/4 de tour (90°) réception successive ou sur les 2 pieds à la station latérale</p> <p>Saut Gymnique</p>
<p>0,4</p> <p>Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,4</p> <p>Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenu 2 secondes (Y)</p> <p>Maintiens</p>	<p>0,4</p> <p>Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenu 2" (I)</p> <p>Maintiens</p> <p>Equerre renversée appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"</p>	<p>0,4</p> <p>Départ libre, ATR roule avant arrivée sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Roulés</p>
<p>0,4</p> <p>Départ libre, roulade avant sans les mains arrivée sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Roulés</p>	<h1>Poutre 0,4</h1> <p>Pascal Emaillé</p>		<p>0,4</p> <p>Renversement latéral avec envol avant ou après la pose des mains</p> <p>Renversement</p>
<p>0,4</p> <p>Tic-Tac Renversement avant arrière sans envol</p> <p>Renversement</p>	<p>0,4</p> <p>Élan à ATR latéral, retour libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,4</p> <p>Salto arrière groupé à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,4</p> <p>Sorties Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre à la station debout</p> <p>Sorties</p>

<p>0,5</p> <p>Station faciale franchissement costal à l'appui dorsal</p> <p>Entrées</p>	<p>0,5</p> <p>Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre au milieu, au bout ou latéralement par rapport à la poutre</p> <p>Entrées</p>	<p>0,5</p> <p>Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>1/2 tour par fouettée cosaque 1 pied. Lancer de jambes avant-arrière, 1/2 tour (180°) et saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant</p> <p>Saut Gymnique</p>
<p>Saut carpé écarté ou saut carpé serré (angle du corps 90°)</p> <p>0,5</p> <p>Saut Gymnique</p>	<p>0,5</p> <p>Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,5</p> <p>Départ libre, roulade arrière à l'ATR, retour libre</p> <p>Roulés</p>	<p>0,5</p> <p>Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Roulés</p>
<p>0,5</p> <p>Silivas 1/2 tour (180°) Rouler sur la nuque avec 1/2 tour</p> <p>Roulés</p>	<p>0,5</p> <p>Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) retour libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,5</p> <p>Rondade</p> <p>Renversement</p>	<p>0,5</p> <p>Saut de mains Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception libre</p> <p>Renversement</p>
<p>0,5</p> <p>Hic-flac ou tic-flac poisson Renversement arrière avec envol départ et réception libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,5</p> <p>Salto avant corps groupé appel d'1 pied arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant</p> <p>Salti</p>	<p>0,5</p> <p>Salti</p> <p>Salto avant corps groupé appel des 2 pieds arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant</p>	<p>0,5</p> <p>Renversement latéral avec 1 tour 1/2 (450°) après l'appui des mains à la station transversal au bout de la poutre à la station debout</p> <p>Sorties</p>
<p>0,5</p> <p>Salto avant tendu appel 2 pieds aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,5</p> <p>Salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,5</p> <p>Sorties</p> <p>Twist Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant à la station debout</p>	<p>Saison 2008/2009</p> <p>Poutre 0,5</p>
<p>0,5</p> <p>Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel 1 pied avec 1 tour (360°) à la station debout</p> <p>Sorties</p>	<p>0,5</p> <p>Salto Auerbach groupé au bout de la poutre à la station debout</p> <p>Sorties</p>		

Pascal Emaille

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

0,6

Saut et renversement latéral avec corps tendu avant l'appui des mains sur la poutre et retour libre élan en bout par rapport à la poutre (entrée roue)

Entrées

0,6

De la station faciale latérale avec ou sans élan, renversement avant libre à l'appui dorsal

Entrées

0,6

Saut et salto avant à la station appel 2 pieds, élan en bout par rapport à la poutre

Entrées

0,6

Rondade devant le bout poutre flic-flac par l'ATR, retour libre

Entrées

0,6

Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds

Saut Gymnique

0,6

Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)

Saut Gymnique

0,6

Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre

Saut Gymnique

0,6

Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds

Saut Gymnique

0,6

Saut écarté latéralement à l'appui des mains au siège à cheval

Saut Gymnique

0,6

Saut écarté latéralement à l'appui faciale ou avec tour d'appui en arrière (Furnon)

Saut Gymnique

0,6

Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

Pirouettes

0,6

Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontal dès le début et jusqu'à la fin de la rotation

Pirouettes

0,6

Départ libre, ATR transversale ou latéral, s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latérale tenu 2"

Maintiens

0,6

Silivas 1 tour (360°) Rouler sur la nuque avec 1 tour

Roulés

0,6

Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre

Renversement

0,6

Salto costal, renversement latéral libre

Salti

0,6

Salto facial, renversement avant libre

Salti

0,6

Salto avant corps groupé ou carapé appel 1 ou 2 pieds arriver à la station debout

Salti

0,6

Salto arrière corps groupé, carapé, tendu appel 2 pieds réception libre

Salti

0,6

Salto japonais Salto latéral groupé ou carapé appel 1 pied en latéral et réception à la station latéral

Salti

0,6

Salto avant corps groupé, carapé, tendu appel des 2 pieds avec 1 tour (360°) à la station debout

Sorties

0,6

Salto arrière corps groupé, carapé, tendu, avec 1 tour (360°) à la station debout

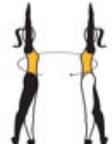
Sorties

Saison 2008/2009

Poutre 0,6

Pascal Emaille

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

<p>0,1</p>  <p>1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes</p> <p>Pirouettes</p> 	<p>0,1</p>  <p>Tour enveloppé (360°) sur 2 pieds et sur 1/2 pointes sans arrêt</p> <p>Pirouettes</p> 	<p>0,1</p>  <p>Assemblée</p> <p>Saut</p> 	<p>0,1</p>  <p>Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds</p> <p>Saut</p> 
<p>0,1</p>  <p>Saut de chat en avant</p> <p>Saut</p> 	<p>0,1</p>  <p>Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p> 	<p>0,1</p>  <p>Cabriole Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre</p> <p>Saut</p> 	<p>0,1</p>  <p>Grand écart anté-postérieur tenu 2 secondes</p> <p>Maintien</p> 
<p>0,1</p>  <p>Ecrasement facial jambes écartées tenu 2 secondes</p> <p>Maintien</p> 	<p>0,1</p>  <p>Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds</p> <p>Roulé</p> 	<p>0,1</p>  <p>Départ libre, roulade avant arrivée jambes écartées, se relever avec ou sans aide des mains entre les jambes</p> <p>Roulé</p> 	<p>0,1</p>  <p>Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes fléchies</p> <p>Roulé</p> 
<p>0,1</p>  <p>Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées</p> <p>Roulé</p> 	<p>0,1</p>  <p>Départ accroupi ou à genoux placement de dos, retour libre</p> <p>ATR</p> 	<p>0,1</p>  <p>Départ en fente, venir à l'ATR passager, retour libre</p> <p>ATR</p> 	<p>0,1</p>  <p>Roue Renversement latéral sans envol départ et arrivée en fente</p> <p>Renversement</p> 
<p>0,1</p>  <p>Roue pied-pied Renversement latéral sans envol arrivée pied/pied</p> <p>Renversement</p> 	<p>0,1</p>  <p>Roue 1 bras Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre</p> <p>Renversement</p> 		

Saison 2008/2009

Sol
0,1

Saison 2008/2009

Commission technique
régionale de Gymnastique
sportive et de Trampoline
de la Région Auvergne-
Limousin

Sol
0,2

0,2
1/2 tour (180°)
sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre indifférente

Pirouettes

0,2
Saut

Saut ciseaux en avant
avec les jambes tendues

0,2
Saut

Saut antéro-postérieur
appel et réception des 2 pieds

0,2
Saut

Saut de Cosaque appel d'1 pied
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant
appel d'1 pied

0,2
Saut

Saut avec 1 tour en l'air (360°)
appel des 2 pieds

0,2
Maintien

Départ libre,
s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2 secondes,
retour libre

0,2
Maintien

Grand écart facial
tenu 2 secondes

0,2
Maintien

Planche faciale
jambe d'appui tendue ou fléchie tenue 2 secondes

0,2
Maintien

Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main
tenu 2 secondes

0,2
Roulé

Départ libre, ATR et roulade avant bras tendus,
arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,2
Roulé

Départ libre, roulade arrière
bras et jambes tendus

0,2
ATR

Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR
jambes groupées ou écartées tendues, retour libre

0,2
ATR

ATR tenu 3"

0,2
Renversement

Rondade

0,2
Renversement

Souplesse arrière
Renversement arrière sans envol

Saison 2008/2009

Sol
0,3

0,3

1/2 tour (180°)
sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre à l'arabesque

Pirouettes

0,3

Pirouette 1 tour (360°)
sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
position de la jambe libre indifférente

Pirouettes

0,3

Saut

Saut de chat en avant
avec 1/2 tour (180°)

Saut

0,3

Saut

Saut groupé
avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds

0,3

Saut

Saut enjambé appel d' 1 pied (écart à 120°)
aussi avec la jambe libre fléchie tendue

0,3

Saut

Saut de cosaque appel des 2 pieds
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant
appel des 2 pieds

0,3

Saut

Sissonne

0,3

Maintien

Equerre écartée
jambes tendues tenu 2 secondes

0,3

Maintien

Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui
(angle d'écart 120°) tenu 2 secondes

0,3

Maintien

Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes,
jambe libre tendue dans la main tenu 2 secondes

0,3

Maintien

Planche faciale sur 1/2 pointes
jambe d'appui tendue ou fléchie tenue 2 secondes

0,3

Roulé

Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus
retour libre

0,3

Roulé

Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) et roulade avant bras tendus
arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,3

ATR

Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR
jambes serrées et tendues, retour libre

0,3

ATR

Départ libre, ATR 1/2 tour (180°)
retour libre

0,3

Renversement

Souplesse avant
Renversement avant sans envol

0,3

Renversement

Tic-Tac
Renversement avant-arrière sans envol

0,3

Renversement

Saut de mains 1 pied
Renversement avant avec envol appel 1 pied
et réception 1 pied

0,3

Renversement

Saut de mains 2 pieds
Renversement avant avec envol appel 1 pied
et réception 2 pieds

0,3

Renversement

Flic-Flac
Renversement arrière avec envol départ et réception libre

0,3

Salti

Salto arrière corps groupé ou carpé

0,3

Salti

Salto avant corps groupé ou carpé

Commission technique régionale de
Gymnastique sportive et de Trampolines
de la Région Auvergne-Limousin

<p>0,4</p> <p>Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,4</p> <p>Saut carpi écarté appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>	<p>0,4</p> <p>Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue</p> <p>Saut</p>	<p>0,4</p> <p>1/2 tour jeté</p> <p>Saut ciseaux en avant avec jambes tendues et 1/2 tour (180°)</p> <p>Saut</p>
<p>0,4</p> <p>Saut de chat avec 1 tour (360°)</p> <p>Saut</p>	<p>0,4</p> <p>Sissonne pied tête</p> <p>Saut cambré 1 jambe tendue, l'autre fléchie en arrière appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>	<p>0,4</p> <p>Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenu 2 secondes</p> <p>Maintien</p>	<p>0,4</p> <p>Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenu 2 secondes</p> <p>Maintien</p> <p>Pascal Emaille</p>
<p>0,4</p> <p>Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1/2 tour (180°), retour libre</p> <p>Roulé</p>	<p>0,4</p> <p>Départ libre, ATR 1 tour (360°) ou 1 1/2 tours (540°), retour libre</p> <p>ATR</p>	<p>0,4</p> <p>Souplesse arrière demi valse souplesse avant</p> <p>Renversement arrière sans envol 1/2 tour (180°) renversement avant sans envol</p> <p>Renversement</p>	
<p>0,4</p> <p>Flic-Flac avant</p> <p>Renversement avant avec envol appel 2 pieds et réception libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,4</p> <p>Souplesse arrière valse</p> <p>Renversement arrière sans envol avec 1 tour et plus (360° et plus) retour libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,4</p> <p>Salto arrière corps tendu</p> <p>Salti</p>	<p>0,4</p> <p>Salto avant réception pieds décalés</p> <p>Salti</p>
<p>0,4</p> <p>Salto tempo</p> <p>Renversement arrière libre</p> <p>Salti</p>	<p>0,4</p> <p>Salto facial</p> <p>Renversement avant libre</p> <p>Salti</p>	<p>0,4</p> <p>Salto costal</p> <p>Renversement latéral libre</p> <p>Salti</p>	<p>22 0,4</p> <p>salto avant groupé ou carpié avec 1/2 tour (180°)</p> <p>Salti</p>

Sol
0,4

<p>0,5</p> <p>Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,5</p> <p>Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>	<p>0,5</p> <p>Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>	<p>0,5</p> <p>Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)</p> <p>Saut</p>
<p>0,5</p> <p>Saut</p> <p>Saut de chat avec 1 tour 1/2 (540°)</p>	<p>0,5</p> <p>Saut</p> <p>Saut carpé écarté avec 1/2 tour (180°)</p>	<p>0,5</p> <p>Saut</p> <p>Saut de cosaque 1 tour appel 1 pied Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel d'1 pied</p>	<p>0,5</p> <p>Saut</p> <p>Saut de cosaque 1 tour appel 1 pied Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel d'1 pied</p>
<p>0,5</p> <p>Shoushounova Saut carpé écarté à l'appui couché faciale</p> <p>Saut</p>	<p>0,5</p> <p>Saut</p> <p>Saut enjambé avec 1/4 de tour (90°) appel d'1 pied</p>	<p>0,5</p> <p>Roulé</p> <p>Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1 tour (360°), retour libre</p>	<p>0,5</p> <p>ATR</p> <p>Départ libre, ATR 2 tours (720°), retour libre</p>
<p>0,5</p> <p>Souplesse arrière double valse Renversement arrière sans envol avec 2 tours et plus (720° et plus) retour libre</p> <p>Renversement</p>	<p>0,5</p> <p>Salti</p> <p>Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1/2 tour (180°) ou 1 tour (360°)</p>		<p>0,5</p> <p>Salti</p>
<p>0,5</p> <p>Salti</p> <p>Salto avant corps tendu</p>	<p>0,5</p> <p>Salti</p> <p>Twist Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant, réception libre</p>		<p>0,5</p>

Pascal
Emaile

Sol
0,5

<p>0,6</p> <p>Pirouette 2 tours 1/2 (900°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,6</p> <p>Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontal, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation.</p> <p>Pirouettes</p>	<p>0,6</p> <p>Popa Saut carpé écarté avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>	<p>0,6</p> <p>Saut</p> <p>Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre</p>
<p>0,6</p> <p>Saut changement de jambes pied/tête Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) au saut cambré 1 jambe tendue l'autre fléchie à l'arrière</p> <p>Saut</p>	<p>0,6</p> <p>Saut de chat 2 tours (720°)</p> <p>Saut</p>	<p>0,6</p> <p>Saut</p> <p>Saut avec 2 tours en l'air (720°) appel des 2 pieds</p>	<p>0,6</p> <p>Saut de cosaque 1 tour appel 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds</p> <p>Saut</p>
<p>0,6</p> <p>Saut groupé avec 1 tour 1/2 (540°)</p> <p>Saut</p>	<p>0,6</p> <p>Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 2 tours (720°), retour libre</p> <p>Roulé</p>	<p>0,6</p> <p>Départ équerre écartée jambes tendues, monter à l'ATR, retour libre (Endo)</p> <p>ATR</p>	<p>0,6</p> <p>Saut en extension en arrière avec 1/2 tour (180°) et renversement avant avec envol, réception libre</p> <p>Renversement</p>
<p>0,6</p> <p>Renversement arrière avec envol et 1 tour (360°) avant la pose des mains (Flic-Flac 1 tour)</p> <p>Renversement</p>	<p>0,6</p> <p>Mostepanova Renversement avant avec envol et 1 tour (360°) avant la pose des mains</p> <p>Renversement</p>	<p>0,6</p> <p>Renversement avant avec envol et 1 tour (360°) après la pose des mains</p> <p>Renversement</p>	<p>Pascal Emaillé</p>
<p>0,6</p> <p>Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour 1/2 et plus (540° et plus)</p> <p>Salti</p>	<p>0,6</p> <p>Salto avant corps groupé, carpé, tendu avec 1 tour (360°)</p> <p>Salti</p>	<p>0,6</p> <p>Double salto arrière corps groupé, carpé, tendu</p> <p>Salti</p>	<p>Sol 0,6</p>