

Nemzetközi Torna Szövetség



2022-2024 Szabálykönyv



Női torna

A FIG Végrehajtó Bizottság által jóváhagyva

A következő női torna versenyek számára

Olimpiai Játékok

Ifjúsági Olimpiai Játékok

Világ bajnokságok

Regionális és interkontinentális versenyek

Események nemzetközi részvétellel

Alacsonyabb szintű nemzeti versenyek, utánpótlás versenyek esetében, valamint a junior versenyek esetében egy, a kontinentális vagy regionális technikai hatóságok által létrehozott módosított szabályzatot kell kidolgozni, a korosztálynak és fejlettség szintnek megfelelően (ld. FIG Utánpótlás Fejlesztési Program).

A Szabálykönyv a FIG tulajdona. A FIG előzetes engedélye nélkül tilos a szabálykönyvet lefordítani és fénymásolni.

Ha a Szabálykönyvben a Technikai Szabályzattal ellentmondó állítás jelenne meg, a Technikai Szabályzat a döntő.

Ha a különböző nyelvű verziók között eltérés lenne, az angol verziót kell helyesnek tekinteni.

Köszönetnyilvánítás

Elnök	Donatella Sacchi	ITA
Első alelnök	Kym Dowdell	AUS
Második alelnök	Qiurui Zhou	CHN
Titkár	Johanna Gratt	AUT
Tag	Liubov Andrianova	RUS
Tag	Elena Davydova	CAN
Tag	Tatiana Perskala-Borisnova	USA
Sportoló képviselő	Oksana Chusovitina	UZB
WAG TB Tanácsadója	Naomi Valenzo	MEX
Illusztráció	James Stephenson & Koichi Endo	USA JPN
Eredeti illusztráció	Ingrid Nicklaus	GER
Eredeti szimból jelek	Margot Dietz	GER
Szerkesztés – Illusztráció, Szimból, Táblázatok	Linda Chencinski Milvia Bernasconi Sue Tregold	USA ITA GBR
Francia szöveg	Yvette Brasier	FRA
Német szöveg	Sabrina Klaesberg	GER
Spanyol szöveg	Helena Lario	
Orosz szöveg	Nellie Kim Elena Lowery Liubov Andrianova	
Angol szöveg	Linda Chencinski Sue Tredgold	USA GBR

FIG SZABÁLYKÖNYV FRISSÍTÉSEK

A hivatalos FIG versenyek után a FIG Női Technikai Bizottsága kiad egy WAG Híreket, amely tartalmazza:

- az új elemeket és variációkat, számmal és illusztrációval
- új elemkapcsolatok

A Szabálykönyv frissítéseket a FIG főtitkár minden tagszövetségnek megküldi, ez pedig tartalmazza a hatálybalépés dátumát is, melytől kezdve a FIG versenyeken érvényes.

HELP DESK

További példák, leírások, definíciók, frissítések és magyarázatok találhatóak a FIG honlapon a WAG Help desk felületen.

RÖVIDÍTÉSEK

Bizottságok	
EC	Végrehajtó Bizottság
FIG	Nemzetközi Torna Szövetség
LOC	Helyi Szervező Bizottság
TC	Technikai Bizottság
WAG	Női torna
WTC	Női Technikai Bizottság
Dokumentumok	
COP	Szabálykönyv (Kód)
TR	Technikai Szabályzat
Események	
VT	Ugrás
UB	Felemáskorlát
BB	Gerenda
FX	Talaj
LB	Alacsony karfa
HB	Magas karfa
Evt	Esemény
Panelek	
D-panel	Gyakorlatnehézséget értékelő bírók
D-pontszám	Nehézségi pontszám
E-panel	Kivített értékelő bírók
E-pontszám	Kiviteli pontszám
SEC	Titkár
SJ	Szuperior zsűri
Követelmények	
CR	Kompozíciós (összeállítási) követelmény
CV	Kapcsolati érték
DMT	Leugrás
DV	Nehézségi érték
Gr.	Csapat vagy csoport
Max.	Maximum
Min.	Minimum
MT	Felugrás
P.	Pont
SB	Széria bónusz

Testhelyzet	
BA	Szélességi tengely
Bwd	Hátra
Fwd	Előre
HSTD	Kézállás
LA turn	Hossztengely körüli elfordulás
Gyökér elem	Egy mozdulat alapeleme (azonos képességeket igénylő elem)
Swd	Oldalra
Versenyek	
AA	Egyéni összetett döntő
AF	Szerenkénti döntők
OG	Olimpiai Játékok
QC	Kvalifikáció
TF	Csapat döntő
WC	Világbajnokságok
YOG	Ifjúsági Olimpiai Játékok
Támogató rendszerek	
CIS	Kommentátor információs rendszer
IRCOS	Azonnali ellenőrző és visszajátszó rendszer - FIG által használt videó elemző rendszer
JEP	Bírókat értékelő program

FOGALOMMEGHATÁROZÁS

Előadási eszközök	
Koreográfia	A gyakorlatelemek kreatív elrendezése
Összeállítás	Gyakorlatösszeállítási követelmények
Dinamika	Aktív, erőteljes, energikus, kirobbanó változás az előadás intenzitásában
Kifejezőképesség	Egy érzés, érzelem kifejezésének képessége
Precizitás	A tornásznak minden egyes mozdulat minden egyes szakaszát teljes tudatossággal kell végrehajtania, valamint tiszta kiinduló és befejező helyzetet kell mutatnia.
Testhelyzet	A „helyzet” használatos akkor, amikor a légmunka során a tornász testének formáját jellemezzük
Testtartás	A „testtartás” használatos, amikor a tornász helyzetét akkor adjuk meg, amikor a lába érinti a talajt (pl. érzézés, vagy koreográfia alatt).

TARTALOMJEGYZÉK

I. rész – Versenyrésztvevőkre vonatkozó rendelkezések

1. szakasz – Cél

2. szakasz – Tornászokra vonatkozó rendelkezések

- 2.1 cikk – Tornászok jogai
- 2.2 cikk – Tornászok felelőssége
- 2.3 cikk – Tornászok kötelessége
- 2.4 cikk – Büntetések
- 2.5 cikk – Tornászok esküje

3. szakasz – Edzőkre vonatkozó rendelkezések

- 3.1 cikk – Edzők jogai
- 3.2 cikk – Edzők felelőssége
- 3.3 cikk – Büntetések az edzők viselkedéséért
- 3.4 cikk – Óvás
- 3.5 cikk – Edzők esküje

4. szakasz – Technikai Bizottságra vonatkozó rendelkezések

- 4.1 cikk – Női Technikai Bizottság elnöke
- 4.2 cikk – Női Technikai Bizottsági tagok

5. szakasz – Szerzsűrire vonatkozó rendelkezések és a szerzsűri felépítése

- 5.1 cikk – Bírók felelőssége
- 5.2 cikk – Bírók jogai
- 5.3 cikk – A szerzsűri összetétele
- 5.4 cikk – A szerzsűri feladatai
 - D-panel
 - E-panel
- 5.5 cikk – Az időmérő, vonalbírók és titkárok feladatai
- 5.6 cikk – Ülésrend
- 5.7 cikk – Bírói eskü

Szakasz 1

Szakasz 2

Szakasz 3

Szakasz 4

Szakasz 5

II. rész – A gyakorlat értékelése

6. szakasz – Pontszám meghatározása

- 6.1 cikk – Általánosságban
- 6.2 cikk – Végző pontszám meghatározása
- 6.3 cikk – Rövid gyakorlat

7. szakasz – D-pontszámra vonatkozó rendelkezések

- 7.1 cikk – D-pontszám
 - VT
 - UB/BB/FX
- 7.2 cikk – Nehézségi érték (DV)
- 7.3 cikk – Elemcsoport Követelmények (CR)
- 7.4c cikk – Kapcsolati érték (CV)

8. szakasz – E-pontszámra vonatkozó rendelkezések

- 8.1 cikk – E-pontszám leírása
- 8.2 cikk – az E-panel értékelése
- 8.3 cikk – Levonások táblázata

9. szakasz – Technikai Előírások

- 9.1 cikk – Minden szer
- 9.2 cikk – Gerenda és Talaj
- 9.3 cikk – Bizonyos gimnasztikus elemek követelményei
- 9.4 cikk – Korlát

III. RÉSZ – Szerek

10. szakasz – Ugrás Szakasz

- 10.1 cikk – Általánosságban
- 10.2 cikk – Nekifutási kísérletek
- 10.4 cikk – Követelmények
- 10.5 cikk – Pontozás menete
- 10.6 cikk – Speciális szerlevonások

Szakasz 6

Szakasz 7

Szakasz 8

Szakasz 9

Szakasz 10

11. szakasz – Felemáskorlát

11.1 cikk – Általánosságban

11.2 cikk – Gyakorlat tartalma és összeállítása

11.3 cikk – Elemcsoport Követelmények (CR)

11.4 cikk – Kapcsolati érték (CV)

11.5 cikk – Összeállításból eredő levonások

11.6 cikk – Speciális szerlevonások

11.7 cikk – Jegyzetek

12. szakasz – Gerenda

Művészi hatás

12.1 cikk – Általánosságban

12.2 cikk – Gyakorlat tartalma

12.3 cikk – Elemcsoport Követelmények (CR)

12.4 cikk – Kapcsolati érték (CV)

12.5 cikk – Művészi hatás és összeállításból eredő levonások

12.6 cikk – Speciális szerlevonások

12.7 cikk – Jegyzetek

13. Szakasz – Talaj

Művészi hatás

13.1 cikk – Általánosságban

13.2 cikk – Gyakorlat tartalma

13.3 cikk – Elemcsoport Követelmények (CR)

13.4 cikk – Kapcsolati érték (CV)

13.5 cikk – Művészi hatás és összeállításból eredő levonások

13.6 cikk – Speciális szerlevonások

IV. RÉSZ

14. szakasz – Elemtáblázat

14.1 Ugrás táblázat

14.2 Korlát táblázat

14.3 Gerenda táblázat

14.4 Talaj táblázat

Szakasz 11

Szakasz 12

Szakasz 13

5. RÉSZ – Függelékek

- *Szimbol táblázat*
- *Gyakorlatjegyzetelési lap*
- *Művészi ellenőrző lista BB & FX*
- *Pontszám beadó lap*
- *Modifikáció junior versenyekre*
- *Szimbol jelek*
- *Lista az eredeti elemekről*
- *Hibajegyzék*



I. RÉSZ

VERSENYRÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

1-5. Szakasz

I. RÉSZ VERSENYRÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

1. SZAKASZ – CÉL

CÉL

A Szabálykönyv elsődleges célja, hogy:

1. Objektív útmutatást adjon a gyakorlatok értékeléséhez, regionális, nemzeti és nemzetközi versenyeken
2. Standardizálja a bíráskodást a FIG versenyek négy szakaszán:

Kvalifikáció, csapat döntő, egyéni összetett és egyéni szerenkénti döntők.
3. Biztosítsa a legjobb tornász felismerését minden versenyen.
4. Segítséget nyújtson az edzőknek és versenyzőknek a gyakorlatösszeállítás során.
5. Információt szolgáltatson további technikai kérdésekben és szabályzatokban, melyek egy verseny során szükségesek lehetnek akár a bírók, akár az edzők, versenyzők számára.

2. SZAKASZ – Tornászokra vonatkozó rendelkezések

2.1 Tornászok jogai

2.1.1 Általános

A tornászok számára garantált jogok:

- a) A gyakorlatukat korrekt, fair módon pontozzák, a Szabálykönyv előírásainak megfelelően.
- b) Írásban megkapják a benyújtott új ugrás vagy elem besorolási értékét, a verseny megkezdése előtt megfelelő időben.
- c) A pontszámokat nyilvánosan, vagy az adott verseny speciális szabályainak megfelelően, felmutassák a gyakorlat bemutatását követően.
- d) Megismételhessék a teljes gyakorlatot (pontlevonás nélkül) a Szuperior zsűri jóváhagyásával:
 - ha a gyakorlat a tornász hatáskörén kívüli okok miatt szakad meg,
 - ha a tenyérvédő elszakadása okozza az esést vagy gyakorlat megszakadását. A tornásznak azonnal be kell mutatnia a szakadt tenyérvédőt a D1 bírónak, mielőtt elhagyja a pódiumot ahhoz, hogy engedélyt kapjon a gyakorlat megismétlésére.

Megjegyzés: A tornász a gyakorlatot a forduló végén ismételheti meg, illetve ha ő a forduló utolsó tornásza, a SJ döntésének megfelelően egy későbbi időpontban.
- e) Rövid időre elhagyhatja a versenycsarnokot személyes okokból, a SJ elnökének engedélyével, és hogy az erre irányuló kérését megfelelő ok hiányában ne tagadják meg.

Megjegyzés: A versenyt nem lehet távollétében elhalasztani.
- f) A delegációvezetőn keresztül az összes, a verseny során kapott pontszámát tartalmazó eredményt kapjon.

2.1.2. Szerek

A tornászok számára garantált, hogy:

- a) Az edzőteremben, a bemelegítő teremben és a versenyteremben lévő pódiumon egyforma szerek és szőnyegek legyenek, melyek megfelelnek a FIG hivatalos versenyekre vonatkozó előírásoknak.
- b) A dobantót a 10 cm vastag leérkező szőnyeg tetejére helyezze (UB & BB)

- c) Korláton magnéziát használjon, valamint kis jelölést tegyen a gerendára magnéziával.
- d) Korláton jelen legyen egy segítője.
- e) 30 mp pihenő, vagy felkészülő idő esést követően korláton, 10 mp gerendán.
- f) A leesést követő időben, vagy az első és második ugrása között beszéljen az edzőjével.
- g) Ha a lába leér a földre, kérelmére, mindkét korlát karfa megemelésének engedélyezése.

Bemelegítés

Kvalifikációs, egyéni összetett, csapatdöntő és szerenkénti döntő versenyeken

- Minden résztvevő tornász (beleértve a megsérült tornász cseréjét is) jogosult egy bemelegítő fogásra közvetlenül a verseny előtt a pódiumon, minden szeren, az adott versenyt irányító technikai szabályzatnak megfelelően.
 - Ugrás (csapatok és egyéni csoportok)
Egyéni összetett döntőben és csapat döntőben - csak két kísérlet
Szerenkénti döntőbe való kvalifikáción és a szerenkénti döntőben maximum 3 kísérlet
 - BB, FX
30 mp. mindenkinek
 - UB
50 mp. mindenkinek, beleértve a karfák előkészítését is

MEGJEGYZÉS:

- A kvalifikációs versenyen és a csapat döntőben a bemelegítési idő a csapathoz tartozik, **kivéve ugráson**. A csapat felelőssége, hogy figyelje az eltelt időt, hogy az utolsó tornásznak is lehetősége legyen a bemelegítésre.
- Vegyes csoportokban a melegítési idő személyesen a tornászhoz tartozik. A bemelegítést a szolítás sorrendjében kell elvégezni.
- A melegítési idő végét gong jelzi. Ha ebben a pillanatban a tornász még a szeren van, befejezheti az elemet, vagy elementsort, amit elkezdett. A melegítési idő után, vagy a „verseny szünetben”, a szert elő szabad készíteni (max. 2 fő korláton), de nem szabad használni.
- A D1 bírójól jól látható jelzése jelzi (hivatalos FIG versenyen egy zöld lámpa), hogy a gyakorlatot 30 mp-en belül el kell kezdeni.

2.2 cikk – Tornászok felelőssége

- a) Ismerje a Szabálykönyvet, és annak megfelelően viselkedjen.
- b) Írásban ő vagy az edzője, legalább 24 órával a pódium tréning előtt, beadja az új elem értékelésére vonatkozó kérelmet a Szuperior zsűri elnökének.
- c) A felemáskorlát karfák 5 cm-rel történő megemlése megengedett azoknak a tornászoknak, akiknek lába eléri a szőnyeget a gyakorlat során. Ezt a szervezők felé jelezni kell az orientációs értekezleten, vagy az utolsó pódiumedzésen, és a Szuperior zsűri elnöke vagy egy tagja jóváhagyja az edzés során.

2.3 Tornászok kötelessége

2.3.1 Általános

- a) Megfelelően bejelentkezni a gyakorlat előtt (karjuk felemelésével), és ezzel tudomásul vegyék a D1 zsűri szólítását, és ugyanennek a bírónak jelezzék a gyakorlat végét is.
- b) Megkezdeni a gyakorlatot a szólítástól számított 30 mp-en belül (minden szeren).
- c) Korláton 30 mp-en, gerendán 10 mp-en belül folytatni a gyakorlatot (a leesési idő mérése akkor kezdődik, amikor a tornász az esést követően talpra áll). Ebben az időben a tornász összeszedheti magát, magnéziázhat beszélhet az edzőjével, és visszamászhat a szerre.
- d) Elhagyni a pódiumot közvetlenül a gyakorlatának befejezése után.
- e) Tartózkodni a szer magasságának megváltoztatásától, kivéve, ha erre engedélye van.
- f) A verseny során tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal beszélgetessen.
- g) Tartózkodni a verseny hátráltatásától: túl sokáig maradni a pódiumon, visszamenni a pódiumra a gyakorlat befejezése után, és tartózkodni a jogaival való visszaéléstől, valamint más résztvevők jogainak megsértésétől.
- h) Szerről való leesést követően tartózkodnia kell a tornásznak attól, hogy szándékosan a földön maradjon – pihenés, tenyérvédő megigazítása, magnézia elfogadása az edzőtől, indokolatlanul késleltetni a versenyt – annak érdekében, hogy a leesési idő (30 másodperc) még ne kezdődjön el.
- i) Tartózkodni a fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől, vagy más résztvevők jogainak megsértésétől.

(pl. magnéziás jelölés a talaj szőnyegen, szer felszínének megsértése a szer előkészítése közben, bevizezni a gerenda felszínét, rugók eltávolítása a dobantóból, a tornász átmegy/fut az alsó karfa alatt felugrás előtt).

- j) A kiegészítő szőnyeget a megfelelő helyen hagyni (leérkezéshez) a teljes gyakorlat során (UB & BB).
- k) 10 cm vastag puha leérkező szőnyeget használni a 20 cm-es szőnyeg tetején ugráson, valamint a gerenda és korlát leérkezéshez.
- l) A FIG protokoll előírásoknak megfelelően tornadresszben/mezben résztvenni az őt érintő eredményhirdetésen.

2.3.2. Verseny öltözet

- a) A tornásznak megfelelően sportos, nem-átlátszó, elegáns tornadresszt vagy mezt kell viselnie (a mez egy egyrészes, nadrággal egybevarrott tornadressz, mely a bokáig ér). A tornász viselhet nadrágot, amely azonos színű, mint a tornadressz, a dressz alatt vagy fölött.
- b) A nyakvonal elől nem lehet mélyebb, mint a szegycsont felezőpontja, hátul pedig mint a lapocka alsó vonala. A dressznek/meznek lehet ujjja, de lehet ujjatlan is. A vállpánt minimum 2 cm széles kell legyen.
- c) A tornadressz lábkivágása nem nyúlhat a csípőcsont fölé (maximum). A tornadressz láb hossza nem nyúlhat túl a láb körüli vízszintes vonalon, ez nem lehet több, mint 2 cm-rel a a fenék alatt.
- d) A tornász viselhet tornapapucsot, és/vagy zoknit.
- e) A szervezőbizottság által adott rajtszámot viselni kell.
Abban a különleges esetben, ha a tornász háton pörgést mutat be talajon vagy gerendán, írásos kérvényt kell benyújtania, hogy levehesse a rajtszámát.
Ebben az esetben a gyakorlat megkezdésekor a rajtszámot be kell mutatni a D-zsűrinek.
- f) A FIG Publicitási Szabályainak megfelelően a dresszen/mezen a nemzeti zászlót vagy címet fel kell tüntetni.
- g) Csak olyan logók, reklám- és szponzor azonosítók viselése megengedett, mely a hatályos FIG Publicitási Szabálynak megfelel.
- h) A kvalifikációs és csapat döntő versenyeken az azonos nemzetből érkező csapatoknak azonos dresszt/mezt kell viselniük. A kvalifikációs versenyeken azon egyéni versenyzők, akik azonos nemzetből érkeznek (csapat nélkül) viselhetnek különböző dresszt/mezt.
- i) Kézvédők, test kötések és csuklószorítók viselése megengedett; ezeket biztonságosan kell rögzíteni, jó állapotúnak kell lenniük és nem ronthatja a megjelenés esztétikusságát. A kötéseknek bézs, illetve testszínűnek kell lennie, ha a gyártónál ilyen szín elérhető.
- j) A tornászoknak tartózkodnia kell kompressziós kötések (karkötések és zoknik) viselésétől a verseny során.
- k) A tornászoknak tartózkodni kell az ékszerviselésétől (karkötő és nyaklánc), kivéve kicsi, bedugós fülbevaló.
- l) Tartózkodni kell a csípő, vagy egyéb kipárnázásától.
- m) Az arcfestés nem engedélyezett; a make-up legyen visszafogott, és ne színházi karakterábrázolásként jelenjen meg (akár emberi, akár állati).

2.4 Szankciók

- A 2. és 3. szakaszban foglalt elvárásokkal szembeni mulasztások közepes vagy nagy hibának számítanak; a viselkedés beli hibákért -0,3 pont, a szerekkel kapcsolatos vétségekért -0,5 pont levonás jár. A levonásokat a Szuperior zsűri elnöke alkalmazza a végpontszámból, a D panel értesítése alapján.
- A levonásokat a 8.3 szakaszban gyűjtöttük össze.
- Kirívó esetekben, a tornász vagy az edző a versenycsarnokból is kitiltható, a levonások alkalmazása mellett.

Viselkedéssel kapcsolatos levonások melyeket a D Panel értesítése alapján a Szuperior zsűri alkalmaz	
Véttség	Büntetés
Öltözettel kapcsolatos vétségek - Hibás vagy nem esztétikus párnázás, kötés - Nemzeti embléma hiánya vagy nem megfelelő elhelyezése - Hiányzó rajtszám - Nem megfelelő öltözet - dressz, ékszer, kötés színe, stb.	0,30 pont a tornásztól/szer, a végső pontszámból (a versenyszakasz folyamán egyszer - SJ)
Öltözettel kapcsolatos vétségek a csapatversenyek során Nem egyforma tornadressz (azonos csapat tornászai esetében)	1,00 p <i>Kvalifikációs és szerenkénti döntő versenyeken versenyszakaszonként egyszer levonva, annál a személ, ahol először észreveszik - SJ</i>
A tornász jogosulatlanul a pódiumon marad	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a Szuperior zsűri által alkalmazva
A gyakorlatot követően visszamászik	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a Szuperior zsűri által alkalmazva
Más fegyelmetlen vagy sértő viselkedés beleértve, ha a tornász átfut az alacsony karfa alatt a felugrás bemutatásához	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a Szuperior zsűri által alkalmazva
Helytelen reklámozás	0,30 pont levonás a végső pontszámból, az érintett szeren, a Szuperior zsűri által alkalmazva Ha a felelős testület igényli - Csapat - Tornász (egyéni versenyek)
Távolmaradás az eredményhirdetésről	A csapat és tornász végső pontszámát és eredményét érvénytelenítik (Szuperior zsűri által)

Szerekhez kapcsolódó vétségek A D Panel értesítése alapján a Szuperior zsűri által alkalmazott levonások	
Véttség	Büntetés
Magnézia helytelen használata, és/vagy szer rongálása	0,50 pont levonás a végső pontszámból
Rugók hozzáadása, átrendezése, vagy eltávolítása	0,50 pont levonás a végső pontszámból
A szer magasságának engedély nélküli megváltoztatása	0,50 pont levonás a végső pontszámból

2.5 cikk – Tornászok esküje (FIG TR 7.12.2)

„Minden tornász nevében ígérem, hogy a Világ bajnokságokon (vagy bármely más hivatalos FIG versenyen) az adott versenyt szabályozó rendelkezéseket tiszteletben tartjuk, és magunkra érvényesnek tekintjük azokat. Doppingszerek és drogok alkalmazása nélkül, igazi sportemberhez méltó viselkedéssel veszünk részt az eseményen, a sportág dicsőségére és minden tornász becsületére.”

3. szakasz – Edzőkre vonatkozó rendelkezések

3.1 cikk – Edzők jogai

Az edzők számára garantált jogok:

- a) Segíteni a rábízott tornászt vagy csapatot a szer megemelésére, új elem értékesítésére vonatkozó írásos kérvények beadásában.
- b) Segíteni a rábízott tornászt vagy csapatot a pódiumon a melegítés során, minden szeren.
- c) Segíteni a tornásznak, vagy csapatnak a szer előkészítésében.
 - ugráson előkészíteni a biztonsági gallért
 - ugráson, korláton és gerendán előkészíteni a dobantót és a leérkező szőnyeget
 - korláton beállítani és előkészíteni a karfákat
- d) Jelen lenni a pódiumon a zöld lámpa jelzése után, hogy eltávolítsa a dobantót
 - Gerendán, majd azonnal elhagyni a pódiumot
 - Korláton (edző vagy versenyző), majd azonnal elhagyni a pódiumot
- e) Jelen lenni a pódiumon a korlát gyakorlat alatt biztonsági okokból - ez lehet azonos, vagy más edző, mint aki a dobantót kihúzta.
- f) Segíteni, vagy tanácsal ellátni a tornász a leesést követő időben minden szeren, és az első és második ugrás között.
- g) Tornászának pontszámát nyilvánosan közzé tegyék közvetlenül a gyakorlat után, vagy az adott versenyt szabályozó rendelkezéseknek megfelelően.
- h) Bármely szeren segíteni a tornászt sérülés, vagy a szer meghibásodása esetén.
- i) Óvást benyújtani a Szuperior zsűrinek a gyakorlat nehézségi értékelésére vonatkozóan (ld. TR 8.4).
- j) Kérelmezni a Szuperior zsűrinél az idő és vonal levonások felülvizsgálatát.

3.2 cikk – Edzők felelőssége

- a) Ismerni a Szabálykönyvet, és annak megfelelően viselkedni.
- b) Beadni a versenyzők sorrendjét és az egyéb olyan információkat az adott versenyre vonatkozóan, melyeket a FIG Szabálykönyv és/vagy FIG Technikai Szabályzat előír.
- c) Tartózkodni a szer magasságának megváltoztatásától, a dobantóból a rugók kivételétől és áthelyezésétől. (Hivatkozva a 2.1.2 szakaszra, a felemáskorlát karfák felemeléséről)
- d) Tartózkodni a verseny késleltetésétől, a bírók rálátásának zavarásától, és minden más zavaró magatartástól, illetve a más résztvevők jogainak megsértésétől.
- e) Tartózkodni attól, hogy a gyakorlat során a tornászhoz beszéljen, illetve más módon segítse (jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.).
- f) Tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal, és/vagy a belső arénakörön kívül lévő személyekkel beszélgetésbe elegyedjen (kivéve csapa orvos és delegációvezető).
- g) Tartózkodni minden más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől.
- h) A verseny teljes ideje alatt fair és sportszerű módon viselkedni.
- i) Sportszerűen résztvenni minden eredményhirdetésen.

MEGJEGYZÉS: Lásd a Levonások vétségeikért és sportszerűtlen viselkedésért

A belső körön belül engedélyezett edzők száma:

- Kvalifikációs és csapat döntő versenyek:
 - Teljes csapatnak - 1 női és 1 férfi edző, vagy 2 női edző; ha csak 1 edző kíséri a csapatot, lehet férfi.
 - Egyéni versenyzővel induló nemzetek - 1 edző (nő vagy férfi)
- Egyéni összetett és szerenkénti döntő versenyek:
 - Minden tornásznak - 1 edző

3.3 Büntetések az edzők viselkedéséért

Szuperior zsűri elnöke által (Szuperior zsűrivel való konzultáció alapján)	Lapos rendszer A FIG hivatalos és regisztrált versenyein
A tornász/csapat eredményét közvetlenül nem befolyásoló viselkedés	
– Sportszerűtlen viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>)	1. alkalommal – Sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>) 2. alkalommal – Piros lap és az edző eltávolítása a versenyről*
– Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>)	Azonnali piros lap és az edző eltávolítása a versenyről*
A tornász/csapat eredményét közvetlenül befolyásoló viselkedés tornász/csapat	
– Sportszerűtlen viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>), pl. a verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása, beszélgetés aktív bírókkal a verseny alatt, a gyakorlat során beszél a tornászhoz, illetve jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.	1. alkalom – 0,50 (<i>tornász/csapat /verseny</i>) és sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>)
	1. alkalom – 1,00 (<i>tornász/csapat/verseny</i>) és sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>), ha az edző agresszívan beszél aktív bíróval
	2. alkalom – 1,00 (<i>a tornásztól vagy csapattól/verseny</i>), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről*
– Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>), pl. az előírt személyek helytelen jelenléte verseny során, a versenyterületen, a szerek előkészítésénél, stb.	1,00 (<i>a tornásztól vagy csapattól/verseny</i>), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről *

Megjegyzés: Ha egy csapat két edzője közül az egyiket kizárják a versenyterületről, egy másik edzőre le lehet cserélni **egy alkalommal**, a teljes verseny során (pl. kvalifikáció).

1. vétség = sárga lap

2. vétség = piros lap, mellyel az edzőt kizárják a következő verseny szakaszokról

* amennyiben a csapatot csak egy edző kíséri, az edző bent maradhat a versenyen, de a következő Világbajnokságra, Olimpiára nem lesz akreditálható.

3.4 Óvás (TR 8.4)

Az óvás menetének részletes leírása a Technikai Szabályzatban található (1. szakasz, 8.4 cikk).

3.5 Edzők esküje

„Minden edző és az összes, a versenyző közelében dolgozó résztvevő nevében ígérem, hogy a sportszerűség és az etikusság elveinek megfelelően viselkedem, az Olimpiai mozgalom alapelveinek megfelelően. Arra kötelezzük magunkat, hogy a tornászokat a fair play-re és dopping mentes sportra neveljük, és hogy tiszteletben tartsanak minden FIG szabályt, mely a Világbajnokságot szabályozza.”

4. szakasz – Technikai Bizottságra vonatkozó rendelkezések

Hivatalos FIG versenyeiken és az Olimpiai Játékokon a FIG Női Technikai Bizottsága adja a Szuperior zsűrit és a szerfelügyelő bírót.

4.1 Női Technikai Bizottság elnöke

A női technikai bizottság elnöke, vagy megbízottja a Szuperior zsűri elnöke. Az ő és a Szuperior zsűri feladatai:

- a) A verseny általános technikai irányítása a Technikai Szabályzatnak megfelelően.
- b) A bírói értekezletek és eligazítások összehívása és elnöklése.
- c) A Bírói Rendelkezések adott versenyre vonatkozó előírásainak alkalmazása.
- d) Elbírálni az új elemek besorolására, a felemáskorlát felemelésére vonatkozó kérvényeket, és az egyéb felmerülő kérdéseket. Általában ezeket a döntéseket a Női Technikai Bizottság hozza meg.
- e) Megbizonyosodni róla, hogy a Munkatervben meghatározott időrend betartásra kerül.
- f) Ellenőrizni a szer felügyelők munkáját, és közbeavatkozni, amennyiben az szükségesnek tűnik. Általánosságban elmondható, hogy a pontszám nyilvános megjelenítése után már nem lehet azon módosítani, kivéve azokat az eseteket, amikor óvás, idő- vagy vonal hibák helyesbítése történik.
- g) Elbírálni az óvásokat a FIG Technikai Szabályzatnak megfelelően (TR 8.4).
- h) A Szuperior zsűri tagjaival együttműködve figyelmeztetni vagy lecserélni bármely bírói minősítésben dolgozó személyt, aki elégtelenül működik, vagy megszegi esküjét.

- i) Videó elemzést készíteni (a verseny után) a TC-vel, hogy a bíraskodás hibáit meghatározzák.
- j) Felügyelni a szerek méreteinek ellenőrzését a FIG Szernormáknak megfelelően.
- k) Szokatlan és speciális körülmények között nevezhetnek bírót a versenyre.
- l) Jelentést tenni a FIG Végrehajtó Bizottság felé, melyet a FIG főtitkárnak kell megküldeni, amint lehetséges, de legkésőbb a versenyt követő 30 napon belül, melynek a következőt kell tartalmaznia:
 - Általános megjegyzések a versenyről, beleértve a speciális eseteket és tanulságokat a jövőre nézve
 - Részletes elemzés a bírók teljesítményéről (3 hónapon belül), valamint javaslat
 - a legjobb bíró jutalmazására
 - szankciók az olyan bírók ellen, akik nem teljesítették az elvárásokat
 - Részletes lista minden beavatkozásról
 - Pontszám módosítások a felmutatás előtt és után
 - D-zsűri pontjainak technikai elemzése

4.2 Női Technikai Bizottsági tagok

A verseny minden szakaszában a női technikai bizottság tagjai, vagy megbízottjaik töltik be a Szuperior zsűrit, és a szerek felügyelő bírói feladatait.

Felelősségi köreik:

- a) Részt venni a bírói értekezletek levezetésében és a felügyeletük alá tartozó szerek bírójának irányítást adni a megfelelő munkavégzéshez.

- b) A Bírói Rendelkezések alkalmazása, ellenőrizni a fair pontozást és a következetességet az érvényes szabályoknak és követelményeknek megfelelően
- c) Szimbol írással lejegyezni az egész gyakorlatot.
- d) Kiszámolni a D és E pontszámot (kontroll pontszám) a D, és E panelek értékelése érdekében.
- e) Ellenőrizni a gyakorlatok értékelését és végső pontszámának meghatározását.
- f) Biztosítani hogy a tornász a szabályok szerint a megfelelő pontszámot kapja a gyakorlatának bemutatásáért.
- g) Az edzésen, a bemelegítés és a verseny során használt szereket ellenőrizni a FIG Szernormáknak megfelelően.

5. szakasz – Szerzsűrire vonatkozó rendelkezések és a szerzsűri felépítése

5.1 Bírók felelőssége

Minden bíró teljes mértékben és függetlenül felelős a pontszámáért. A szerzsűri minden tagjának kötelessége:

- a) Átfogó tudással rendelkezni:
 - a FIG Technikai Szabályzatról
 - a szabálykönyvről (Kód)
 - a FIG Bírói Szabályzatról
 - minden más olyan technikai információról, mely szükséges lehet számára a verseny során
- b) Az adott ciklusra érvényes nemzetközi bírói Brevet-vel rendelkezni
- c) A versenynek megfelelő Brevet szinttel bírni
- d) Széleskörű tudással rendelkezni a napjaink tornájáról, megérteni a szabályok célját, okát, értelmezését és alkalmazását.
- e) Részt venni minden tervezett értekezleten az adott verseny előtt (kivételes, elkerülhetetlen esetek az adott alkalomnak megfelelően kerülnek elbírálásra a FIG WTC által)
- f) Ragaszkodni minden olyan szervezési vagy bíráskodási utasításhoz, melyet a versenyt kormányzó szervek adnak *(pl. a pontozó rendszer üzemeltetőjének utasításai)*
- g) Részt venni a pódiumedzésen (D-bírók számára kötelező)
- h) Minden szerhez megfelelő felkészültséggel rendelkezni
- i) Képesnek lenni a különböző, szükséges feladatok ellátására, többek között:
 - megfelelően kitölteni bármely pontozó lapot
 - a számítógépes vagy mechanikus eszközök megfelelő használata
 - megkönnyíteni a verseny hatékony lefutását és
 - hatékonyan kommunikálni más bírókkal

- j) Legyen jól felkészült, kipihent, éber és jelenjen meg pontosan egy órával, vagy a munkaterv utasításainak megfelelően, a verseny kezdete előtt.
- k) A FIG előírásainak megfelelő öltözékben jelenjen meg (sötétkék kosztüm - szoknya, vagy nadrág és fehér blúz a nőknek / fehér ing nyakkendővel a férfiaknak), kivéve az Olimpiai Játékokon, ahol az egyenruhát a szervező bizottság biztosítja.

A verseny folyamán a bírónak kötelező:

- a) Minden időben szakmailag megfelelő módon viselkedni, és példát mutatni fegyelmezett és etikus viselkedésből
- b) Betölteni az 5.4 szakaszban foglalt funkciókat
- c) Minden gyakorlatot alaposan, gyorsan, objektíven és fair módon értékelni, kétség esetén a tornász javára döntve
- d) Használni a szimbol írást, és megőrizni a személyes pontszámaiknak egy példányát
- e) A számára kijelölt helyen maradni (kivéve a D1 zsűri engedélyével) és tartózkodni a tornászokkal, edzőkkel, delegáció vezetőikkel vagy más bírókkal folytatott beszélgetéstől

A nem megfelelő értékelésért és viselkedésért a bírót a FIG Bírói Szabályzatának és/vagy az adott versenyt szabályozó technikai szabályzatnak megfelelően büntetik.

5.2 Bírók jogai

A Superior zsűri beavatkozásakor a bírónak joga van megmagyarázni a maga által adott pontszámot és beleegyezni (vagy nem) a változtatásba.

Egyet nem értés esetén a bírót felülbíráhatja a Superior zsűri, erről a bírót azonnal értesíteni kell.

Egy a bíróval szemben elkövetett önkényes tett esetén a bírónak joga van fellebbezni a

- a) Szuperior zsűri felé, ha az önkényeskedést a szer felügyelő, vagy
- b) Fellebbezési zsűri felé, ha az önkényeskedést a Szuperior zsűri követte el

5.3 A szerzsűri összetétele

A szerzsűri (Bírói panelek)

A hivatalos FIG versenyeken, Világbajnokságokon és Olimpiai Játékokon a szerzsűri a D-panelből (Difficulty - nehézség), az E-panelből (Execution - kivitelezés) áll.

- A D-bírót a FIG Technikai Bizottság sorsolja és jelöli ki a hatályos FIG Technikai Szabályzatnak megfelelően.
- E-bírói panelekbe és támogató pozíciókba a TC felügyelete alatt sorsolják a bírót a hatályos Technikai Szabályzatnak, vagy az adott versenyt szabályozó Bírói Szabályzatnak megfelelően.

A szerzsűri összetétele a különböző versenytípusokon

VB és Olimpia 9 bírói panel	Nemzetközi meghívásos Min. 4 bírói panel
2 D-panel bíró	2 D-panel bíró
7 E-panel bíró	2/4 E-panel bíró

Vonal és időmérők

- Kettő (2) vonal bíró a talajra
- Egy (1) vonal bíró az ugrásra
- Egy (1) időmérő talajra
- Egy (1) időmérő korlátra
- Kettő (2) időmérő gerendára

A bírói panelek módosítása egyéb nemzetközi versenyeken, nemzeti és helyi versenyeken megengedett.

5.4 A szerzsűri feladatai

5.4.1 A D-panel feladatai

- a) A D-panel bírónak az egész gyakorlatot le kell írniuk szimból írással, önállóan értékelni és részrehajlás nélkül, közösen meg kell határozniuk a D-pontszámot. A megbeszélés engedélyezett.
- b) A D2 bíró felvezeti a D-pontszámot a számítógépbe.
- c) A D-pontszám a következőkből áll:
 - Nehézségi érték
 - Elemcsoport követelmények
 - Kapcsolati érték és bónusz az egyes szerekre vonatkozó speciális szabályok alapján
- d) Az ugrás D-panelje biztosítja, hogy a vonalbíró követi a bemelegítési idő megfelelő betartását.

D1 bíró feladatai:

- a) Összekötőként működik a szerzsűri és a szer felügyelő zsűri között. A szer felügyelő zsűri működik összekötőként a Szuperior zsűrivel, ha szükséges.
- b) Koordinálja az időmérő és vonalbírók, valamint a titkárok munkáját.
- c) Biztosítja a szer hatékony működését, valamint a bemelegítési idő ellenőrzését.
- d) Felvillantja a zöld fényt, vagy más nyilvánvaló jelzéssel jelzi a tornásznak, hogy 30 mp-en belül meg kell kezdenie a gyakorlatát.
- e) Biztosítja a neutrális levonások (idő, vonal, viselkedési hibák) alkalmazását a végső pontszámból, a pontszám felmutatása előtt.
- f) Biztosítja, hogy a következő levonásokat alkalmazzák:
 - bejelentkezés hiánya a gyakorlat előtt, és kijekentkezés hiánya utána
 - érvénytelen, „0” ugrás bemutatása
 - segítségadás ugrás, gyakorlat és leugrás (DMT) alatt
 - rövid gyakorlat

A D-panel feladatai a versenyt követően:

Írásos jelentést kell beadniuk a WTC Elnök számára, a következő információkkal:

- lista a szabálysértésekről, félreérthető és megkérdőjelezhető döntésekről, a tornász számának és nevének megjelölésével
- a szimbol írásos gyakorlatjegyzeteiket konzultáció esetén elérhetővé kell tenniük, és a verseny végén a szer ellenőrző bírójának át kell adnia a szimbol feljegyzéseket

5.4.2 E-panel feladatai:

Számukra kötelező:

- a) A gyakorlatot figyelemmel kísérni, értékelni a hibákat és alkalmazni az oda vonatkozó levonásokat helyesen, önállóan, más bírókkal való megbeszélés nélkül
- b) Jegyezni kell a levonásokat
 - Az általános hibákért
 - A szerspecifikus hibákért
 - A művészi hibákért
- c) Ki kell tölteniük a pontozó lapot, olvasható aláírással ellátni azt, vagy be kell vinniük a levonásaikat a számítógépbe.
- d) Képesnek kell lenniük a személyes jegyzeteiket az összes gyakorlatról bemutatni (kiviteli és művészi levonások).

5.5 Az időmérő, vonalbírók és titkárok feladatai

5.5.1 Az időmérő és vonalbírók feladatai

Az időmérő és vonal bírók a brevet-vel rendelkező bírók közül kerülnek kisorsolásra, hogy a következő feladatokat ellássák:

Vonal bírók:

- Meghatározzák a kilépést talajon és ugráson és egy zászló felemelésével jelezzék azt.

- Értesítsék a D1 bírót a hibáról és levonásról, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ugráson kövessék a melegítési kísérleteket.

Időmérő bírók:

- Mérjék a gyakorlat hosszát (talaj és gerenda)
- Mérjék a leesési időt (gerenda és korlát)
- Mérjék a zöld jelzés megadása és a gyakorlat megkezdése között eltelt időt
- Biztosítsák a bemelegítési idő betartását.
(A bemelegítési idő be nem tartásáról írásban értesíteni kell a D-panelt)
- Hallható jelzést adni a tornász és D-panel részére (gerenda)
- Értesítsék a D1 bírót a hibáról és levonásról, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ahol nincs számítógépes rendszer, az időmérőnek pontosan fel kell jegyeznie a megengedett időn túli időt.

Megjegyzés: A gyakorlatok idejének mérésekor (beleértve a gyakorlat megkezdését, gyakorlat hosszát, stb.) másodpercekben mérünk.

5.5.2 A titkárok feladatai

A titkároknak ismerniük kell a CoP-t és számítógépes ismeretekkel is rendelkezniük kell; általában a szervező bizottság jelöli ki őket.

A D1 bíró felügyelete alatt ők felelősek a számítógépbe bevitt adatok helyességéért:

- csapatsorrend és tornászok sorrendjének betartása
- zöld és piros jelzőfény megfelelő működtetése
- végső pontszám felmutatása

5.6 Ülésrend

A bírókat úgy kell elhelyezni, hogy zavartalan rálátásuk legyen az egész gyakorlatra, így lehetővé téve, hogy teljesítsék értékelési feladatukat.

- A D-panel bíróinak kell a szer közepével egy vonalban lenniük.
- Az időmérő(k) a szerzsűrinél ülnek bármelyik oldalon.
- A talaj vonalbírói a két egymással szemközti sarokban ülnek, és a két, hozzájuk közel eső vonalat figyelik.
- A vonalbíró ugráson a leérkezési oldalon a távolabbi saroknál ül.
- Az E bírók elhelyezése a D paneltől számítva az óra mutató járásának megfelelően történik (lásd kép).

E3E4E5E6 <u>E2E1D2D1SECE7</u>

Az ültetési rendben a hely adottságaitól függően el lehet térni.

5.7 Bírói eskü (TR 7.12)

A világbajnokságon, és más fontos nemzetközi eseményeken a bíróknak a bírói esküjükhöz kell tartaniuk magukat.

„Minden bíró és hivatalos személy nevében ígérem, hogy a Világbajnokságokon (vagy bármely más hivatalos FIG versenyen) teljes pártatlansággal, a versenyt szabályozó szabályok tiszteletével és betartásával veszek részt, a sportszellem igaz lelkiületével.”



II. RÉSZ

A GYAKORLATOK ÉRTÉKELÉSE

6-9. Szakasz

II. RÉSZ – A gyakorlat értékelése

6. SZAKASZ – A pontszám meghatározása

6.1 Általánosságban

A gyakorlatok értékelésére vonatkozó szabályok alkalmazása és a végső pontszám meghatározása a verseny minden szakaszán (kvalifikáció, csapat döntő, egyéni összetett döntő, szerenkénti döntők) ugyanúgy történik, kivéve ugráson, ahol a kvalifikációra és a szerenkénti döntőre speciális szabályok vonatkoznak (10. szakasz).

6.2 Végső pontszám meghatározása

- A végső pontszám minden szeren két külön pontszám felhasználásával kerül megállapításra, a D-pontszám és az E-pontszám.
- A D-panel határozza meg a D-pontszámot, a gyakorlat összeállítása, míg az E-panel az E-pontszámot a gyakorlat kivitele és művészi hatása alapján.
- A végső pontszámot a D-pontszám és az E-pontszám összeadásával kapjuk meg.
Szükség esetén a neutrális levonások alkalmazásával (lásd 5.4.1).
- Az egyéni összetett pontszám a négy szeren elért végső pontszámok összege.
- A csapat pontszáma az adott versenyt szabályozó Technikai Szabályzat figyelembevételével kerül kiszámításra.
- A csapat döntőre, az egyéni összetett döntőre és a szerenkénti döntőkre való kvalifikáció és az azokban való részvétel az adott versenyt szabályozó Technikai Szabályzatnak megfelelően lehetséges.
- Alapvetően a gyakorlat megismétlése nem megengedett.

Végső pontszám kiszámítása

Példa:

D-pont + E-pont = Végső pontszám

D-Pontszám

Nehézség (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3,10
Elemcsoport követelmények	+ 2,00
Kapcsolati érték	+ 0,60
D-Pontszám	5,70

E-pontszám*

Kivitel	- 0,70	10,00
Művészi hatás	- 0,30	- 1,00
E-pontszám		9,00

Végső Pontszám	14,70
-----------------------	--------------

****E-pontszám** A kiviteli és művészi hatás hibáiért adott levonások összeadódnak, és 10,00 pontból kerülnek levonásra.
Az E-pontszámhoz a 7 E-pontszámból a 3 középső átlagát vesszük*

6.3 Rövid gyakorlat

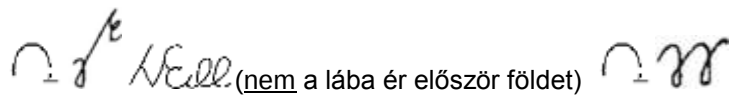
A gyakorlat bemutatásának kiviteléért és művészi hatásáért a tornász maximum 10,00 pontos E-pontot érthet el:

A D-panel neutrális levonásokat alkalmaz a végső pontszámból, ha a tornász rövid gyakorlatot mutat be.

- 7 vagy több elem - nincs levonás
- 5-6 elem -4,00 pont
- 3-4 elem -6,00 pont
- 1-2 elem -8,00 pont
- Nincs elem -10,00 pont

Példa:FX

A tornász megsérül 4 elem bemutatása után.



Értékelés:

D-pontszám

DV (A + C + A + X + X + E)+ **1,00 P.**

CR # 2, #3+ **1,00 P.**

DMT Bónusz+ **0,20 P**

D-pontszám+ 2,20 P.

Max. lehetséges E-pont a kivitelért & művészi hatásért 10,00 P.

Összes levonás (2 esés, magasság, kiterjedés, stb.) **-4,10 P.**

E-pontszám= 5,90 P.

Végső pontszám= 8,10 P.

Végső Pontszám a rövid gyakorlatért járó neutrális levonások alkalmazása után

8,10 P. – 6,00 P. (rövid gyakorlat) = 2,10 P.

7. szakasz – D-pontszámra vonatkozó rendelkezések

7.1 D-pontszám (Tartalma)

- Ugráson a D-pontszám az ugrás nehézségi értéke az ugrás táblázat alapján.
- Korláton, gerendán és talajon a D-pontszámot a 8 legértékesebb elem nehézségi értéke, az összeállítási követelmények és a kapcsolati értékek adják.

7.2 Nehézségi érték (DV)

Az elem nehézségi értékét a Szabálykönyv elemtáblázatából vesszük. Ez továbbra is nyitott, és szükség szerint bővíthető.

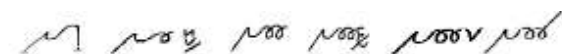
- A maximum **8** legértékesebb nehézségi érték, a gyakorlat leugrását, talajon a befejező sort (DMT) is beleértve kerül beszámításra korláton, gerendán és talajon.
- A D-panel mindig elfogadja az elem értékét, kivéve, ha a bemutatás hibája az elem technikai követelményét érinti.

Nhézségi érték

- A = 0,10
- B = 0,20
- C = 0,30
- D = 0,40
- E = 0,50
- F = 0,60
- G = 0,70
- H = 0,80
- I = 0,90
- J = 1,00

7.2.1 Az elem nehézségi értékének elfogadása

- Ahhoz, hogy egy elem nehézségi értéke elfogadásra kerüljön, a testhelyzetnek az Elemtáblázatban leírtaknak megfelelőnek kell lennie a bemutatáskor.
- Ugyanaz az elem csak egyszer kap nehézségi értéket a gyakorlatban, időrendi sorrendben.
- A twist-szaltókat (arabian elemek) előre elemként értékeljük.**



- Azonos és különböző elemek felismerése**
 - Különböző gimnasztikus elemek az elemtáblázat azonos cellájából (*azonos számú elemek*) csak egyszer kapnak nehézségi értéket a gyakorlatban, időrendi sorrendben.
 - Csak egy guggolóforgás (piruett) mutatható be egy lábon (gerenda és talaj) a nehézségi értékért (kronologikus sorrendben).
 - A forgások elismerésének maximális száma:
 - passzé forgásnál 4/1 (1440°)
(Ezért az 5/1 passzé forgást ugyanannak az elemnek értékeljük, mint a 4/1)
 - minden más forgás, eltérő lábtartással 3/1 (1080°)
 - Spárga- és terpeszugrás, futó átugrás (pl. , ) 1½ fordulat (540°)
 - Összetett futó átugrások (pl. ) - 1/1 fordulat (360°)
- Akkor tekintjük az elemeket különbözőnek, ha az elemtáblázatban külön szám alatt szerepelnek.**
- Az elemeket egyformának tekintjük, hogyha egy szám alatt szerepelnek és megfelelnek a következő kritériumoknak:**

Korlát elemek:

- szökkenő fogásváltással vagy a nélkül kerülnek bemutatásra
- óriáskörök előre és hátra, zárt vagy terpesztett lábbal, vagy hajlított vagy nyújtott csípővel
- talpforgás előre és hátra, zárt vagy terpesztett lábbal
- Szaltós elemek zárt vagy terpesztett lábbal

Gimnasztikus elemek:

- Egy, vagy két lábról történő elugrás azonos lábtartással
 - *Példa: pisztolyugrás (elugrás egy lábról vagy két lábról)*
- Haránt vagy oldalhelyzetben bemutatva (gerenda)
 - A gimnasztikus felugrások oldalhelyzetben bemutatva egy értékkel magasabb nehézséget érnek, mint haránthelyzetben.
 - Ha az elem egy gyakorlaton belül haránt- és oldalhelyzetben is bemutatásra kerül, csak egyszer kapja meg a nehézségi értéket, mégpedig időrendi sorrendben.
 - Gimnasztikus felugrások oldalhelyzetben kezdve és haránthelyzetben befelyezve, vagy fordítva, haránthelyzetben bemutatott elemnek minősülnek (plusz 90° fordulat nem teszi más elemmé)
- egy vagy két lábra történő érkezés (gerenda)
- egy vagy két lábra, vagy hasonfekvő helyzetbe történő érkezés (talaj)

Akrobatikus elemek:

- egy vagy két lábra történő érkezéssel

g) Az elemeket különbözőnek tekintjük, hogyha egy szám alatt szerepelnek és megfelelnek a következő kritériumoknak:

Akrobatikus elemek:

- különböző a testhelyzet a szaltóban (zsugor, bicska vagy nyújtott testű)
- különböző fokú fordulatok vannak benne:
1/2, 1/1, 1 1/2 (180°, 360°, 540°) stb.
- a támasz egy, vagy két kézen történik, vagy kéztámasz nélkül
- az elugrás egy, vagy két lábról történik

7.2.2 Az elem nehézségi értékének elfogadása időrendi sorrendben történik

- a) Technikai hiba esetén az elemet
 - más elemként értékelik, vagy
 - nem kap DV-t, vagy
 - egy DV-vel alacsonyabbra értékelik
- b) Ha egy elemet másik elemként értékelnek (az elemtáblázatból), mivel a végrehajtás során a technikai követelményeknek nem felel meg, és a gyakorlat során később még egyszer, technikailag helyesen bemutatásra kerül, mindkét elem megkapja a nehézségi értéket.

- *Példa:* Futó átugrás fejérintéssel hátrahajlás nélkül sima futó átugrásként kerül értékelésre. Ha a futó átugrást fejérintéssel megfelelő technikával bemutatja a tornász, elfogadják, mivel mindkét elem szerepel az elemtáblázatban.
- *Példa gerendán:*  forgást más elemként fogadják el a COP-ból , mivel az emelt láb vízszintes alá süllyedt a fordulat alatt (360°). Második alkalommal jól kivitelezve kerül bemutatásra - megadható a DV 

- c) Ha egy elemet egy nehézségi értékkel lejjebb értékelnek a technikai követelmények hiányossága miatt, és később újra bemutatja a tornász a gyakorlat során, ugyanannak az elemnek minősül és nem kap DV-t.
 - *Példa korláton:* Hátra kör 1 1/2 fordulattal egy DV alacsonyabbra értékelik (C), mivel nem érte el a kézállást a fordulat előtt (lendület). Második alkalommal jól kivitelezve kerül bemutatásra a gyakorlatban, a fordulatot kézállásban fejezi be a tornász, nem adható meg a DV (D).

7.2.3 Új ugrások, elemek és elemkapcsolatok

Az edzőket arra bátorítjuk, hogy alkossanak új ugrásokat, elemeket, melyeket korábban még nem mutattak be, és/vagy nem szerepelt az elemtáblázatban.

- Az új elemet nem lehet később bemutatni, mint amely napon és órában a Munkaterv szerint sor kerülne rá.
- Az értékelés iránti igényt technikai rajzzal és egy USB-n benyújtott videóval ellátva kell benyújtani.
- Minden érték, melyet a versenyen megajánlanak csak előzetes egészen addig, amíg a FIG TB jóvá nem hagyja.
- Az olimpiai kvalifikáció során bemutatott új elemeknek a TC elnöke előzetes értékelést ad mielőtt az adott versenyen értékelnék azt.
- A versenyen megajánlott értékelést amilyen hamar csak lehet megküldik az érintett szövetségnek írásban, és az adott verseny bírói értekezletén értesítik róla a bírót is.
- Ez a döntés csak az adott versenyre érvényes.
- Új elemek a Szabálykönyvben és a Hírlevélben csak az után jelennek meg, hogy a versenyző sikeresen bemutatta, és benyújtásra került a TB felé, aki elfogadta azt

Ahhoz, hogy egy új elemet egy tornászról elnevezzenek a következő körülményeknek kell teljesülnie:

- Nemzetközi szinten először egy FIG 1, 2 vagy 3 csoportba tartozó versenyen mutassák be először (FIG Technikai Delegált jelenlétében, vagy a nélkül).
- C értékű vagy annál magasabb értékű legyen, és nehézségi értékért mutassák be.
- A nehézségi értékét és a nevét csak a Technikai Bizottság értékelése után erősítik meg.
- Ha ugyanazon a versenyen több tornász is bemutatja az adott új elemet, az elem az összes tornászról kapja a nevét.
- A versenyző szövetsége felelős egy videó benyújtásáért a javasolt új elemről a FIG TB számára, amint lehet a versenyt követően. Továbbá a versenyen jelenlevő Technikai Delegált benyújtja a verseny hivatalos videofelvételét, az edző által benyújtott rajzot (ha elérhető), és minden részletet az előzetes értékelésről, melyet a versenyen alkalmaztak a FIG TB elnökének, amint lehetséges.

7.3 Összeállítási követelmények (CR) 2,00

Az összeállítási követelményeket a szereknél részletezzük. Legfeljebb 2,00 pont érhető el.

- a) Csak az elemtáblázatból vett elemek vehetők figyelembe CR megállapításánál.
- b) Egy elem több CR-t is betölthet, de nem ismételhető meg egy elem azért, hogy másik CR-t is betöltsön.

7.4 Kapcsolati érték (CV) és bónusz

Korláton, gerendán és talajon az elemek egyedi kombinációjával szerezhető kapcsolati érték.

- a) Ahhoz, hogy egy elem kapcsolati értékbe beszámításra kerüljön, nem kell feltétlenül a 8 legértékesebb elem között szerepelnie. Csak az elemtáblázatból vett elemek vehetők figyelembe CV megállapításánál.
- b) Korláton, gerendán és talajon a következő kapcsolati értékek adhatók:
+ 0,10
+ 0,20
- c) A kapcsolati értékek és bónusz formáit a szereknél részletezzük a 3. Rész 11., 12. és 13. szakaszában.

- d) A leértékelt elemek is számításba vehetők a kapcsolati érték és bónusz megállapításánál.
- e) Ahhoz, hogy a kapcsolati és bónusz értéket megadják, a kapcsolatot esés, leesés nélkül kell bemutatni az adott szeren alkalmazandó szabályoknak megfelelően.
- f) Három vagy több elem közvetlen összekötésénél a 2. elem használható:

- Először mint egy elemkapcsolat második eleme
- Másodszor mint egy újabb elemkapcsolat első eleme

Példák:

$$\begin{array}{l} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

$$\begin{array}{l} D + D + D \\ CV 0.20 + 0.20 \\ SB + 0.10 \end{array}$$

7.4.1 Közvetlen (direkt) és nem közvetlen (indirekt) kapcsolatok

Minden elemkapcsolatnak **közvetlennek** kell lennie, csak *talajon*, az akrobatikus kötések lehetnek **nem közvetlenek**.

Közvetlen elemkapcsolatok azok, melyeket a tornász úgy mutat be, hogy

- a) nem áll meg az elemek között
- b) nincs további lépés az elemek között
- c) nem érinti a lába a gerendát az elemek között
- d) nem veszíti el az egyensúlyát az elemek között
- e) nincs egyértelmű láb- és csípőnyújtás az első elem végén, és a második elemre történő elugrás előtt
- f) nincs felesleges vagy túlzott karlendítés

Indirekt kötések (csak *talajon*, *akrobatikus soroknál*), azok, melyeknél közvetlenül kötött repülő szakasszal rendelkező akrobatikus elemek és elemek kéztámasszal (a 3. elemcsoportból, pl. *rundel*, *flick*, *stb.*, mint *előkészítő elemek*) kerülnek bemutatásra a szaltók között.

A direkt és indirekt (FX) kötések **értékelésekor** a tornász javára kell dönteni.

Az elemek sorrendje a kapcsolaton belül szabadon választott gerendán, talajon és korláton (kivéve, ha speciális előírásnak kell megfelelni a CV elismeréséhez).

7.4.2 Elemismétlés a kapcsolati érték elnyeréséért (széria bónusz gerendán)

- a) Elem nem ismételt meg más elemkapcsolatban, hogy CV-t kapjon.
- Az elem elfogadása időrendi sorrendben történik.
- b) Ugyanaz az elem korláton, akrobatikus elemek gerendán és talajon bemutatathatók kétszer egy kapcsolaton belül. Gimnasztikus elemek nem ismételtők.

Példák:

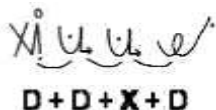
- Korlát - Tkacsov 2x vagy Stalder egész fordulattal 2x
- Gerenda - flick egész fordulattal 2x
- Talaj - indirekt vagy direkt kötés két tempoflick, bicska duplaszaltó

- c) Három elem direkt kötések az ismételt repülő elemnek korláton, vagy szaltónak gerendán és talajon közvetlenül egymás után kell következnie.

A kapcsolati értéket minden kötésért megkapja a tornász.

Példák:

UB

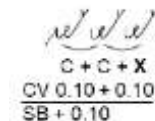


Összes CV + 0,40 0,10 + 0,20 + 0,10

A repülő elem  felhasználható, mint:

- először egy elemkapcsolat záró elemeként,
- másodszor két azonos repülő elem kapcsolataként,
- harmadszor egy újabb elemkapcsolat kezdő elemeként

BB

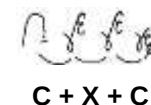


Összes CV + 0,20 & SB 0,1

A szaltó  felhasználható, mint:

- először az elemkapcsolat második elemeként,
- másodszor egy újabb elemkapcsolat kezdő elemeként
- harmadszor két azonos szaltós elem kapcsolataként

FX



Összes CV + 0,200,10 + 0,10

A szaltó  felhasználható, mint:

- először két azonos szaltó kapcsolataként,
- másodszor egy újabb elemkapcsolat kezdő elemeként

7.4.3 Befejező akrobatika (Dismount DMT) bónusz

Korláton, gerendán és talajon 0,2 értékű bónuszt ér, ha a DMT D vagy magasabb értékkel bír.

Annak érdekében, hogy a bónuszt a tornász megkapja, a leugrást esés nélkül kell bemutatni.

Talaj: Annak érdekében, hogy a bónuszt a tornász megkapja, az utolsó akrobatikus sort esés nélkül kell bemutatni.

8. szakasz – E-pontszámra vonatkozó rendelkezések

8.1 E-pontszám leírása 10,00 (Előadás)

A gyakorlat bemutatásának kiviteléért és művészi hatásáért a tornász maximum **10,00** pontot érthet el.

Az E-pontszám tartalmazza a levonásokat a következő hibákért:

- Kivitel
- Művészi előadás

8.2 az E-panel értékelése

Az E-bírók egymástól függetlenül értékelik a gyakorlatot, és határozzák meg a levonásokat.

Minden egyes gyakorlatot a tökéleteshez képest értékelnek. Minden eltérés ettől az elvárástól, levonást eredményez.

A kivitelért és művészi hatásért adott levonások összeadódnak, és ezt vonjuk le a 10,00 pontból, hogy meghatározzuk a gyakorlat E-pontszámát.

8.3 szakasz – Az általános hibák és levonások táblázata

Hibák		Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
		0,10	0,30	0,50	1,00 vagy több
E- panel bírói által					
Kiviteli hibák					
– Hajlított kar, vagy hajlított térd	minden alkalommal	X	X	X	
– Térd, vagy lábnyitás	minden alkalommal	X	X vállszéles, vagy szélesebb		
– Lábkeresztelés a csavar elemeknél	minden alkalommal	X			
– Elem elégtelen magassága (külső kiterjedés)	minden alkalommal	X	X		
– Zsugor és bicska helyzet elégtelen pontossága sima szaltóban	minden alkalommal	X 90° csípő/terd- szög	X >90° Csípő/terd- szög		
– Zsugor és bicska helyzet elégtelen pontossága duplaszaltóban	minden alkalommal	X 90° csípő/terd- szög			
– Nem marad nyújtott testhelyzetben elég ideig (<i>túl hamar bicskázik</i>)	minden alkalommal	X	X		
– Bizonytalanság az elemek és mozdulatok bemutatásakor	minden alkalommal	X			
– Kísérlet elem végrehajtása nélkül (<i>üres nekifutás</i>)	minden alkalommal		X		
– Eltérés az egyenes iránytól	minden alkalommal	X			
Test- és/vagy lábhelyzet az elemben (<i>nem gimnasztikus</i>)	minden alkalommal				
– Törzs kiegyenesítése	minden alkalommal	X			
– Lábfej nem spiccel/feszec	minden alkalommal	X			
– Elégtelen lábnyitás akrobatikus elemekben (<i>repülő fázis nélküli</i>)	minden alkalommal	X	X		
– Nem teljesülnek a gimnasztikus elemek technikai követelményei (9. szakaszban részletezett gimnasztikus elemek hibái)	minden alkalommal	X	X	X	
– Pontosság	minden alkalommal	X			
– Leugrás túl közel a szerhez (<i>korlát és gerenda</i>)			X		
Leérkezési hibák (minden elem, a leugrást is beleértve)		Ha nincs elesés, a leérkezési hibák összesen nem haladhatják meg a 0,80 pontot			
– Lábak terpesztve a leérkezésakor	minden alkalommal	X			
– Felesleges karlendítések		X			
– Egyensúlyvesztés	minden alkalommal	X	X		
– Ellépés, kis elszökkenés	minden alkalommal	X			
– Nagyon nagy ellépés vagy elszökkenés (viszonyítási alap: nagyobb mint vállszélesség)	minden alkalommal		X		
– Testhelyzet hibái	minden alkalommal	X	X		
– - Mély guggolás	minden alkalommal			X	
– Támasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	minden alkalommal				1,00
– Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen	minden alkalommal				1,00
– Szernek esés	minden alkalommal				1,00
– Leérkezésakor nem a láb ér le először	minden alkalommal				1,00

8.3 szakasz – Az általános hibák és levonások táblázata

Hibák		Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
		0,10	0,30	0,50	1,00 vagy annál több
D-panel bírói által (D1-D2)					
– Elemkapcsolat eséssel – DMT eséssel	UB, BB, FX				Nincs CV, nincs SB (BB) Nincs DMT bónusz
– Leérkezéskor nem a lába ér le először, vagy nem az előírt helyzetbe érkezik	minden alkalommal				Nincs DV, CV, CR, nincs SB (BB) és nincs DMT bónusz
– Elugrás a talajterületen kívülről (teljesen kívülről)	FX				Nincs DV, CV, CR
– Be- és/vagy kijelentkezés elmulasztása a D-panel bírói felé	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– Segítségadás (asszisztálás)	UB, BB, FX minden alkalommal				1,00 a végző pontszámból • Ha az edző segíti a tornászt az elem befejezése után, és nincs CV és DMT bónusz • Ha az edző segíti a tornászt az elem végrehajtásában nincs DV, CV, CR & Nincs DMT bónusz
– Segítségadó nem megengedett jelenléte	Tornász/ Esemény			X	Végző pontszámból
D-panel bírói által (D1-D2), értesítve a Szuperior zsűrit, vagy a SJ által					
Szerek szabálytalansága					
– Rundel kezdetű ugrásoknál biztonsági gallér nem megfelelő használata	Tornász/ Esemény				Érvénytelen ugrás „0”
– Kiegészítő szőnyeg használatának hibája	Tornász/ Esemény			X	Végző pontszámból
– Dobbantó nem megengedett felületre helyezése	Tornász/ Esemény			X	
– Nem megengedett kiegészítő szőnyegek használata	Tornász/ Esemény			X	
– A kiegészítő szőnyeg mozgatása gyakorlat közben, vagy a gerenda nem megengedett végén való elhelyezése	Tornász/ Esemény			X	
A Szuperior zsűri elnöke által a végző pontszámból a D-panel értesítése alapján					
– Magnézia nem megfelelő használata, és/vagy szer rongálása	Tornász/ Esemény			X	Végző pontszámból
– Dobbantórugók helyzetének, számának megváltoztatása	Tornász/ Esemény			X	
– Szer méreteinek megváltoztatása engedély nélkül	Tornász/ Esemény			X	
A Szuperior zsűri elnöke által a végző pontszámból a D-panel értesítése alapján					
Tornász viselkedése					
– Hibás vagy nem-esztétikus párnázás, kötözés	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– Nemzeti címer hiánya, vagy nem megfelelő elhelyezése	Tornász/ Esemény		X		Kvalifikáció, egyéni összetett és csapat döntő során 1x kerül levonásra a versenyszakaszban, azon a szeren, ahol először észrevették Szerfináléban az eseményen elért pontszámból kerül levonásra
– Hiányzó rajtszám	Tornász/ Esemény		X		
– Nem megfelelő öltözék - dressz, ékszer, kötés színe	Tornász/ Esemény		X		
– Nem megfelelő reklámozás	Csapat v. tornász/ Esemény		X		Az érintett szeren elért végző pontszámból, a felelős szervezet kérése alapján
– Sportszerűtlen viselkedés	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– A tornász jogosulatlanul a pódiumon marad	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– Visszatérés a pódiumra a gyakorlat befejezése után	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– Beszélgetés aktív bíróval a verseny alatt	Tornász/ Esemény		X		Végző pontszámból
– Csapattagok nem megfelelő sorrendben indulnak	Csapat				1,00 pont a kvalifikáció és a csapat döntő során, a csapat összepontszámából azon a szeren, ahol megtörtént
– Nem egyforma tornadressz (azonos csapat tornászhai esetében)	Csapat				1,00 p Kvalifikáció és csapatdöntő során egyszer a versenyszakaszban, azon a szeren, ahol először észrevették

8.3 szakasz – Az általános hibák és levonások táblázata

Hibák	Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
	0,10	0,30	0,50	1,00 vagy annál
A versenycsarnokból való távolmaradás miatt nem tudja a versenyző befejezni a versenyt			Diszkvalifikáció	
A verseny nem megengedett késleltetése vagy megszakítása			Diszkvalifikáció	
Írásos feljegyzés az időmérő bírótól a D-panelnek				
Megjegyzés: a levonást akkor alkalmazzák, ha 1 mp-cel túllépi a megengedett időt				
– Bemelegítési idő kirívó túllépése (figyelmeztetés után) • <u>egyéni versenyzőknél</u>	Csapat/ Esemény Tornász/ Esemény		X X	Végső pontszámból
– A tornász nem kezdi meg a gyakorlatot 30 mp-en belül a megadott jelzéstől számítva	Tornász/ Esemény		X	
– A tornász nem kezdi meg a gyakorlatot 60 mp-en belül a megadott jelzéstől számítva	Tornász/ Esemény	A gyakorlat megkezdésének joga véget ér		
– Időtúllépés (BB,FX)	Tornász/ Esemény	X		
– A gyakorlat elkezdése a jelzés előtt, vagy amikor a piros fény világít	Tornász/ Esemény			“0”
Korlát és gerenda				
– Megengedett leesési idő túllépése	Tornász/ Esemény		X	Gyakorlat vége
– Megengedett leesési idő túllépése (több mint 60 mp)				

A Szuperior zsűri elnöke által (a Szuperior zsűrivel való egyeztetés alapján)	Lapos rendszer A FIG hivatalos és regisztrált versenyein
Az edző, a tornász/csapat eredményére közvetlen hatással <u>nem</u> lévő viselkedése esetén	
– Sportszerűtlen magatartás (érvényes a verseny minden szakaszára)	1. alkalommal – Sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés) 2. alkalommal – Piros lap és az edző eltávolítása a versenyről
– Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (érvényes a verseny minden szakaszára)	Azonnali piros lap és az edző eltávolítása a versenyről és/vagy edzőteremből
Az edző, a tornász/csapat eredményére közvetlen hatással lévő viselkedése esetén	
– Sportszerűtlen viselkedés (érvényes a verseny minden szakaszára), pl. a verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása, beszélgetés aktív bírókkal a verseny alatt, a gyakorlat során beszél a tornászhoz, illetve jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.	1. alkalom – 0,50 (tornásztól/csapattól az eseményen) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés) 1. alkalom – 1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen) és sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés), ha az edző agresszívan beszél aktív bíróval 2. alkalom – 1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről
– Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (érvényes a verseny minden szakaszára) pl. az előírt személyek helytelen jelenléte verseny során, a versenyterületen, és/vagy szer nem megfelelő előkészítése, stb.	1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen) és piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyterületről*

Megjegyzés: Ha egy csapat két edzője közül az egyiket kizárják a versenyterületről, egy másik edzőre le lehet cserélni **egy alkalommal**, a teljes verseny során (pl. kvalifikáció).

1. vétség = sárga lap

2. vétség = piros lap, mellyel az edzőt kizárják a következő verseny szakaszokról

* amennyiben a csapatot csak egy edző kíséri, az edző bent maradhat a versenyen, de a következő Világ bajnokságra, Olimpiára nem lesz akreditálható.

9. szakasz – Technikai előírások

Ahhoz, hogy az elem nehézségi értékét elismerjék, meg kell felelnie bizonyos speciális technikai követelményeknek.

A testhelyzetekkel és szögekkel kapcsolatos előírások körülbeliek és iránymutatóként szolgálnak.

9.1 Minden szer Testhelyzetek

Zsugor

- Csípőszög és térdszög kisebb, mint 90° a szaltóban és gimnasztikus elemekben



Bicska

- Csípőszög kisebb, mint 90° a szaltóban és gimnasztikus elemekben



Nyújtott testhelyzet

- Minden testrész kiegyenesített



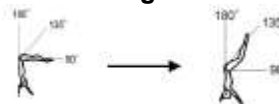
9.1.1 Elemek felismerése

a) Nyújtott testhelyzet

- A szaltó nagy része során a testhelyzetnek nyújtottnak kell lennie:
 - Sima szaltóknál
 - Dupla szaltóknál talajon és korlát leugrásnál
 - Ugráson (szaltók)
- Amennyiben nincs felismerhető nyújtott testhelyzet, bicska szaltónak tekintjük:
 - Csavar nélküli elemeknél korláton, gerendán és talajon
- Csavar nélküli ugrásoknál enyhe csípőhajlítás (max. 30° megengedett)

Testhelyzet felismerése szimpla és dupla szaltóknál csavar nélkül

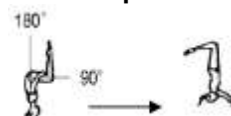
Bicska szaltó zsugor lesz



D-panel

Ha a bicska szaltóban a térd szög kevesebb, mint 135° , zsugor szaltónak értékeljük

Zsugor szaltó szuplé lesz



D-panel

Nyitott csípő (180°) - Szuplénak értékeljük

Nyújtott testhelyzet bicska lesz



D-panel

Csípőben hajlított - Bicskaszaltónak értékeljük

Enyhe domborítás vagy homorítás elfogadható

9.1.2 Leérkezési hibák csavart szaltókból

a) Csavarral bemutatott elemeknek

- korlát és gerenda leugrás és felugrás
- gyakorlat során gerendán és talajon
- minden érkezés ugráson

teljesen befejezettnek kell lennie, vagy másik elemet értékelnek a COP-ból.

Megjegyzés: Az elől lévő láb helyzete a meghatározó, a nehézségi érték megítélésénél

b) Elégtelen csavarnál

- 3/1 csavar 2 1/2 lesz
- 2 1/2 csavar 2 lesz
- 2/1 csavar 1 1/2 lesz
- 1 1/2 csavar 1/1 lesz

***Talajon:** Ha egy csavarral végrehajtott szaltó közvetlen kötésben van egy másik szaltós elemmel, és az első szaltóban a csavar nem fejeződik be teljesen (*de a tornász képes folytatni az elemsort*), az első elemet nem kell leértékelni.

9.1.3 Elesés leérkezésakor

- a) ha a láb ér le először- megkapja a DV-t
- b) nem a lába ér először földet - nem jár a DV

9.2 GERENDA ÉS TALAJ

9.2.1 Nehézségi érték fokozatainak megítélése 1 lábon forgásoknál

- 180° a gerendán
- 360° a talajon
- A fordulathoz teljesen befejezettnek kell lennie, vagy másik elemet értékelnek a COP-ból.
- A váll és a csípő helyzete a mérvadó, vagy másik elemet értékelnek a COP-ból.

Forgásoknál a következőket kell figyelembe venni:

- Lábujjhegyen kell végrehajtani.
- A forgás során állandó, és jól felismerhető testhelyzetben kell lenni.
- A támasz láb helyzete, hogy hajlított-e a térd vagy sem (*koreográfia*) nem változtat a forgás nehézségén.
- Azoknál a forgásoknál, melyeknél követelmény, hogy az emelt láb egy bizonyos helyzetben legyen, a forgás során végig meg kell tartani az adott helyzetet.
- Ha az emelt láb nem az előírt helyzetben van, más elemre értékelnek a COP-ból.

a) Elégtelen forgás egy lábon

Példa:

- Gerenda:  helyett 
- Talaj:  helyett 

9.2.2 Fordulattal elvégzett átlugrásoknál, felugrásoknál és szökkenéseknél a fokozatok:

- 180° a gerendán és talajon (spárga, terpesz és fejerintő elemeknél)
- 360° a talajon

Az egész fordulattal (360°) végrehajtott átlugrásoknál, felugrásoknál és szökkenéseknél különböző technikák megengedettek; a bicska, zsugor mozdulat, a lábterpesztés vagy a gyűrű helyzet lehet a fordulat előtt, közben, vagy a végén (*kivéve, ha az elemhez speciális követelmény tartozik*).

A fél fordulattal (180°) végrehajtott át-, felugrásoknál és szökkenéseknél az előírt helyzetet a fordulat előtt VAGY után kell elérni.

- Ha 30° vagy nagyobb a hiány a fordulatból másik elemet értékelnek a COP-ból.

A váll és csípő helyzete a meghatározó.

Példa:

- Gerenda/Talaj:  helyett 
- Talaj:  helyett 
- Talaj:  helyett 
- Gerenda:  helyett 
- Negyeddel több fordulat nem jelent másik elemet.

Meghatározás:

Átlugrások – elugrás 1 lábról, érkezés a másik, vagy 2 lábra

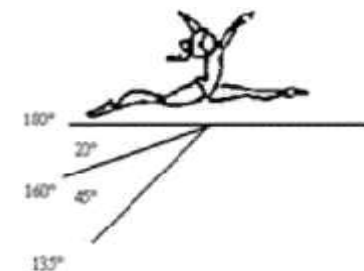
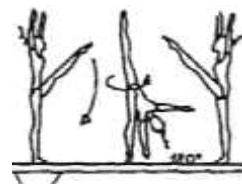
Szökkenések – elugrás 1 lábról, érkezés azonos, vagy 2 lábra (180° lábnyitás nem szükséges)

Felugrások – elugrás 2 lábról, érkezés 1, vagy 2 lábra

Megjegyzés: – Spárga felugrásoknál és átlugrásoknál 180° lábnyitás szükséges.

9.2.3 SPÁRGA KÖVETELMÉNYEK

A spárga átlugrások, felugrások és szökkenések esetében a lábnyitás szögének hiánya



Elégtelen lábnyitás:

- > 0° - 20° 0,10 levonás
- > 20° - 45° 0,30 levonás
- > 45° (*gimnasztika*) más elemnek értékeljük a Kódból, vagy nincs DV

9.3 Bizonyos gimnasztikus elemek követelményei Állóspárgák (4.102)



Követelmények:
180° spárga

D-panel

• < 180° spárga – Nincs DV

Példa a forgásokra, meghatározott lábtartással:



Követelmények:

Emelt láb előre vagy hátra, a forgás során vízszintes helyzetben

D-panel

Emelt láb vízszintes alatt – másik elem a COP-ból

Zsugor felugrás fordulattal vagy anélkül



Követelmények:
Csípőszög - kevesebb, mint 90°
Térdek vízszintes felett

D-panel

csípő/térd szög > 135° – Nincs DV, vagy másik DV

E-panel

Térdek vízszintes helyzetben kis hiba
Térdek vízszint alatti helyzetben közepes hiba

Pisztoly felugrás fordulattal vagy anélkül



Követelmények:
Csípőszög - kevesebb, mint 90°
Nyújtott láb vízszintes fölött

D-panel

csípő/térd szög > 135° – Nincs DV, vagy másik DV

E-panel

Nyújtott láb vízszintes helyzetben kis hiba
Nyújtott láb vízszint alatti helyzetben közepes hiba

Ördögugrás fordulattal vagy anélkül



Követelmények:

Lábtartás csere
Térdek vízszintes felett
A térd legalacsonyabb helyzetét értékeljük

D-panel

Térd/csípő szög > 135° – Nincs DV, vagy másik DV

Lábtartáscsere hiánya – Zsugor felugrás

E-panel

Egyik, vagy mindkét láb vízszintes kis hiba
Egyik, vagy mindkét láb vízszint alatt közepes hiba

Terpeszcsuka felugrás fordulattal vagy anélkül



Követelmények:

Mindkét lábnak vízszint fölött kell lennie

D-panel

csípő/térd szög > 135° – Nincs DV, vagy másik DV

E-panel

Nem megfelelő (nem egyforma) lábhelyzet kis hiba
Láb vízszintes helyzetben kis hiba
Láb vízszint alatt közepes hiba

Fejérintő ugrás



Követelmények:

- Háti homorítás és fej hátrahajítás
- 180° spárga rézsútosan
- Hátralévő láb a fejtető felett

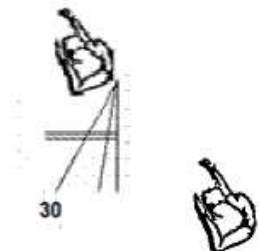
D-panel

- Nincs homorítás vagy fej hátrahajítás – Spárga ugrás, vagy sissone
- Hátralévő láb fej tető szintje alatt – Spárga ugrás vagy sissone
- Nincs spárga – Nincs DV

E-panel

- Elégtelen homorítás kis hiba
- Hátralévő láb fejmagasságban kis hiba
- Hátralévő láb vállmagasságban közepes hiba

Gyűrűugrás



Követelmények:

Háti homorítás és fej hátrahajtás, a lábfej a fejtető felett
Csípőből való kinyúlás

D-panel

Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás - Nincs DV
Lábak vállak szintje alatt - Nincs DV

E-panel

Elégtelen homorítás kis hiba
Lábfejek a fej magasságában, vagy az alatt kis hiba
Elégtelen kinyúlás csípőből kis hiba
Elégtelen lábhajlítás ($\geq 90^\circ$) kis hiba

Yang Bo



Követelmények:

- Nagy hátra homorítás, fej hátra hajtás
- Lábnyitás spárgán túl, az elől lévő láb minimum vízszintes

D-panel

Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás – Spárga ugrás, vagy sissone

Elől lévő láb vízszintes alatt - Fejérintő ugrás

E-panel

- Elégtelen homorítás kis hiba
- Nincs spárgán túli nyitás, de a láb vízszintes kis hiba

Váltófutó



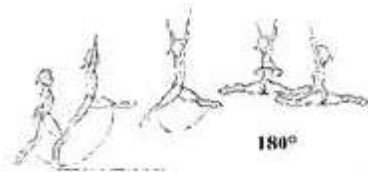
Követelmények:

- Lendítő láb minimum 45° lendül
- A lendítés nyújtott lábbal történik

E-panel

- Lendítő láb lendítése kevesebb, mint 45° kis hiba
- Lendítő láb hajlik kis/közepes hiba

Váltófutó fordulattal () és Johnson fordulattal ()



Követelmények:

Lendítő láb minimum 45° lendül
A lendítés nyújtott lábbal történik
Harántspárga helyzetet kell mutatni VAGY
Oldalspárga vagy terpeszcuka helyzetet

D-panel

- elégtelen fordulattal, helyette Z
- elégtelen fordulattal, helyette ZA
- elégtelen fordulattal, helyette U
- elégtelen fordulattal, helyette ZA

E-panel

- Lendítő láb lendítése kevesebb, mint 45° kis hiba
- Lendítő láb hajlik kis/közepes hiba

Futó vagy váltófutó fejérintéssel, fordulattal vagy anélkül



Követelmények

- Háti homorítás és fej hátrahajtás
- 180° spárga
- Elől lévő láb vízszintes, hátul lévő láb a fejtető felett hajlított térdrel (135°)
- A fordulatot a fejérintő helyzet után kell elvégezni

D-panel

- Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás - Futóátugrás vagy váltófutó
- Hátul lévő láb a fejtető alatt van - Futóátugrás vagy váltófutó
- Fordulat rossz helyen (nem a fejérintés után) - Futóátugrás vagy váltófutó fordulattal

E-panel

- Elégtelen homorítás kis hiba
- Elől lévő láb vízszintes alatt kis hiba
- Elől lévő láb vízszintes alatt (kb. 45°) közepes hiba
- Hátul lévő láb fejmagasságban kis hiba
- Hátul lévő láb vállmagasságban közepes hiba
- Hátul lévő láb nyújtott kis hiba

Az elvárt testhelyzettől való eltérésekért kis, közepes vagy nagy levonást kell alkalmazni (test helyzet).

Nem megfelelő testhelyzet (Body Shape) levonások közé tartoznak a következők:

- Elégtelen spárga nyitás
- Hajlított lábak
- Lábfej nem spiccel
- Nem összezárt lábak
- Speciális elemhez kapcsolódó testhelyzet levonások (a 9.3 pontban felsoroltak szerint)
- Nem esztétikus testhelyzet, vagy technikai eltérés a tökéletes kivitelezéstől az elem kivitelezése során

MEGJEGYZÉS:

A tökéletestől való kis eltérés 0,1 pont levonást eredményez.

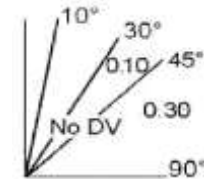
A tökéletestől való közepes eltérés 0,3 pont levonást eredményez.

A tökéletestől való nagy eltérés 0,5 pont levonást eredményez (a 8.3 pontnak megfelelően).

9.4 FELEMÁSKORLÁT

- Akkor tekintjük úgy, hogy a tornász elérte a kézállás helyzetet, amikor minden testrész kiegyenesedik függőleges helyzetben.

9.4.1 Kidobás kézállásba



D-panel

Ha az elem befejeződik:

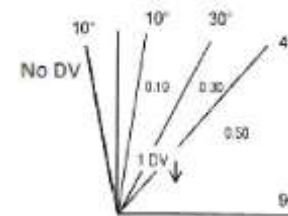
- függőlegestől való 10° eltérés - megadjuk a DV-t
- >10° - Nincs DV

E-panel

- > 30° - 45° - 0,10
- > 45° - 0,30



9.4.2 Forgások kézállásba támla nélkül & Karfaváltások magas karfáról alacsony karfára, kézállásba



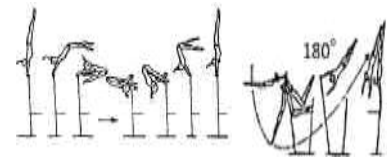
D-panel

Ha az elem befejeződik:

- > 10° függőleges előtt - Nincs vagy másik DV
- > 10° függőleges után - 1 DV-vel lejjebb

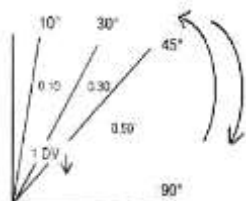
E-panel

- > 10° - 30° - 0,10
- > 30° - 45° - 0,30
- > 45° - 0,50



9.4.3. Lendületek - elemek fordulattal, támlával, melyek:

- nem éri el a kézállást
 - nem halad át a függőleges helyzeten
- ellentétes irányba fordulás után folytatja a lendületet



D-panel

Ha az elem befejeződik:

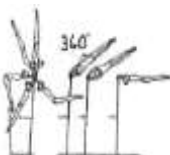
- függőlegeshez képest 10°-on belül
- > 10° függőleges előtt

megadjuk a DV-t
(lásd 9.4.4)

1 DV-vel lejjebb
akkor forgás kézállásba, támlával

E-panel

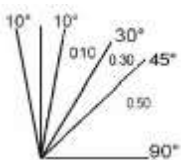
- > 10° - 30° -0,10
- > 30° - 45° -0,30
- > 45° -0,50



Lendület 1/2 (180°) fordulattal:

Minden testrésznek el kell érnie a vízszintest, hogy megkapja a tornász a DV-t, máskülönben *üres lendület*, DV nélkül.

9.4.4 Forgások kézállásba, támlával & kidobások kézállásba, támlával



D-panel

Ha az elem befejeződik:

- bármely irányba 10° a függőlegeshez képest
- Megadjuk a DV-t

E-panel

- > 10° - 30° -0,10
- > 30° - 45° -0,30
- > 45° -0,50

Ha ugyanazt az elemet bemutatja a tornász mint lendület és mint forgás támlával, csak egyszer számít a gyakorlatban, időrendi sorrendben.

9.4.5 Követelmények bizonyos korlát elemekhez



“Adler” elem (5.501)

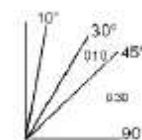
D-panel

Befejezés:

- 30° a függőlegeshez képest
- > 30°

Megadjuk a DV-t

1 DV-vel lejjebb



E-panel

- > 30°-45° - 0,10
- > 45° - 0,30

A testtartási hibákért (body posture) járó levonásokat az elem kiterjedéséért járó levonásokhoz hozzá kell adni.



III. RÉSZ

SZEREK

10-13. Szakasz

III. RÉSZ SZEREK

Szakasz 10 – Ugrás

10.1 Általánosságban

A verseny szakasz követelményeinek megfelelően a tornásznak egy vagy két ugrást kell bemutatnia az ugrástáblázatból.

A nekifutás maximum 25 méter, melyet az ugróasztal első felétől a nekifutó csík végét jelző kockáig mérünk.

- Az ugrás a nekifutással kezdődik, ezt követi a dobantóra való ráugrás, és elugrás, két lábbal, akár
 - előre
 - hátra
- Oldalra érkezéssel nem adható be ugrás.
- Minden ugrást két kezes támasszal kell bemutatni az ugróasztalon.
- A tornászra nézve kötelező a biztonsági gallér megfelelő használata a rundel kezdetű ugrásoknál. A gallért a szervező bizottság biztosítja.
- A Yurchenko kezdetű ugrásoknál (1, 4, 5 csoport) a kéztámaszhoz használható szőnyeg.
- Minden ugrást egy szám jelöl.
- A tornász felelőssége, hogy az ugrás megkezdése előtt felmutassa a megkísérelt ugrás számát (*manuálisan vagy elektronikusan*).
- A D1 bíró zöld lámpája, vagy egyéb jelzése után a tornásznak be kell mutatnia az első ugrását, ezt követően, a nekifutócsík végére visszatérve felmutatni a második ugrásának számát.
- Az elrugaszzkodástól kezdve az ugrás következő szakaszaikerülnek értékelésre:
 - rárepülés (1. ív)
 - ellökődés
 - repülő szakasz (2. ív) és leérkezés.

10.2 Nekifutási lehetőségek

Engedélyezettek plusz nekifutások, a következőknek megfelelően, de az elfutásért -1,00 pont levonás jár (ha a tornász nem érintette a nekifutás során a dobantót, vagy a szert).

- Ha 1 ugrást kell bemutatni, egy második nekifutás is engedélyezett, levonással.
- Harmadik nekifutás **nem** engedélyezett.
- Ha 2 ugrást kell bemutatni, egy harmadik nekifutás is engedélyezett, levonással.
- Negyedik nekifutás **nem** engedélyezett.

A D-panel bírói vonják le az 1,00 pontot az ugrás végső pontszámából.

10.3 Ugrás csoportok

Az ugrások a következő kategóriákba sorolhatók:

- 1. csoport** – Ugrások szaltó nélkül (kézenátfordulás, Yamashita, Rundel), hossz tengely körüli fordulat nélkül, vagy fordulattal az 1. vagy 2. ívben.
- 2. csoport** – Kézenátfordulás előre 1/1 fordulattal (360°), vagy anélkül az első ívben - szaltó előre vagy hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben
- 3. csoport** – Kézenátfordulás előre 1/4-1/2 fordulattal (90°-180°) az első ívben (Tsukahara)- szaltó hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben
- 4. csoport** – Rundel (*Yurchenko*) előre 3/4 fordulattal (270°), vagy anélkül az első ívben - szaltó hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben
- 5. csoport** – Rundel 1/2 fordulattal (180°) az első ívben - szaltó előre vagy hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben

10.4 Követelmények:

A végrehajtani **szándékozott** ugrás számát fel kell mutatni (manuálisan vagy elektronikusan) az ugrás bemutatása előtt.

A **kvalifikációban**, **csapat döntőben** és **egyéni összetett** döntőben:

Egy ugrást kell végrehajtani.

- A **kvalifikáció** során az első ugrás számít be a **csapatdöntőbe** és az **egyéni összetett** döntőbe bejutásba.
- Annak a tornásznak, aki kvalifikálni szeretne a **szerenkénti fináléba**, **2** ugrást kell bemutatnia, a szerenkénti finálé szabályainak megfelelően.

Szerenkénti döntők

- A tornásznak két ugrást kell bemutatni, ezeket átlagolva kapja meg a végső pontszámot.
- A két ugrásnak két **különböző** ugráscsoportba kell tartoznia.
- A két ugrásnak különböző 2. ívének kell lennie.

Példa:

- Ha ez első ugrás a 4. ugráscsoportból van
Rundel, flick az ugróasztalra, nyújtott testű hátraszaltó 1/2 (900°) fordulattal,

Akkor a második ugrás lehet:

- Tsukahara, nyújtott testű hátraszaltó 2/1 fordulat (720°)
vagy
- Kézenátfordulás, 1/1 fordulat a 2. ívben

- Ha ez első ugrás a 2. ugráscsoportból van

Kézenátfordulás, zsugorszaltó

Akkor a második ugrás lehet:

- Rundel, flick az ugróasztalra, nyújtott testű hátraszaltó*

vagy

- Tsukahara bicska*

Megjegyzés: Kézenátfordulás, zsugor duplaszaltó

Ha a 2. szaltó nem teljes, mert a tornász lába és bármely más testrésze egyszerre ér talajt, az ugrást, mint kézenátfordulás zsugorszaltó értékeljük.

10.4.1 Leérkező folyosó jelzései

Az iránytól való eltérésekért járó levonások alkalmazásának megkönnyítéséhez egy leérkező folyosó van jelölve a leérkező szőnyegen. A tornásznak ezen a zónán belül kell leérkeznie, és stabilan megállnia.

A D1 bírő (a vonalbíró írásos értesítése alapján) a végső pontszámból vonja le a zónán kívüli, bármely testrésszel történő, szőnyegérintésért járó levonást, a következők szerint:

- Kívül érkezés, vagy kilépés egy lábbal/kézzel (részleges kiérkezés, kilépés is) -0,10
- Kívül érkezés, vagy kilépés két lábbal/kézzel (részleges kiérkezés, kilépés is), vagy más testrész -0,30

10.4.2 Speciális szerlevonások (D-panel)

A bemutatott ugrás végső pontszámából levonva

- Hosszabb nekifutás, mint 25 m -0,50
- Nekifutás, ugrás bemutatása nélkül -1,00
- Támaszhelyzet az ugróasztalon, csak egy kézzel -2,00
- A kvalifikáció és a szerenkénti döntők során
 - Ha csak egy ugrást mutat be a tornász
 - Ha valamelyik ugrás „0” pontot ér (10.4.3)

Értékelés:

A bemutatott ugrás pontszámát osztjuk kettővel = végső pontszám (FS)

- Ha a két ugrás nem különböző csoportból kerül bemutatásra, vagy nem különbözik a második ív

Értékelés:

$$[(FS\ 1.\ ugrás) + (FS\ 2.\ ugrás - 2.00)] / 2 = \text{Végső Pontszám}$$

10.4.3 Érvénytelen ugrás bemutatása (0,00 pont)*

- Az ugrás támaszhelyzet nélkül kerül bemutatásra, pl. egyik kéz sem ér hozzá az ugróasztalhoz.
- Rundel kezdetű ugrásoknál biztonsági használatának mellőzése
- Edzői asszisztálás az ugrás során
- Leérkezéskor nem a láb ér le először
- Az ugrás olyan rosszul kerül bemutatásra, hogy a megkísérelt ugrást nem lehet felismerni, vagy a tornász a lábával rugaszkodik el az ugróasztalról
- A tornász tiltott ugrást mutat be (terpesztett láb, tiltott elem a dobantó előtt, szándékos oldalirányú érkezés)
- Az első ugrást ismétli meg a tornász második ugrásként a kvalifikáció, vagy az ugrás szerenkénti döntő során

***Megjegyzés:** „0,00” pontot a D panel adja. Nincs értékelés az E-panel által.

Minden olyan ugrásnál, amely 0,00 pontot ér, a D-panel és a szer felügyelő zsűri automatikusan videoelemzést alkalmaz.

10.5 Pontozás menete

D-Panel:

Megadja a bemutatott ugrás számát, és a a képernyőn megmutatja az E-panelnek a felismert ugrás szimbólját *(amennyiben különbözik az eredetileg felmutatott számtól)*. Az első ugrás pontszámát fel kell mutatni, mielőtt a tornász bemutatja a második ugrást.

E-Panel

A kiviteli levonások (8. szakasz) az alább felsorolt speciális kiviteli levonásokon túl is alkalmazni kell.

10. 6 Speciális szerlevonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30	0,50
Első ív			
– Hiányzó fordulatért az első ívben:			
• Gr. 1 1/2 (180°) fordulattal	≤45°	≤90°	
• Gr. 3 ¼ (90°) fordulattal		≤45°	
• Gr. 4 3/4 (270°) fordulattal	≤45°		
• Gr. 1 vagy 2 1/1 (360°) fordulattal	≤45°	≤90°	≥90°

Hibák	0,10	0,30	0,50
– Rossz technika			
• Csípőszög	X	X	
• Homorítás	X	X	
• Hajlított térdek	X	X	X
• Láb- vagy térdnyitás	X	X	
Lökés			
– Rossz technika			
• Kezek elhelyezése nem egy vonalba esik 1., 2 & 5 csoport ugrásainál	X	X	
• Hajlított karok	X	X	X
• Vállszög	X	X	
• Függőleges síktól való eltérés	X		
• Második ívbe előírt csavart túl korán kezdi (még az ugróasztalon)	X	X	
Második ív			
– Eltúlzott korbet	X	X	
– Magasság	X	X	X
– Csavar pontossága (Cuervo ugrást is beleértve)	X		
– Testhelyzet			
• Zsugor/bicska helyzet pontossága a szaltóban	X	X	
• Zsugor/bicska helyzet pontossága a csavarban	X		
• Egyenes testhelyzet a nyújtott testű szaltóban	X		
• Egyenes testhelyzet a nyújtott testű csavarban	X	X	
• Nem marad nyújtott testhelyzetben elég ideig <i>(túl hamar bicskázik)</i>	X	X	
• Elégtelen, és/vagy túl késői nyitás (zsugor/bicska ugrásoknál)	X	X	
– Hajlított térdek	X	X	X
– Láb- vagy térdnyitás	X	X	
– Esés nélkül bemutatott szaltó nem forog ki eléggé	X		
• Eséssel		X	
– Távolság az ugrószertől (elégtelen hossz)	X	X	
– Eltérés az egyenes iránytól	X		
– Dinamika	X	X	
Leérkezésért járó levonások	Lásd a 8. szakaszt		

11. SZAKASZ – FELEMÁSKORLÁT

11.1 Általánosságban

A gyakorlat értékelése a dobantóról, vagy szőnyegről történő elugrás pillanatában kezdődik. A dobantó alatt semmilyen kiegészítő alátámasztás (pl. plusz deszka) **nem** lehet.

a) Felugrás

- Ha a tornász az első kísérletre érinti a dobantót, a szert, vagy elfut a szer alatt:
 - 1,00 levonás (E panel)
 - El kell kezdenie a gyakorlatot
 - A felugrásért nem jár érték
- A tornásznak lehetősége van egy második nekifutásra (*levonással*), ha **NEM** érintette a dobantót, a szert, vagy nem futott el a szer alatt.
 - 1,00 levonás (E panel)
- Harmadik nekifutás nem engedélyezett.

A tornász nem mehet/futhat át az alacsonykarfa alatt a felugrás végrehajtásához (lásd: 2.4)

A D-panel bírói vonják le az 1,00 pontot az ugrás végső pontszámából.

b) Leesési idő:

Ha a tornász leesik a szerről, 30 másodperce van újra felugrani a szerre és folytatni a gyakorlatát.

Ha a tornász túllépi a megengedett időt, 0,30 pont neutrális levonás jár az időtúllépésért, amennyiben a tornász folytatja a gyakorlatot.

- A leesési idő mérése akkor kezdődik, amikor a tornász az esést követően talpra áll.
- Az eltelt időt meg kell jeleníteni az eredményjelzőn.
- Egy figyelmeztető jel (*gong*) jelez
 - o 10 másodpercnél
 - o 20 másodpercnél és
 - o 30 másodpercnél.
- A gyakorlat hivatalosan akkor kezdődik újra, amikor a lábak elhagyták a talajt.
- Ha a tornász 60 másodpercen belül sem kezdi meg újra a gyakorlatot, akkor a gyakorlatot befejezettnek tekintjük.

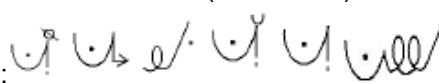
A leesést követően nem kell újra bejelentkeznie a tornásznak.

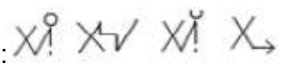
11.2 Gyakorlat tartalma és összeállítása

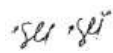
Maximálisan a 8 legnagyobb nehézségi értékű elem, beleértve a leugrást számít bele a nehézségi értékbe.

- Nincs befejező elem (DMT) – 0,5 levonás a végső pontszámból (D-Panel)
- Azonos gyökér elemből* indítva csak **3 különböző** elemet, kronologikus sorrendben, veszünk számításba a DV, CR és CV megállapításánál (*kivéve billenés, előre és hátra kör, kidobás kézállásba*).
* Gyökér elem az az azonos képességeket igénylő elem, amellyel a tornász megkezdte az elemet, vagy a forgás irányát (előre, hátra).

1. példa: 
B D E X (nincs érték)

2. példa: 
D D D B B D

3. példa: 
D B C X (nincs érték)

- A felugrás (pl. ) és leugrás (pl. ) beleszámít a gyökérelem szabályba.
- A nehézségi érték nélkül bemutatott elemek (melyek nem teljesítették az elemekre vonatkozó technikai követelményeket) nem számítanak bele a gyökérelem szabályba.

Csak egy fordulat nélküli Kacsov típusú elemet lehet beszámítani az elemtáblázat minden egyes sorából.

Az értékelhető részek mutassanak sokféleséget, az alábbi kategóriákból választott mozdulatokkal:

a) Forgások és lendületek

- Óriáskör hátra
- Óriáskör előre
- Lendületek és szabadkelepek
- Stalder előre/hátra
- Talpforgás előre/hátra

b) Repülőelemek

- Repülőelem magas karfáról alacsony karfára *(vagy fordítva)*
- Kontramozdulattal végrehajtott repülés *(a karfa fölött)*
- ugrás
- hecht
- szaltó

11.3 Elemcsoport követelmények (CR) – D-Panel 2,00 pont

1. Repülőelem a magas karfáról az alacsony karfára: 0,50
2. Repülőelem azonos karfán: 0,50
3. Különböző fogásmódok *(kivéve kidobás, felugrás és leugrás)*: 0,50
4. Nem-repülő elem, minimum 360° fordulattal *(kivéve felugrás)*: 0,50

11.4 Kapcsolati érték (CV) – D-panel

- a) Kapcsolati értéket csak közvetlen (direkt) kötésekért kaphat a tornász.
- b) A CV a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra

Közvetlen kapcsolatok formái

0,10	0,20
$D + D$ <i>(vagy annál több)</i>	D (repülőelem - azonos karfán vagy AK-ról MK-ra) + C vagy annál több (a MK-n és ebben a sorrendben kell bemutatni) E + E (az egyik elemnek repülő elemnek kell lennie) F + D <i>(mindkettő repülő elem)</i>

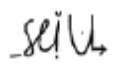
Megjegyzés: C/D elemnek repülő elemnek kell lenni, vagy tartalmaznia kell legalább 1/2 (180°) fordulatot

- a) Egy elemet be lehet mutatni kétszer egymás után közvetlen kötésben a kapcsolati értékért, de másodszor a nehézségi értéket **NEM** kapja meg.
- b) Repülőelemek azok, melyek látható repülő fázist mutatnak:
 - Repülőelem magas karfáról alacsony karfára *(vagy fordítva)*
 - Repülőelemek kontra mozdulattal karfa fölött, ugrások, hecht elemek és szaltók, melyeket visszakapás követ azonos, vagy a másik karfára.
 - Leugrásként bemutatott elemek

Megjegyzés: Szökkenő fogásváltás 180°-360° fordulattal, vagy a nélkül, nem minősül repülőelemnek

c) Ezeket a direkt kötések be lehet mutatni, mint:

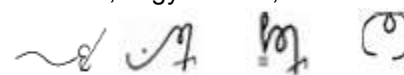
- Kötés a felugrással (1. csoport elemei nem számítanak repülőelemnek)

Példa:  $D + D = 0,10$

- Elemkapcsolat a gyakorlaton belül
- Kötés a leugrással

d) Ha két elem között, vagy a második (utolsó) elem után **üres lendületet** vagy **közlendületet** mutat be a tornász, a CV-t **NEM** lehet megadni.

- **Üres lendület** = lendület előre/hátra elem bemutatása nélkül, még a lendület megfordulása előtt. Az elemnek az elemtáblázatból kell származnia. Kivéve „Shaposhnikova” típusú elemek 1/1 (360°) fordulattal, vagy anélkül, és a következő elemek:



Megjegyzés: Ha billenést mutat be a tornász Shaposhnikova típusú elem 1/1 fordulattal, vagy a nélkül vagy hecht 1/2 fordulattal után - le kell vonni az üres lendületet.

- **Közlendület** = támaszból fellendülés és/vagy olyan lendület, amely nem szükséges a következő elem bemutatásához.

11.5 Összeállításból eredő levonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30	0,50
– Ugrás AK-ról MK-ra			X
– Függés MK-n, rálépés az AK-ra vagy fogás az AK-n			X
– Leugrás előtt több mint két azonos elem közvetlen kötésben a leugrással	X		

11.6 Speciális szerlevonások

Hibák <i>Ha nincs leesés az elem bemutatása során a kiviteli hibák együttesen nem haladhatják meg a 0,80 pontot elemenként.</i>	0,10	0,30	0,50 vagy több
- Egyenes testhelyzet kézállásban, és kézállásba	X	X	
- Fogásigazítás	X		
- Szőnyeg súrolása		X	
- Szer súrolása lábfejjel			0,50
- Ledobbantás a szőnyegre (esés)			1,00
- Szerrre nem jellemző elem (2 lábról vagy combokról történő)			0,50
- Elemek nem megfelelő ritmusa	X		
- Elemek nem megfelelő magassága	X	X	
- Repülő elemek nem elégséges forgása	X		
- Elégtelen kinyúlás billenéseknél	X		
- Közlendület			0,50
- Üres lendület			0,50
- Elemek befejezési szöge	X	X	X
Kiterjedés:			
- Lendületek előre és hátra vízszintes alatt	X		
- Kidobások	X	X	
- Túlzott csípőhajlítás a leugrás lendítésénél	X	X	

11.7 Jegyzetek

Esések

Repülő elemek

- ha a tornász két kezével **eléri** a karfát (*pillanatnyi függés vagy támasz*) a DV-t megadjuk
- ha a tornász **nem** éri el a karfát, nem adjuk meg a DV-t
(*az elemet újra bemutathatja a tornász hogy megkapja a DV-t*)

Leugrás (DMT)

- A tornász nem tesz kísérletet leugásra

Értékelés:

- Nincs DV - csak 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Nincs DMT - 0,50 pont levonás (*E-panel*)
- Esés -1,00
- Ha a tornász újra bemutatja a leugrást, nem kell alkalmazni a „Nincs DMT” levonást.

- Ha a tornász elkezdte a leugrást

Példa  Kísérlet a szaltóra (leérkezéskor nem a láb ér le először)

Értékelés:

- Nincs DV - csak 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Esés -1,00 (*E-panel*)

Felugrások

- Betöltheti az CR 1 követelményt, repülés a MK-ról az AK-ra
- A felugrásként bemutatott elemet be lehet mutatni a gyakorlatban újra, de csak egyszer kap DV-t.

12. SZAKASZ – Gerenda

MŰVÉSZI HATÁS

Összeállítás

A gerenda gyakorlat a tornász művészi és torna mozgásanyagán, valamint ezek gerendára koreografálásán alapul. A gyakorlatnak ritmusérzékről kell tanúbizonyságot tennie, és tempóváltásokat is tartalmaznia kell. A

- gimnasztikai elemek,
- akrobatikus elemek és a
- koreográfia

egyensúlya egy folyamatos lendületű, összetartozó gyakorlatot eredményeznek.

A gyakorlat tervének, szerkezetének és összeállításának a következőket kell tartalmaznia:

- Gazdag és változatos elemek az elemtáblázat különböző csoportjaiból
- Szintváltoztatás (*fel és le*)
- Irányváltoztatás (*előre, hátra, oldalra*)
- Ritmus- és tempóváltások
- Kreatív vagy eredeti mozdulatok és átmenetek

*Ez az, „**amit**” a tornász előad.*

Ritmus & tempó

A ritmusnak és tempónak (*mozgás sebesség és iram*) változatosnak kell lennie, néha élénk, néha lassú, de mindig dinamikus, és mindenképpen megszakítás nélküli.

Az átmenetek a mozdulatok és elem között lágyak, és törés nélküliek;

- felesleges megállások nélkül, vagy
- az elemek előtti túl hosszú előkészítő mozdulatok nélkül

A gyakorlat ne legyen egy egymás után következő elemek sorozata.

Művészi előadás

Művészi előadásmódnak nevezzük azt, ha a tornász a gerenda gyakorlatát oly módon tudja bemutatni, hogy az egy jól összeállított előadásnak tűnik. Ily módon a tornász bemutatja kreativitását, előadása magabiztosságát, személyes stílusát és tökéletes technikáját.

*Ez nem az, hogy a tornász „**mit**” mutat be, hanem hogy „**hogyan**” mutatja be azt.*

12.1 Általánosságban

A gyakorlat értékelése a dobantóról, vagy szőnyegről történő elugrás pillanatában kezdődik. A dobantó alatt semmilyen kiegészítő alátámasztás (*pl. plusz deszka*) **nem** lehet.

a) Felugrás

- Ha a tornász az első kísérletre érinti a dobantót, vagy a szert:
 - -1,00 levonás (E panel)
 - El kell kezdenie a gyakorlatot
 - A felugrásért nem jár érték
 - A „nem a kódból származó felugrásért” levonást kell alkalmazni (E panel)
- A tornásznak lehetősége van egy második nekifutásra (levonással), ha NEM érintette a dobantót, a szert.
 - -1,00 levonás (E panel)
- Harmadik nekifutás nem engedélyezett.

A D-panel bírói vonják le az 1,00 pontot az ugrás végső pontszámából.

b) Időmérés

A gerendagyakorlat hossza nem haladhatja meg a 1:30 percet (*90 másodperc*)

- Az 1. időmérő bíró (*asszisztens*) akkor kezdi az időmérést, amikor a tornász elrugaszkodik a dobantóról, vagy szőnyegről. Akkor állítja meg az órát, amikor a tornász földet ér a gyakorlat végén.

- Jelzést (*gongütés*) kell adni tíz (10) másodperccel a maximális idő előtt, és még egyszer a maximális idő (1:30) lejártakor, hogy jelezzék a tornásznak, hogy a gyakorlatot be kell fejezni.
- Ha a tornász a leugrásból a jel felhangzásának pillanatában érkezik le, **nincs** levonás.
- Ha a tornász a leugrásból a jel felhangzása után érkezik le, az időtúllépésért levonás jár.
- Az időtúllépésért járó levonás, ha a gyakorlat 1:31 (91 másodperc)
 - -0,10
- A 90 másodperces idő után bemutatott elemeket a D-panel figyelembe veszi, és az E-panel értékeli azokat.
- Az időtúllépést az időmérő bíró írásban jelenti a D-panel bírónak, ők vonják le a végső pontszámából.

c) Leesési idő:

Ha a gyakorlat a szerről való leesés miatt szakad meg, egy azonnali 10 másodperces leesési idő megengedett.

- Ha a tornász túllépi a megengedett időt, 0,30 pont neutrális levonás jár az időtúllépésért, amennyiben a tornász folytatja a gyakorlatot.
- A 2. időmérő bíró akkor kezdődik mérni, amikor a tornász az esést követően talpra áll.
- A leesési időt külön mérjük; az **nem** számít bele a gyakorlat teljes idejébe.
- Az eltelt időt meg kell jeleníteni az eredményjelzőn.
- A leesési idő akkor ér véget, amikor a tornász elrugaszkodik, hogy visszamásszon a gerendára.
- Egy figyelmeztető jel (gong) jelez 10 másodpercnél.
- Ha a tornász 60 másodpercen belül sem kezdi meg újra a gyakorlatot, akkor a gyakorlatot befejezettnak tekintjük.

- A leesést követően a tornásznak nem kell újra bejelentkeznie.
- A visszamászás után az 1. időmérő bíró akkor kezdi továbbmérni a gyakorlat idejét, amikor a tornász az első mozdulatot bemutatja, mellyel folytatja a gyakorlatot.

12.2 Gyakorlat tartalma

A 8 legnehezebb nehézségi értékű elem, beleértve a leugrást, vesszük számításba a DV megállapításakor.

Ha nincs leugrás (DMT) -0,50 a végső pontszámból (D-Panel).

A 8 beszámításra kerülő elem között minimálisan lennie kell:

- 3 gimnasztikus
- 3 akrobatikus

és két szabadon választott elemnek.

12.3 Elemcsoport követelmények (CR) – D-Panel 2,00 pont

1. Elemkapcsolat, legalább 2 **különböző** gimnasztikus elem, melyből az egyik átugrás, felugrás vagy szökkenés 180° lábnyitással (*haránt vagy oldal*), vagy terpesz helyzettel: 0,50
2. Forgás (3. elemcsoport) vagy gurulás/ollók* 0,50
3. Akrobatikus sor, minimum 2 repülő** elem, melyből egyik szaltó (*lehet két azonos elem kötése*): 0,50
4. Különböző irányú akrobatikus elemek (*előre/oldalra és hátra*): 0,50

* 1.303, 1.403, 1.304. 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 kielégítheti a CR#2

** Repülő elemek kéztámasszal vagy anélkül

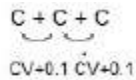
Megjegyzés:

- CR 1-2 (*fordulat*), 3 és 4 - a gerendán kerüljön bemutatásra.
- Gurulóátfordulások, kézállások és tartásos elemek **nem** teljesíthetnek CR-t.
- Gurulóátfordulások csak CR#2-t teljesíthetnek.

12.4 Kapcsolati érték (CV) – D-panel

- a) Kapcsolati értéket csak közvetlen (direkt) kötésekként kaphat a tornász.
- b) A CV a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra
- c) Sorozat bónusz adható a 3, vagy annál több elem kötéseért
- d) Nem adható meg a kapcsolati érték, ha a tornász a gerendába kapaszkodik

Közvetlen elemkapcsolatok formái

AKROBATIKUS	
0,10	0,20
2 akrobatikus repülő elem, beleértve a felugrást, de a leugrást nem Minden kötésnek azonnali elugrásnak kell lennie*.	
C + C B + D (hátra) (csak ebben a sorrendben) B + E	C/D + D (vagy annál több) B + D (mindkét elem előre) B + F
Széria bónusz (SB): + 0,10 P. Adható gimnasztikus/vegyes és akrobatikus sorokra (*azonnali elrugaszkodással, vagy nem azonnali elrugaszkodással) B + B + C bármely sorrendben, beleértve a felugrást és leugrást (min. C), vagy annál több, a kapcsolati értéken (CV) felül. 1. Példa: B + B + C = +0,10 széria bónusz D + B + C = +0,10 széria bónusz 2. példa:  +0,10 széria bónusz Összes CV + SB = 0,30 Ahhoz, hogy az SB-t megkapja a tornász: - Nem-repülő akrobatikus elem, minimum B (kivéve „tartásos elemek”) értékkel felhasználhatók - Azonos (repülő vagy nem-repülő) akrobatikus elem megismételhető a kapcsolaton belül	

*Elemkapcsolatok azonnali elugrással kihasználják a szer rugalmasságát és növelik a sebességet egy irányba.

- Leérkezés két lábra az első kéztámasszal bemutatott repülő elemből, melyet egy azonnali elrugaszkodás/elugrás követ a második elemhez, vagy
- Leérkezés egy lábra az első repülő elemből (kéztámasszal vagy a nélkül bemutatva), második láb lehelyezését követően azonnali elugrás kép lábról a második elemhez.

GIMNASZTIKUS ÉS VEGYES (akrobatikus – csak repülő elemek) kivétel a leugrás	
0,10	0,20
C + C vagy több (gimnasztikus) A + C (csak forgás) B + D (vegyes)	D+D vagy több

Megjegyzés: A forgásokat ugyanazon a lábon (pillanatnyi demi-plié engedélyezett), vagy lépéssel a másik lábon (ilyenkor NEM engedélyezett a demi-plié sem egy, sem két lábon) kell végrehajtani.

A következő B értékű akrobatikus elemek kéztámasszal és repülő szakasszal

- zárt lábas flick
- flick egylábas lelépéssel
- dobott flick (gainer)
- rundel
- kézenátfordulás előre

bemutathatók 2. alkalommal is a gyakorlat során, ekkor a tornász kaphat érte CV-t és SB-t, de a második alkalommal nem kap CR-t.

12.5 cikk – Művészi hatás és összeállításból eredő levonások (E-panel)

Hibák	0,10
Művészi hatás	
– Elégtelen művészi hatás a gyakorlat egésze során	
• Rosszul kivitelezett testtartás (body posture) (fej, vállak, törzs)	X
• Elégtelen mozgáskiterjedés (maximális végigvezetése a mozdulatoknak)	X
• Láblendítések és rúgások elégtelen kiterjedése	X
• Szegényes lábmunka	X
• Lábfej nincs lefeszítve/laza/befelé fordul	X
• Elégtelen relevé-ben végzett munka	X
• Testrészek nem megfelelő bevonása a mozdulatokba	X
– Ritmus és tempó	
• A ritmus és tempó elégtelen változatossága a mozdulatokban (nincs DV)	X
• A gyakorlat bemutatása, mint egymást követő, kapcsolat nélküli elemek sorozata (folytonosság hiánya)	X
Összeállítás	
– Felugrás DV nélkül	X
(Minden DV nélküli felugrást A elemnek veszünk, kivéve az egy láb átemelését spárgában, a felguggolást, egyszerű felugrás ülésbe vagy térdelésbe, vagy egy vagy két lábon állásba)	
– A szer teljes hosszának kihasználása:	X
• Oldalirányú mozdulatok hiánya (DV nélkül)	X
• Gerendaközei mozdulatok hiánya, mely során a törzs (akár a combok, térd vagy fej) egy része érinti a gerendát (nem szükséges elemet bemutatni)	
– Elemek egyoldalú alkalmazása	
• Nyújtott lábbal, 2 lábon megfordulás (180°) egynél többször a gyakorlat során	X

12.6 Speciális szerlevonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30	0,50
– Kapcsolatok rossz ritmusa (megadjuk a DV-t)	minden alk. X		
Túlzott előkészítés			
– Igazítás (felesleges lépések, mozdulatok)	minden alk. X		
– Túlzott karlendítés gimnasztikus elemek előtt	minden alk. X		
– Megállás (2 mp-nél hosszabb)	minden alk. X		
– A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával		X	
– Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a leesést			X
– Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze az egyensúlyát	X	X	X

Leugrás:

Ha a leugrás szaltója **nem** kezdődött el (nincs kísérlet a forgatásra) és a tornász elesik

1. példa:  leugrás B:

Értékelés:

- Nincs DV - csak 7 elemet számítunk (D-panel)
- Nincs DMT (nincs kísérlet DMT bemutatására) -0,50
- Esés -1,00 (E-panel)
- Ha tornász visszamászik, hogy bemutassa a leugrást, nincs levonás a leugrás hiányáért.

b) Ha a leugrás szaltója elkezdődött és a tornász elesik

2. példa:  Kísérlet a szaltóra (leérkezéskor nem a láb ér le először)

Értékelés:

- Nincs DV - csak 7 elemet számítunk (D-panel)
- Leesés -1,00 (E-panel)

12.7 Jegyzetek

Esések – Akrobatikus és Gimnasztikus Elemek

Az akrobatikus és gimnasztikus elemeket a gerendán kell befejezni lábra, vagy testre érkezéssel, hogy azok nehézségi értéket kapjanak.

- a) az előírt helyzetbe, 1 vagy 2 lábra érkezéssel a gerendára
- megkapja a DV-t
- b) nem az előírt helyzetbe, 1 vagy 2 lábra a gerendára érkezéssel
- nem kapja meg a DV-t (*az elemet újra bemutathatja, hogy a DV-t megkapja*)

Felugrások

- a) Csak egy akrobatikus elem előzheti meg a felugrást
- b) Néhány felugrásként bemutatott elemet (*gurulások, kézállások, tartásos elemek*) be lehet mutatni a gyakorlatban újra, de csak egyszer kap DV-t.

Tartásos elemek

- a) A kézállásokat (*támla nélkül*) és tartásos elemeket 2 mp-ig ki kell tartani, ha ezt az elemtáblázat előírja, hogy megkapja a tornász az érte járó DV-t. Ha az elemet nem tartja ki 2 mp-ig a tornász, és nem helyettesíthető másik elemmel a Kódból, 1 DV-vel lejjebb értékeljük, vagy nem kap DV-t. (*A kézállást vagy tartásos elemet teljesíteni kell*)
- b) Azért hogy CR-t, CV-t és SB-t kapjon, a tartásos akrobatikus elem (*repülőszakasszal*) az akrobatikus vagy vegyes sorozat utolsó elemeként használható.
- c)  és  elemeket 1 DV-vel alacsonyabbra értékeljük, ha a kézállást a tornász **nem** tartja ki 2 mp-ig.
 - Ha a tornász másodszor is bemutatja az elemet a gyakorlatban és kitarja 2 mp-ig a kézállás helyzetet - nem kap DV-t.

Ónodi Tic Toc

- Csak akrobatikus sorozat utolsó elemeként használható, hogy CR-t és CV-t kapjon.
- Bárhol felhasználható SB-ért
- Ugyanannak az elemnek értékeljük, mint az Ónodit

Speciális elemek

-  a kezeknek oldelhelyzetben kell lenniük



a kezeknek egymás mellett haránthelyzetben kell lenniük – helyes



ha az elől lévő kéz befejezte a fordulatot
- pontatlanságért alkalmazunk levonást



ha a kezek oldelhelyzetben vannak -
pontatlanságért alkalmazunk levonást

13. SZAKASZ – Talaj

MŰVÉSZI HATÁS

Művészi előadás

Művészi előadásmódnak nevezzük azt, ha a tornász a talajgyakorlatát oly módon tudja bemutatni, hogy az egy jól összeállított előadásnak tűnik. Ily módon a tornász bemutatja kreativitását, előadása magabiztosságát, személyes stílusát, zeneiségét és tökéletes technikáját.

A fő cél, hogy egy olyan egyedi és kiegyensúlyozott torna kompozíciót hozzunk létre, amely kombinálja a mozdulatokat, a tornász kifejezőmódját, a zene karakterével és témájával összhangban

Összeállítás és koreográfia

A talajgyakorlat a tornász művészi és torna mozgásanyagán, valamint ezek koreografálásán alapul. A gyakorlatnak a kiválasztott zenével harmonizálva, kihasználva a talajterületet kell ábrázolnia a torna és művészi mozdulatokat térben és időben.

A koreográfiát úgy kell felépíteni, hogy az egyik mozdulatból simán következzen a másik, különböző sebességgel és intenzitással.

Kreatív koreográfia az, melyben eredeti elemösszeállítás és mozdulatok jelennek meg, az összeállítás során új ötletek, formák és eredetiség tapasztalható, így elkerüli a monotóniát és mozdulatmásolást.

A gyakorlat tervének, szerkezetének és összeállításának a következőket kell tartalmaznia:

- Gazdag és változatos elemek az elemtáblázat különböző felépítésű elemeiből
- Szintváltoztatás (fel és le)
- Irányváltoztatás (előre, hátra, oldalra és íveken)
- Kreatív vagy eredeti mozdulatok és átmenetek az akrobatikus sorokba.

Ez az, hogy a tornász „mit” mutat be.

Kifejezés

A kifejezést úgy határozhatjuk meg, hogy a tornász arcával és testével milyen érzelmeket közvetít. Ez magába foglalja azt is, hogy a tornász hogy adja elő magát, hogy teremtsen kapcsolatot a zsűrivel, a közönséggel, és hogy hogyan tudja kifejezőmódját az legnehezebb és legösszetettebb mozdulatok bemutatása során megőrizni. Ide tartozik az a képessége is, hogy hogyan tud egy szerepet megformálni a gyakorlat alatt. A technikai kivitelezés mellett a művészi harmóniának és a női bájnak is meg kell jelennie.

Ez nem az, hogy a tornász „mit” mutat be, hanem hogy „**hogyan**” mutatja be azt.

Zene

A zenében nem lehetnek összefüggéstelen vágások, és a teljes gyakorlat alatt egy egységes, átfogó kompozíciót kell nyújtania.

A zenének folyamatosnak kell lennie, egyértelmű kezdéssel és véggel. A választott zene segítsen kiemelni a tornász egyéni karakterét és stílusát. A zene karaktere szolgáljon vezérlő elemként a kompozíció témáját illetően.

- Közvetlen kapcsolatnak kell lennie a zene és a mozdulatok között. A kíséretet a tornászra kell formálni, hogy hozzájáruljon a művészi kifejezéshez és az előadás tökéletességéhez a gyakorlat során.

Zeneiség

A tornász zeneisége alatt azt értjük, hogy a tornász képes a zene előadására, nem csak a ritmusra és sebességére, de a zene áramlására, formájára, intenzitására és szenvedélyére is.

A zene támogassa az előadást, és a tornász mozgását; a tornásznak ki kell fejeznie a zene témáját a közönség és a zsűri felé.

13.1 Általánosságban

a) Zenei követelmények:

- A talaj zenét le kell adni a versenyadminisztráció számára. Minden zenét le kell mérni, a mért időt jóvá kell hagynia az adminisztrációnak és a delegációvezetőnek is.
- A következőket kell a CD-n feltüntetni:

- A tornász neve, a FIG ország 3 nagybetűs kódja
- A zeneszerző neve és a zeneszám címe

A zene lehet zenekari, zongora, vagy más felvett hangszer.

- A zene kezdete előtt lehet egy jel, vagy sípszó. De a tornász nevét **nem** lehet erre használni.
- Emberi hang is használható, mint hangszer, szavak kiejtése nélkül.
 - Példák a hangszerként elfogadható emberi hangokra: dúdolás, éneklés szavak nélkül, füttyülés.
 - Bármely zene, ami nem nyilvánvalóan egy dal, vagy egy dal része elfogadott.
- Zene hiánya, vagy zene szöveggel -1,00

Megjegyzés: A D-panel vonja a végső pontszámból.

Kétség felmerülése esetén a szövetség/tornász beadhatja a zenét a WTC-nek elbírálás céljából.

b) Időmérés

A gyakorlat értékelése a tornász első mozdulatának pillanatában kezdődik. A talajgyakorlat hossza nem haladhatja meg a 1:30 percet (90 másodperc)

- Az időmérő bíró a tornász első mozdulatának pillanatában kezdődni mérni a gyakorlatidejét.
- Az időmérő bíró akkor állítja le az időmérést, amikor a tornász az utolsó mozdulatot befejezi. A gyakorlatnak a zenével egyszerre kell véget érnie.
- Az időtúllépésért járó levonás, ha a gyakorlat eléri az 1:31 (91 másodperc). -0,10
- A 90 másodperces idő után bemutatott elemeket a D-panel figyelembe veszi és az E-panel értékeli azokat.

c) Vonal jelölések

Az előírt talajterületen (12 X 12 m) kívüli talajérintés, bármely testrésszel is történik, levonást eredményez.

- Egy lépés a vonalon kívül, vagy támasz egy kézzel -0,10
- Kilépés(ek) két lábbal, vagy érintés két kézzel, vagy egyéb testrésszel, vagy két lábbal kiérkezés -0,30

Az időtúllépést az időmérő bíró, a kilépést a vonalbíró írásban jelenti a D-panel bírónak, ők vonják le a végső pontszámból.

13.2 Gyakorlat tartalma

A 8 legnehezebb nehézségi értékű elem, beleértve a leugrást, vesszük számításba a DV megállapításakor.

- Ha nincs DMT (befejező sor) -0,50 a végső pontszámból (D panel)

A 8 beszámításra kerülő elem között minimálisan lennie kell:

- 3 gimnasztikus
 - 3 akrobatikus
- és két szabadon választott elemnek.

A leugrás (DMT) az utolsó, beszámított akrobatikus sor (a legmagasabb DV-t kapja)

- Nem számítunk DMT-t, ha a tornász csak egy akrobatikus sort mutat be.

a) Akrobatikus sorok

- Az akrobatikus sorok maximális száma 4.
- Az ezt követő akrobatikus sorokat nem vesszük számításba a DV megállapításakor.
- Az utolsó akrobatikus sor után bemutatott bármely akrobatikus elem nem kerül beszámításra a DV-be.
- Az akrobatikus sor legalább két, direkt kötésben lévő repülő elem, melyek közül az egyik szaltó.
 - Ha a szaltóból nem a tornász lába ér először földet, attól azt még akrobatikus sornak számít.

13.3 Elemcsoport követelmények (CR) – D-Panel 2,00 pont

1. Egy táncos sor, mely legalább két különböző átugrás vagy szökkenés (a Kódból) direkt vagy indirekt *(futó lépésekkel, kis átugrásokkal, szökkenésekkel, chassé-val, chainé fordulatokkal összekötve)* kötésben. A két gimnasztikus elem közül az egyik 180° haránt- vagy oldalspárga, vagy terpesz helyzettel: 0,50
(A cél, hogy egy nagy, folyamatos helyváltoztatással járó mozgáspályát hozzunk létre.)
 - Ebben a táncos sorban nem szerepelhet forgás, vagy felugrás, mert azok helyben történnek. Chainé forgás (1/2 fordulat két lábon) engedélyezett, mert ezek helyváltoztató lépések.
 - Az átugrásokból és szökkenésekből 1 lábra kell érkezni, ha a táncos sor 1. elemeként kerülnek bemutatásra.
2. Szaltó hossz tengely körüli csavarral (minimum 360°): 0,50
3. Duplaszaltó: 0,50
4. Előre és hátra irányú szaltó azonos, vagy különböző akrobatikus sorokban *(forverc és arábel nem teljesíti a követelményt)*: 0,50

Megjegyzés: CR 2, 3 és 4 követelményeket akrobatikus soron belül kell teljesíteni.

13.4 Kapcsolati érték (CV) – D-panel

- a) Kapcsolati értéket indirekt (akrobatikus) és direkt (akrobatikus, vegyes, forgások) kötésekért kaphat a tornász.
- b) A CV a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra.

Közvetlen és közvetett kapcsolatok formái

INDIREKT AKROBATIKUS	
0,10	0,20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E
DIREKT AKROBATIKUS	
A + D	A + E
C + C	C + D
VEGYES	
D szaltó + B (gimnasztikus) E szaltó + A (gimnasztikus) <i>(csak ebben a sorrendben)</i>	
EGY LÁBON VÉGREHAJTOTT FORGÁSOK ELEMKAPCSOLATAI	
D + B	Megjegyzés: A forgásokat lépéssel a másik lábra (ilyenkor nem engedélyezett a demi-plié kell végrehajtani).

Indirekt kötések azok, melyeknél közvetlenül kötött repülő szakasszal rendelkező akrobatikus elemek és elemek kéztámasszal (pl. rundel, flick, stb., mint előkészítő elemek) kerülnek bemutatásra a szaltók között.

Megjegyzés: Csak kéztámasz nélküli akrobatikus elemeket veszünk figyelembe a CV megállapításakor.

13.5 Művészi hatás és összeállításból eredő levonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30
Művészi hatás - Elégtelen művészi hatás a gyakorlat egésze során: - Rossz testhelyzet (body posture) (fej, vállak, törzs) - Elégtelen mozgáskiterjedés (a mozdulatok teljes végigvezetésének hiánya) - Szegényes lábmunka - Lábfej nem feszes, laza, befelé fordult - A testrészek nem elégséges bevonása a mozdulatokba - A figyelem felkeltésének és lekötésének hiánya a zene mondanivalójával összhangban - A gyakorlat bemutatása, mint egymást követő, kapcsolat nélküli elemek sorozata	X X X X X	X
Összeállítás - A mozdulatok nem elég összetettek, nem elég kreatívak (<i>Komplex és kreatív mozdulat az, mely edzésidőt, koordinációt és előképzettséget igényel</i>) - Az egész gyakorlat során - Rossz koreográfia a sarkokban, változatosság hiánya - Talajközeli mozdulat hiánya (mely során legalább a törzs, vagy combok, vagy térd, vagy fej érinti a talajt)	X X X	
Zene és zeneiség - Zene szerkesztése (<i>pl. nincs kezdés, befejezés vagy hangsúlyok</i>) - Zeneiség - A mozdulatok és a zene üteme között nincs szinkron a gyakorlat végén - Háttérzene (<i>a gyakorlat csak a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor van kapcsolatban a zenével</i>)	X X X	X

13.6 Speciális szerlevonások (E-panel)

Hibák	0,10
- Túlzott előkészítés - Igazítás (lépések koreográfia nélkül) - Túlzott karlendítés gimnasztikus elemek előtt - Megállás (2 mp-nél hosszabb)	minden alk. X minden alk. X minden alk. X
- Elemek elosztása - A gyakorlat bevezetés nélkül, akrobatikus sorral kezdődik - A visszafelé irányuló akrobatikus sor közvetlenül követi az előzőt, ugyanabban az átlóban, közöttük lévő koreográfia nélkül (<i>hosszú sor engedélyezett</i>) - Több mint 1 visszafelé irányuló akrobatikus sor - A gyakorlat akrobatikus elemmel fejeződik be (nincs koreográfia az utolsó akrobatika után)	X minden alk. X minden alk. X X

Akrobatikus sorok és leugrás (DMT)

a) Csak egy akrobatikus sor

1. példa

Handwritten example of a sequence: LNF LNF & LNF LNF

Értékelés:

- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (D-panel)
- Nincs DMT - 0,50 pont levonás (D-panel)
- Leérkezésért járó levonások (E-panel)

2. példa

a) *Handwritten example of a sequence: LNF LNF* vagy b) *Handwritten example of a sequence: LNF LNF*

Értékelés:

- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (D-panel)
- Nincs DMT - 0,50 pont levonás (D-panel)
- Leérkezésért járó levonások (E-panel)

b) Két akrobatikus sor

3. példa

Értékelés:

- Megadható a DMT (D-panel)

4. példa

A tornásznak nem a lába ér le először a 2. akrobatikus sorban:

Értékelés:

- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Esés - 1,00 (*E-panel*)

c) Ugyanazon elem megismétlésével

5. példa

D + D + X (nem befejezett)

Ugyanazon elem ismétlése

Értékelés:

- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Leérkezésért járó levonások, ha szükséges (*E-panel*)

Elemtáblázatban megjelölt módosítások listája:

Ugrás:

1. csoport megnevezése:

Kézenátfordulás, Yamashita, Rundel hossz tengely körüli fordulattal vagy anélkül az 1. vagy 2. repülési szakaszban

1.50 Kihúzásra került egy „p” betű (rubrika bal oldala, 3. sor)

5.13 Az elem angol nyelvű leírásába belekerült az első ív jelzésére használt „on” szócska

Korlát:

1.709 A felugrásnál kihúzásra került a G érték

2.105 Kelepforgás hátra vagy szabadkelep az alsó karfán, csípőről elrugaszkodással a felső karfára (az elem angol nyelvű leírása került pontosításra)

2.606 Szabadkelep a magas karfán terpesz lábtartású Tkatchev a magas karfa felett félfordulattal, visszafogás vegyes sing fogásra (Martins)

3.705 Nyújtott testű Gienger szaltó 540° fordulattal elemnél kihúzásra került a G érték

3.708 Mo értékenél kihúzásra került a G érték

5.509 A 180° fordulattal bemutatott elem neve Van Leeuwen

5.710 Hátra talpforgásból indított nyújtott testű hecht nyújtott testhelyzetben a magaskarfa fölött 180° fordulattal, vegyes sing visszafogással a magas karfára (Derwael)

Ez az elem az 5.610 rubrikába került be, F értékkel

6.606 Ray leugrás értékénél kihúzásra került a G érték

6.707 Megana leugrás értékénél kihúzásra került a G érték

Gerenda:

1.304 Az elem elnevezése kihúzásra került (Beukes)

1.105 Az elemek angol leírását pontosították, a haránt spárgába felugrásnál egy vagy két lábról elrugaszkodva is bemutatatható az elem

1.311 és 1.411 A Li Yifang elnevezés az 1.311-be került át a kézállásból egy kézen történő lelendüléshez

1.412 Az elem elnevezése helyesen: Phillips

1.314 A gerendára hátra felflick gyertyába felugrás elnevezése: Beukes
Ebbe a rubrikába került be a felflick fél fordulattal gyertyába (Soares)

1.215 A felcigánykerék angol nyelvű leírásában nyelvtani pontosítás történt
(nincs meghatározva, hogy hogyan és hol fogja meg a gerendát a tornász)

1.616 értékenél kihúzásra került a G érték

1.618 Rundel felszaltó a gerendára zsugor helyzetben egész csavarral elnevezése
(Garrison)

Ugyanez nyújtott testhelyzetben bemutatva nem Garrison, és a G érték kihúzásra került

2.503 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:

(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer

- kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.508 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.309 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.210 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.212 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 3.207 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 4.302 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 4.105 Gurulóátfordulás hátra kéztámasszal a gerendán egy vagy két lábra érkezéssel
- 4.206 Gurulás oldalra a gerendán zsugor helyzetben, vagy gurulás oldalra nyújtott vagy terpesz csuka helyzetben nyakálláson keresztül fél fordulattal vállállásban bemutatva is
- 4.307 Az elem kiinduló helyzete lehet keresztülés vagy oldal spárga
- 6.000 Gerenda leugrásoknál az utolsó oszlophoz a H érték is feltüntetésre került
- 6.201 Kéz nélküli cigánykerék 180° fordulattal
- 6.705 Duplaszaltó egész csavarral leugrásnál kihúzásra került a G érték
- 6.805 Biles leugrásnál kihúzásra került a H érték

Talaj

- 1.301 Ebből a rubrikából a következő oldalra került egy szövegdoboz
- 1.102 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 1.308 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 1.413 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 1.314 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.504 Ide beszúrásra került egy szövegdoboz:
(*) Az ugyanazon rubrikában csillaggal (*) megjelölt elemek csak egyszer kapnak nehézségi értéket az időrendi sorrend figyelembevételével
- 2.205 1/1 (360°) fordulat elülső mérleg állásban, emelt láb a fordulat alatt vízszintes fölött megtartva
- 3.000 Az A elemeket jelölő oszlopok tetején törlésre került a „/” jel
- 4.605 A rubrikába bekerült az Oliviera (Twist-duplaszaltó előre bicska helyzetben fél

- (180°) fordulattal)
- 5.000 Az utolsó oszlopba bevezetésre került a J elemérték
 - 5.402 Az elem elnevezése zsugor helyzetben bemutatva: Kim
 - 5.502 Az elem elnevezése: Mukhina
 - 5.602 Az elem elnevezése: Silivas
 - 5.1002Az elem elnevezése: Biles
 - 5.703 Nyújtott testű dupla hátraszaltó fél (180°) fordulattal neve Biles
 - 5.803 Elem elnevezése: Chusovitina/Touzhirkova
 - 5.903 Elem elnevezése: Moors

Megjegyzés:

Ahol az F/G/H/stb. oszlopokból az elemek leírása mellől törlésre került hogy milyen értékű az elem, az az elemtáblázat végén az összefoglaló táblázatban továbbra is megtalálható.



SPIETH

Gymnastics



HERE WE GO
TOKYO!

SPIETH Gymnastics GmbH

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel.: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com



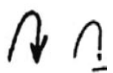
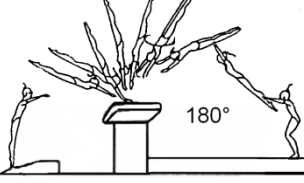
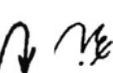
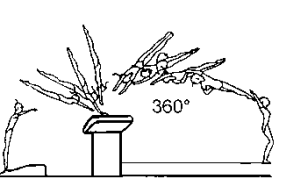
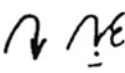
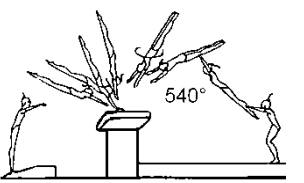
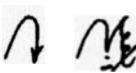
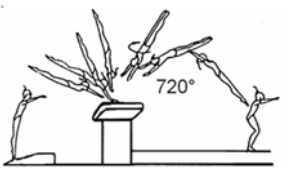
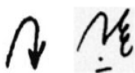
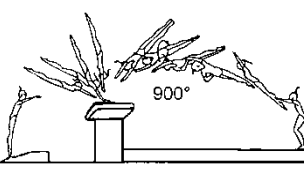
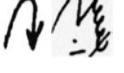
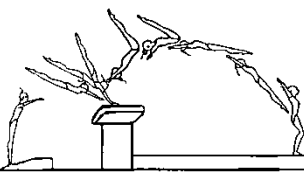
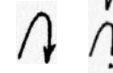
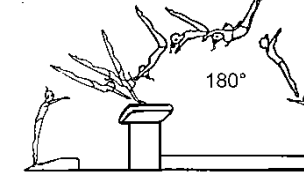
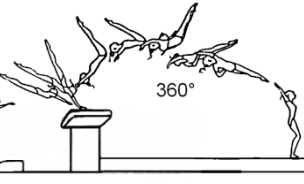
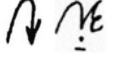
PART IV

TABLES OF ELEMENTS

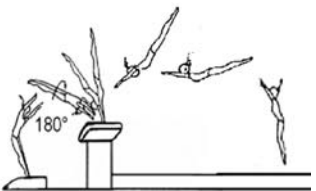
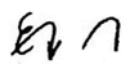
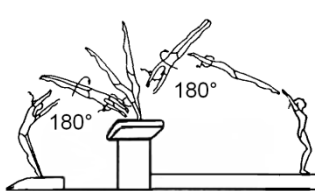
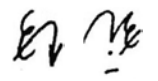
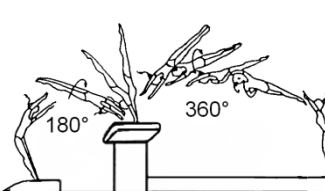
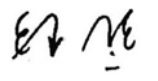
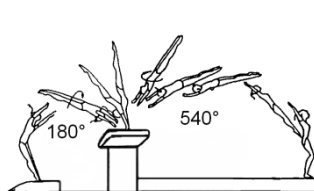
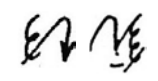
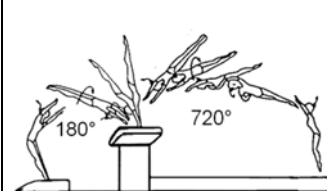
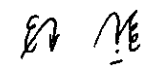
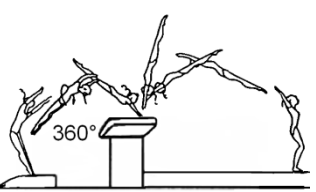
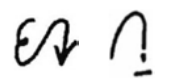
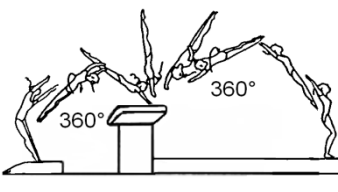
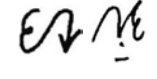


Vault Table — Elements

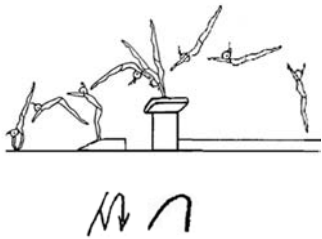
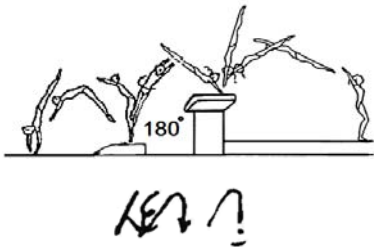
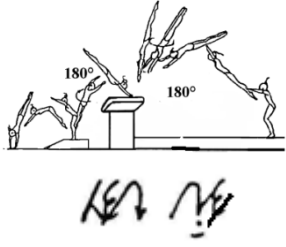
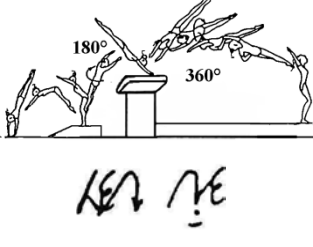
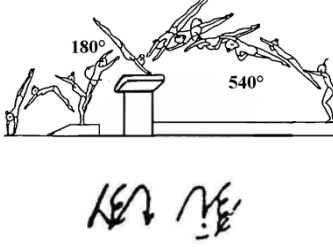
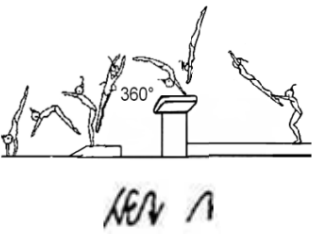
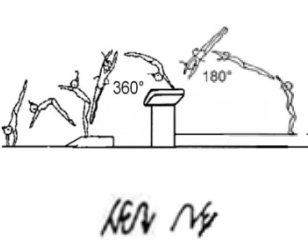
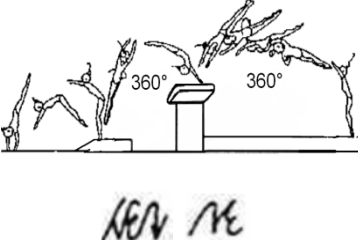
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT LA TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.00 Handspring fwd 1.60 P.  	1.01 Handspring fwd on – ½ turn (180°) off 2.00 P.  	1.02 Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off 2.60 P.  	1.03 Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off (Kim) 3.20 P.  	1.04 Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off 3.60 P.  	1.05 Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off 4.00 P.  
1.10 Yamashita 2.00 P.  	1.11 Yamashita with ½ turn (180°) off 2.40 P.  	1.12 Yamashita with 1/1 turn (360°) off 2.80 P.  	1.13	1.14	1.15

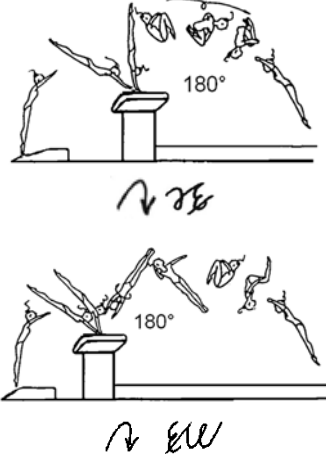
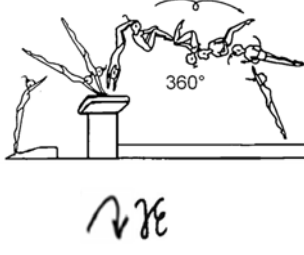
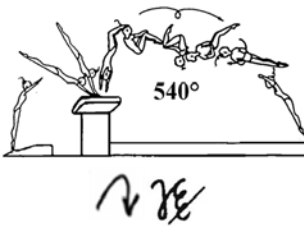
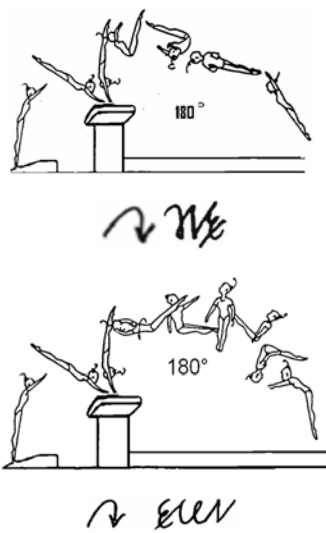
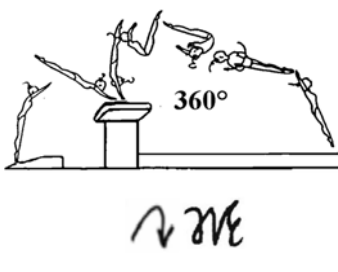
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT LA TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.20 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off 1.60 P.  	1.21 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction) 2.40 P.  	1.22 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 2.60 P.  	1.23 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.20 P.  	1.24 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off 3.60 P.  	1.25
1.30 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off 3.20 P.  	1.31 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off (Korbut) 3.60 P.  	1.32	1.33	1.34	1.35

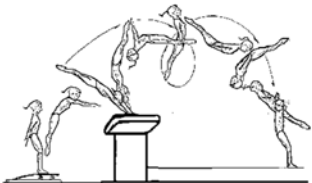
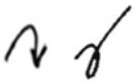
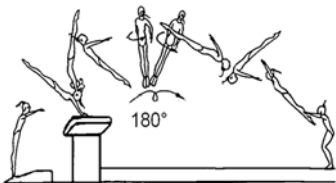
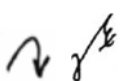
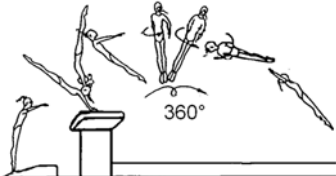
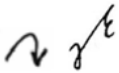
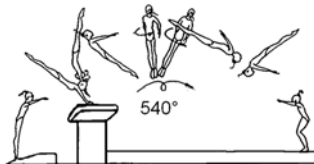
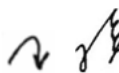
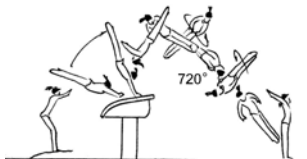
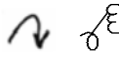
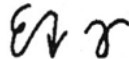
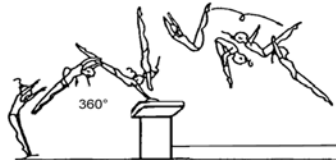
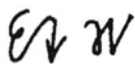
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT LA TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.00 P. 	1.41	1.42	1.43	1.44	1.45
1.50 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off 2.20 P. 	1.51 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off 2.60 P. 	1.52 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P. 	1.53 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.40 P. 	1.54	1.55
1.60 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – repulsion off 2.40 P. 	1.61 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – ½ turn (180°) off 2.80 P. 	1.62 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 3.20 P. 	1.63	1.64	1.65

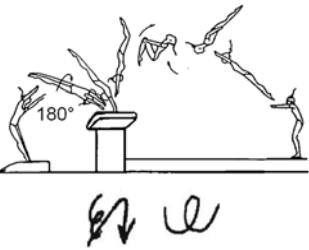
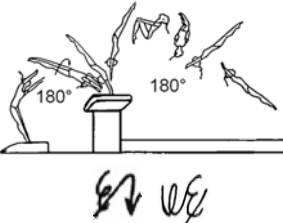
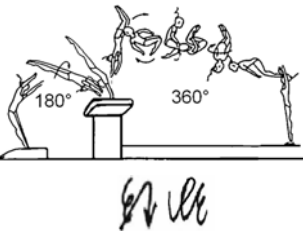
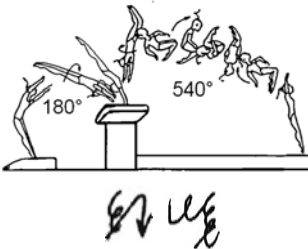
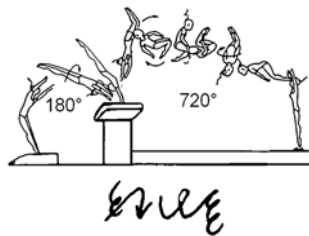
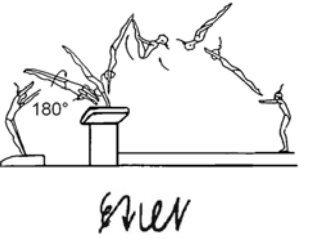
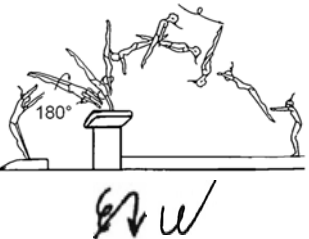
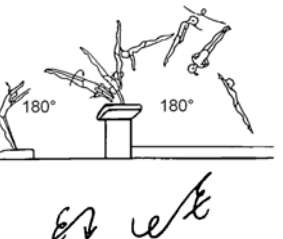
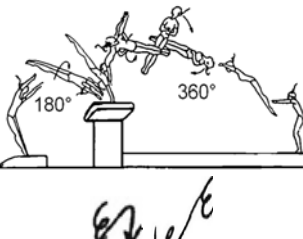
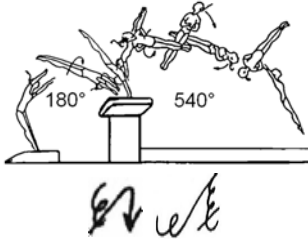
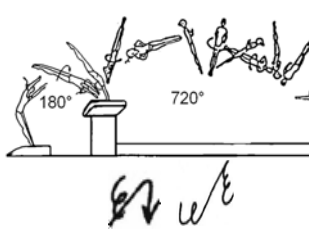
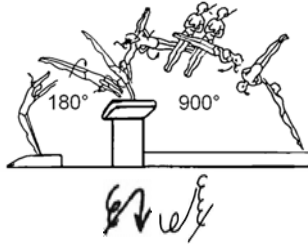
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

2.10 Handspring fwd on – tucked salto fwd off 3.60 P. 	2.11 Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off 3.80 P. 	2.12 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off 4.20 P. 	2.13 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off 4.60 P. 	2.14	2.15
2.20 Handspring fwd on – piked salto fwd off 3.80 P. 	2.21 Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off 4.00 P. 	2.22 Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off (Chusovitina) 4.40 P. 	2.23	2.24	2.25

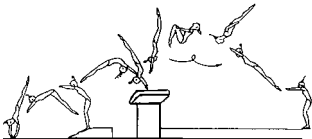
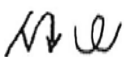
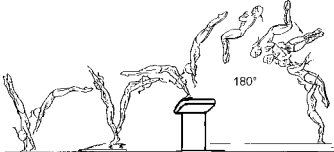
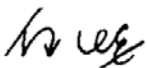
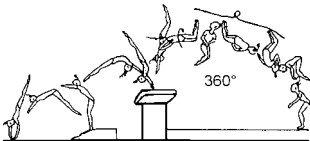
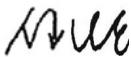
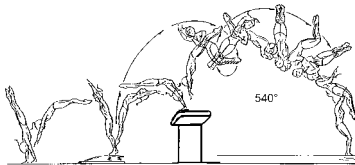
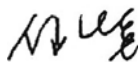
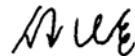
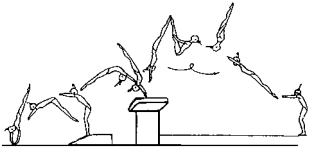
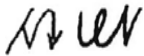
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

2.30 Handspring fwd on – stretched salto fwd off (Evdokimova) 4.40 P.  	2.31 Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ twist (180°) off (Wang) 4.60 P.  	2.32 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off 5.00 P.  	2.33 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off (Chusovitina) 5.40 P.  	2.34 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off (Yeo) 5.80 P.  	2.35
2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off (Davydova) 4.80 P.  	2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off 5.20 P.  	2.42	2.43	2.44	2.45
2.50 Handspring fwd on – tucked double salto fwd off (Produnova) 6.00 P.  	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55

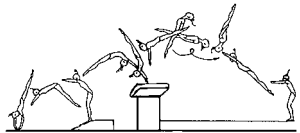
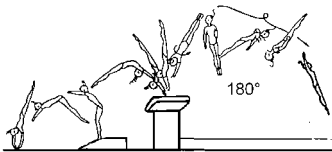
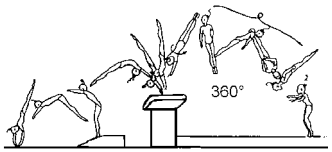
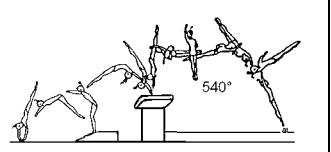
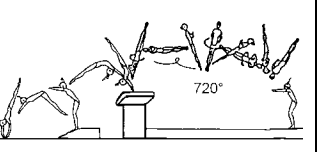
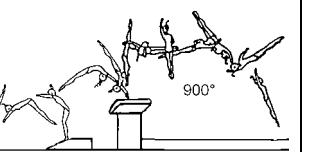
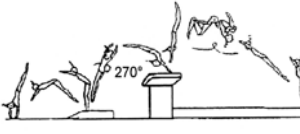
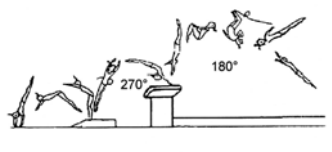
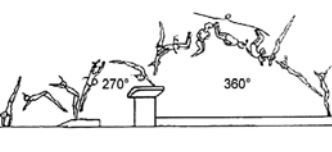
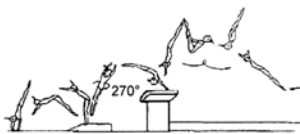
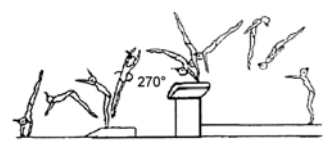
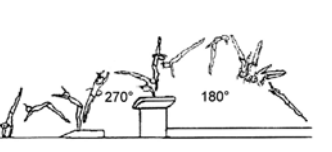
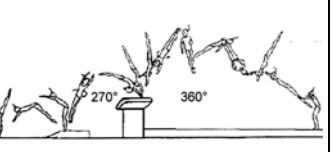
GROUP 3 — HANDSPRING WITH ¼ - ½ TURN (90°-180°) IN 1ST FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

3.10 Tsukahara tucked (Tourischeva) 3.20 P. 	3.11 Tsukahara tucked with ½ twist (180°) off 3.40 P. 	3.12 Tsukahara tucked with 1/1 twist (360°) off (Kim) 3.80 P. 	3.13 Tsukahara tucked with 1½ twist (540°) off 4.20 P. 	3.14 Tsukahara tucked with 2/1 twist (720°) off 4.60 P. 	3.15
3.20 Tsukahara piked 3.40 P. 	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25
3.30 Tsukahara stretched 3.80 P. 	3.31 Tsukahara stretched with ½ twist (180°) off 4.00 P. 	3.32 Tsukahara stretched with 1/1 twist (360°) off (Kim) 4.40 P. 	3.33 Tsukahara stretched with 1½ twist (540°) off 4.80 P. 	3.34 Tsukahara stretched with 2/1 twist (720°) off (Zamolodchikova) 5.20 P. 	3.35 Tsukahara stretched with 2½ twist (900°) off 5.60 P. 

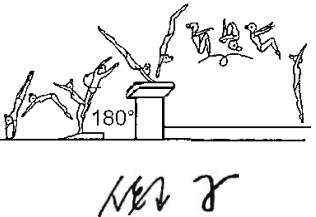
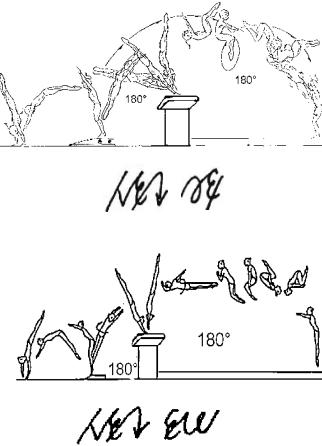
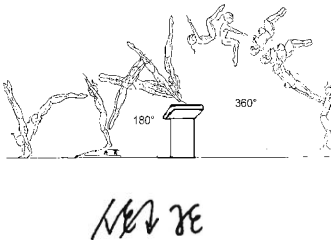
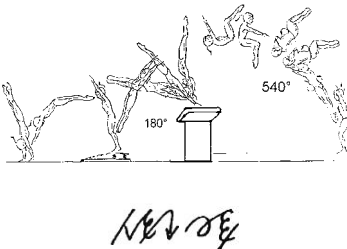
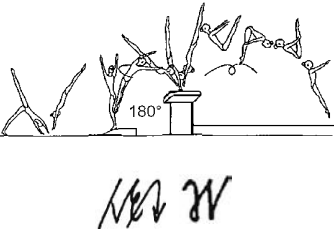
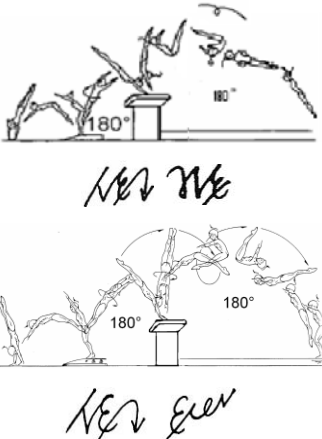
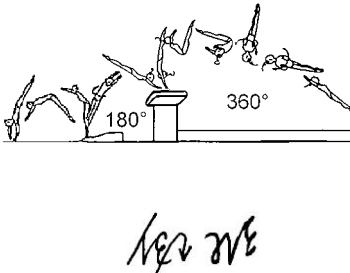
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO $\frac{3}{4}$ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

4.10 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off (Yurchenko) 3.00 P.  	4.11 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with $\frac{1}{2}$ twist (180°) off 3.20 P.  	4.12 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off 3.60 P.  	4.13 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ twist (540°) off 4.00 P.  	4.14 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Dungelova) 4.40 P.  	4.15
4.20 Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off 3.20 P.  	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25

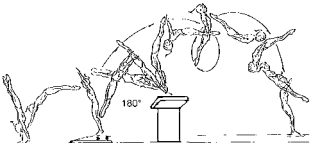
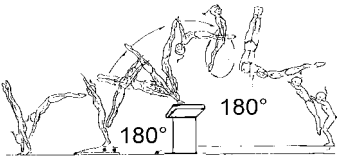
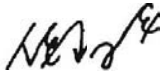
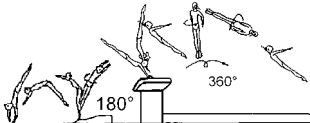
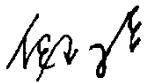
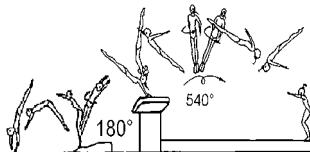
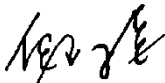
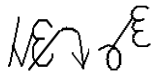
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO $\frac{3}{4}$ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

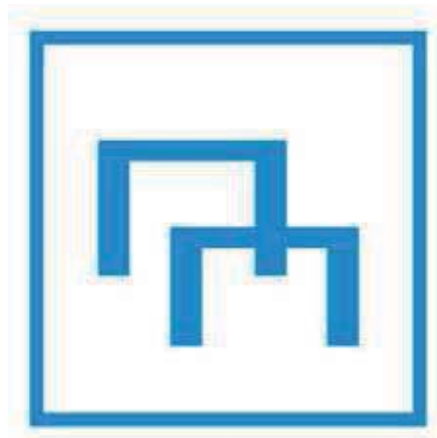
4.30 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off 3.60 P.  <i>Handwritten notation: NW</i>	4.31 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with $\frac{1}{2}$ twist (180°) off 3.80 P.  <i>Handwritten notation: NW 1/2</i>	4.32 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off 4.20 P.  <i>Handwritten notation: NW 1</i>	4.33 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with $1\frac{1}{2}$ twist (540°) off 4.60 P.  <i>Handwritten notation: NW 1 1/2</i>	4.34 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Baitova) 5.00 P.  <i>Handwritten notation: NW 2</i>	4.35 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with $2\frac{1}{2}$ twist (900°) off (Amanar) 5.40 P.  <i>Handwritten notation: NW 2 1/2</i>
4.40 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – tucked salto bwd off (Luconi) 3.60 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4</i>	4.41 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – tucked salto bwd with $\frac{1}{2}$ twist (180°) off 4.00 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4 1/2</i>	4.42 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off 4.20 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4 1</i>	4.43	4.44	4.45
4.50 Round-off, flic-flac $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – piked salto bwd off 3.80 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4</i>	4.51 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – stretched salto bwd off 4.20 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4</i>	4.52 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – stretched salto bwd with $\frac{1}{2}$ twist (180°) off 4.60 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4 1/2</i>	4.53 Round-off, flic-flac with $\frac{3}{4}$ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off 5.00 P.  <i>Handwritten notation: NW 3/4 1</i>	4.54	4.55

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

5.10 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off (Ivantcheva) 3.80 P. 	5.11 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off (Servente) 4.00 P. 	5.12 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off 4.40 P. 	5.13 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off (Khorkina) 4.80 P. 	5.14	5.15
5.20 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off (Omelianchik) 4.00 P. 	5.21 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off (Podkopayeva) 4.20 P. 	5.22 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off 4.60 P. 	5.23	5.24	5.25

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

5.30 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off 4.60 P.  	5.31 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ twist (180°) off 4.80 P.  	5.32 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off 5.20 P.  	5.33 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off (Cheng) 5.60 P.  	5.34 Round off Flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off (Biles) 6.00 P.  	5.35
---	--	---	--	---	--------------------

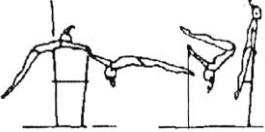
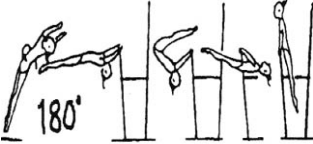
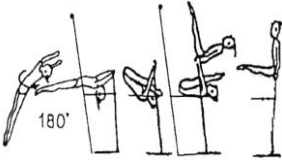
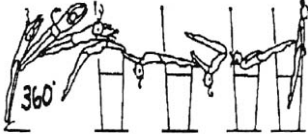


Uneven Bars — Elements

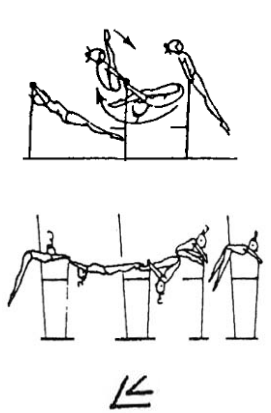
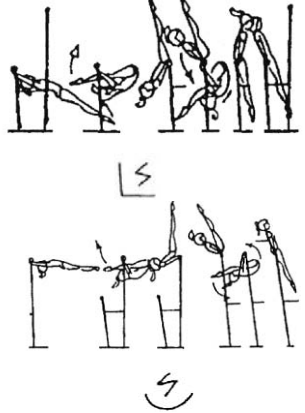
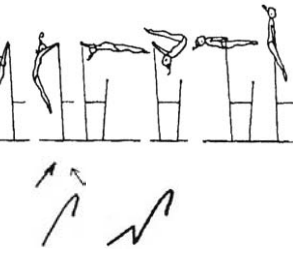
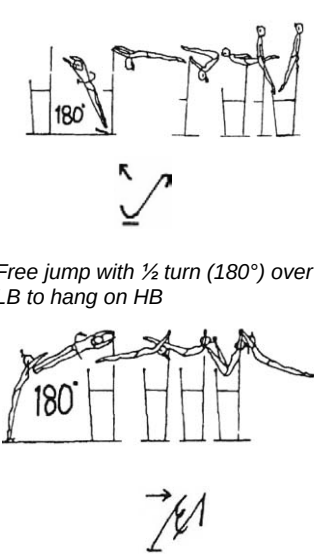
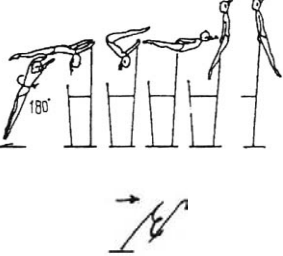
**Apparatus Supplier for the 48th FIG
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



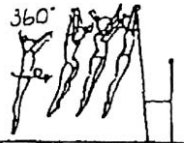
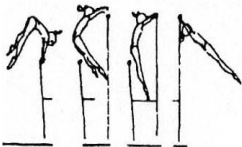
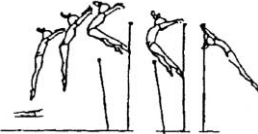
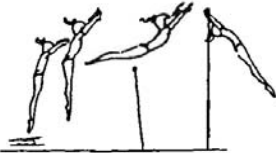
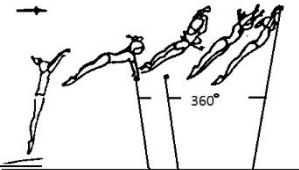
1.000 — MOUNTS

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

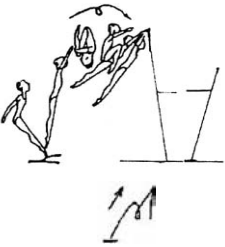
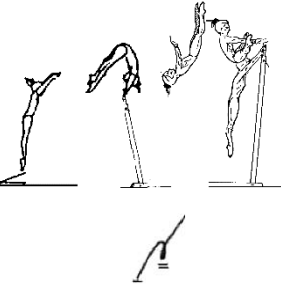
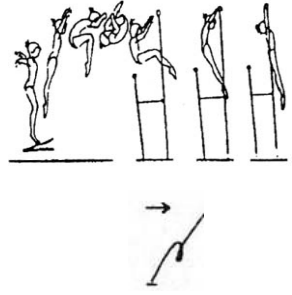
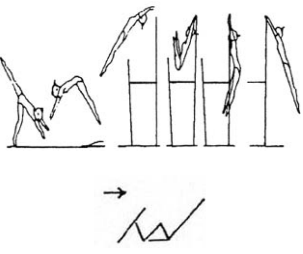
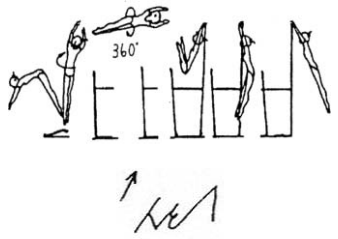
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
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 	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 	1.303	1.403	1.503	1.603
1.104 Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support 	1.204 Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB  Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB	1.304 Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB 	1.404	1.504	1.604

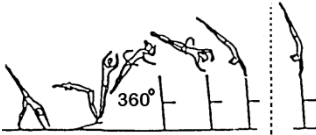
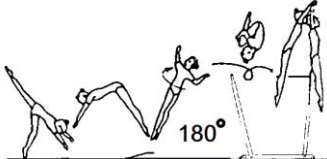
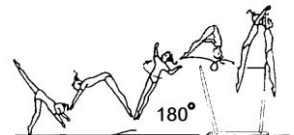
1.000 — MOUNTS

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

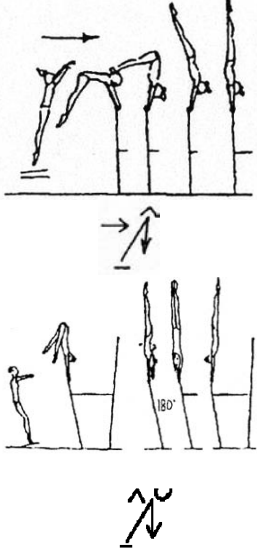
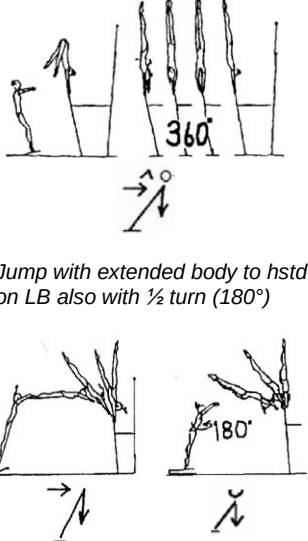
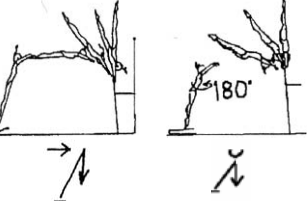
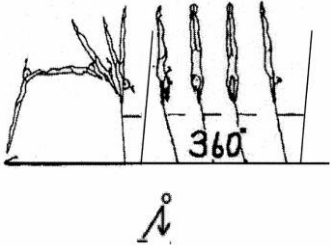
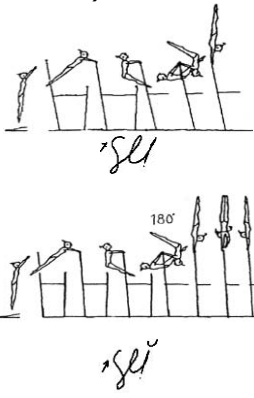
1.000 — MOUNTS

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

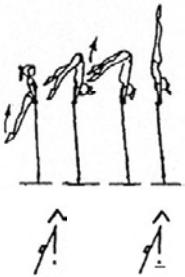
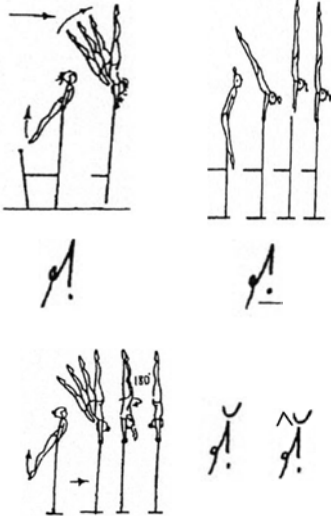
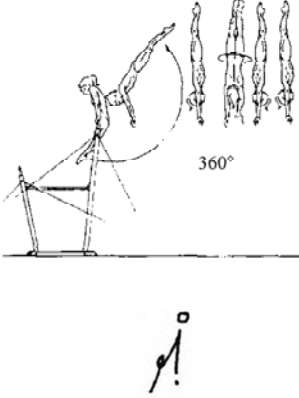
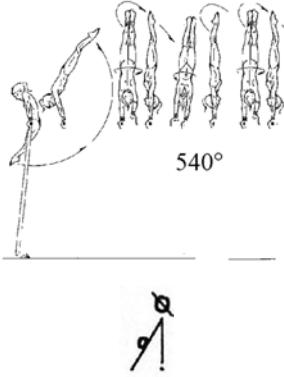
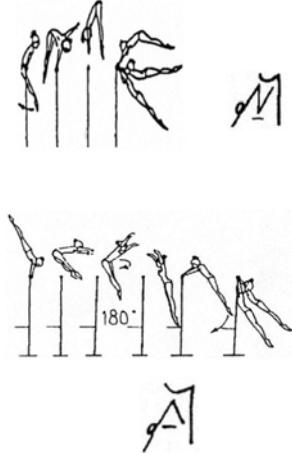
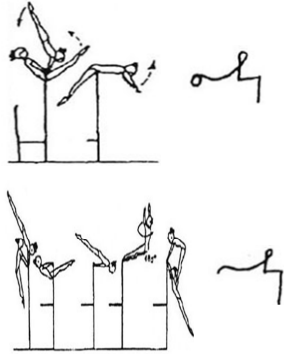
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409 Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB (Jentsch)   Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB (González)  	1.509 Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB (Gurova)  	1.609 Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB   1.709 Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB  

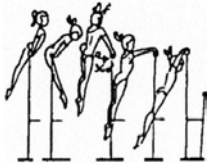
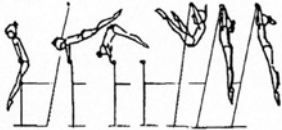
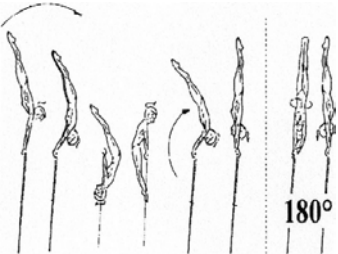
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle</i> 	1.310 <i>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or straddle</i>  <i>Jump with extended body to hstd on LB also with ½ turn (180°)</i> 	1.410 <i>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i> (Maaranen) 	1.510	1.610
1.111	1.211	1.311	1.411 <i>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB</i> (McNamara) 	1. 511	1.611

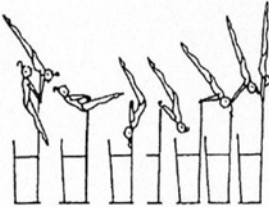
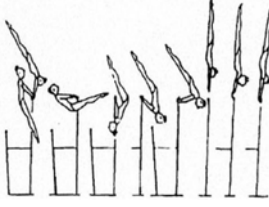
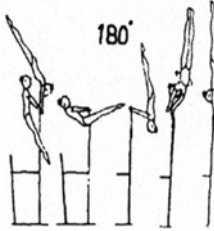
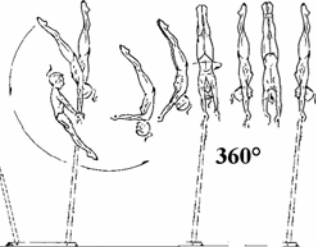
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change 	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 	2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd 	2.401 Cast with 1½ turn (540°) to hstd (Reeder) 	2.501	2.601
2.102	2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and ½ turn (180°) to hang on HB 	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 	2.402	2.502	2.602

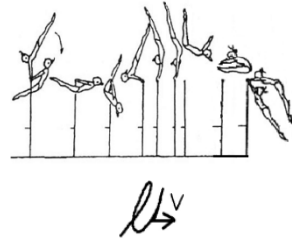
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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

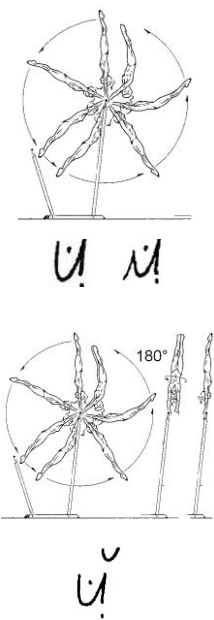
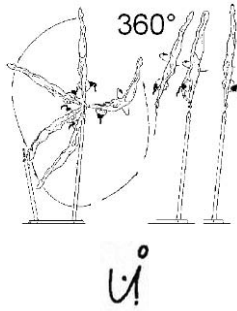
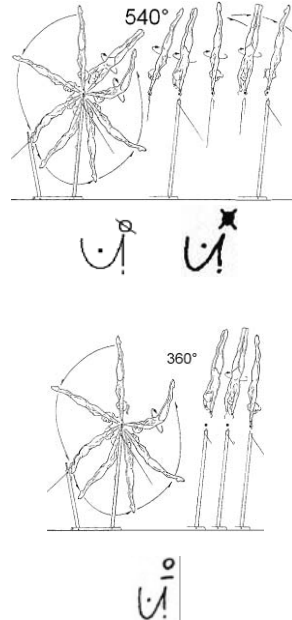
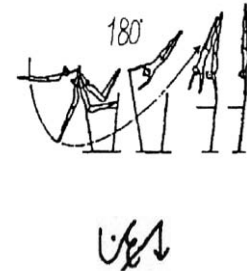
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
2.105 Hip circle bwd (hips touching bar)  ○ Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion (“false-pop”) – with regrasp on LB  ~.	2.205	2.305 Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd  li.  li.  180° li.	2.405 Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd  360° li.	2.505 Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd  540° li.	2.605

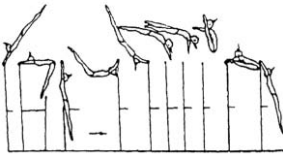
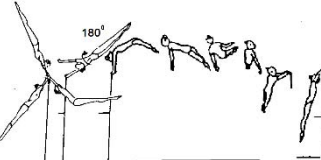
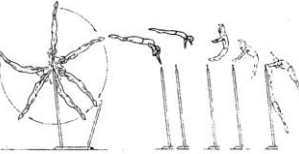
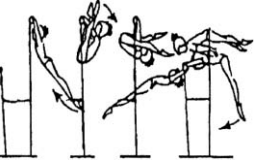
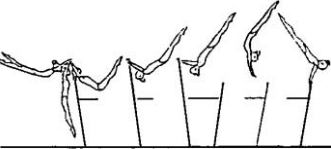
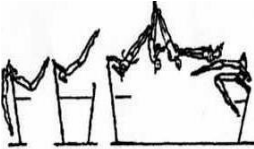
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB. 	2.306	2.406 Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Shaposhnikova) 	2.506 Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB (Hindorff)  Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB (Khorkina) 	2.606 Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB (Shang)  Clear hip circle on HB with counter straddle over the HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip (Martins) 
2.107	2.207	2.307 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB (Yarotska) 	2.407 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht with ½ turn (180°) to hang on HB (legs together or straddled) 	2.507	2.607

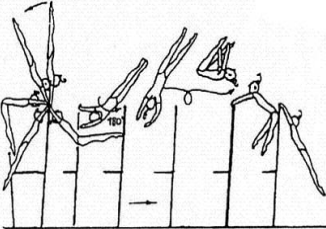
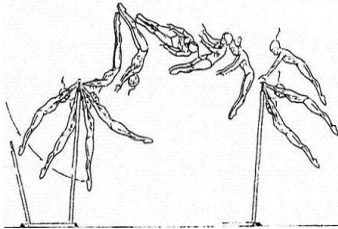
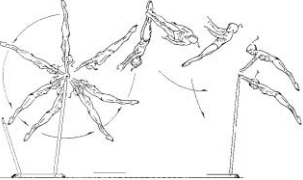
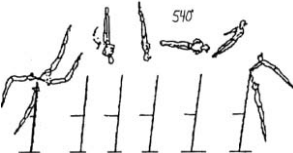
3.000 — GIANT CIRCLES

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

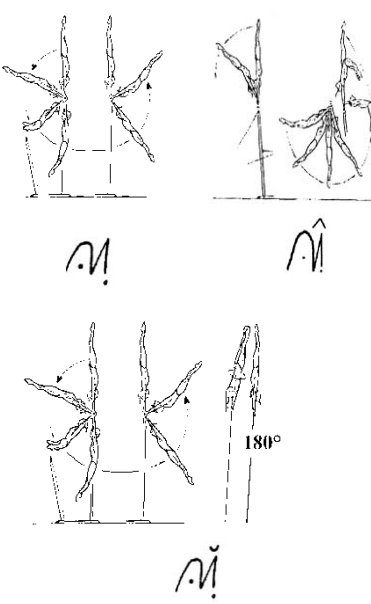
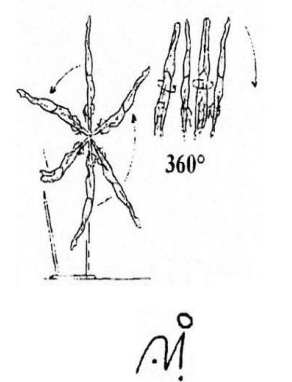
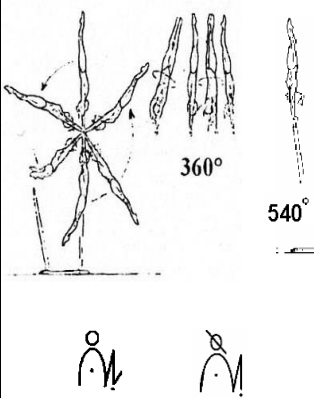
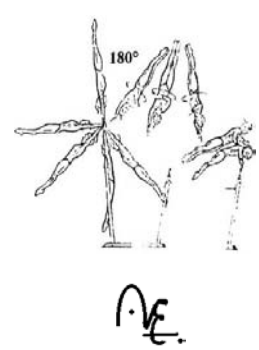
3.000 — GIANT CIRCLES

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

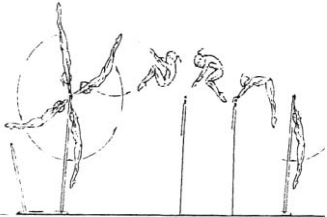
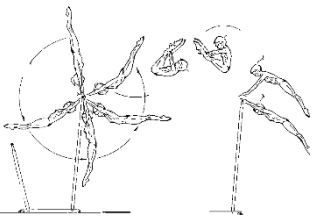
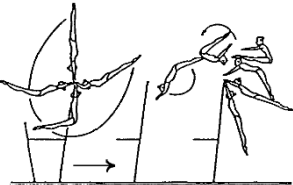
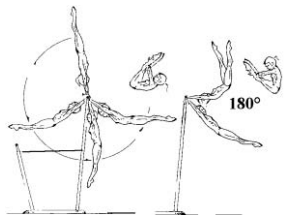
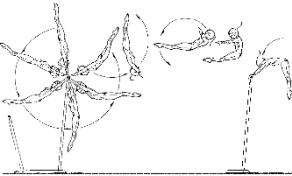
3.000 — GIANT CIRCLES

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

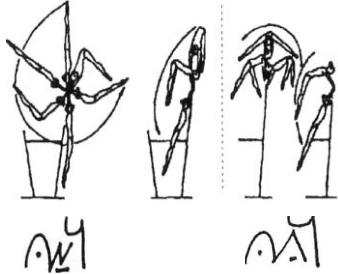
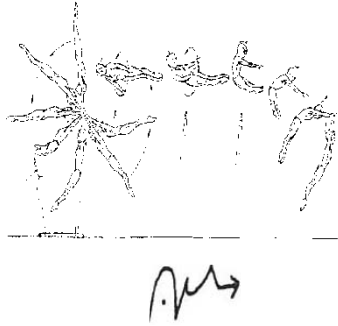
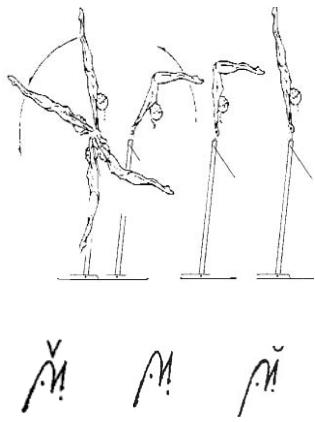
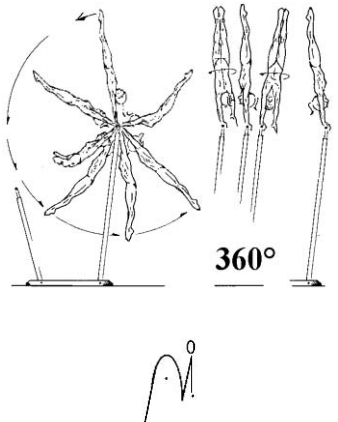
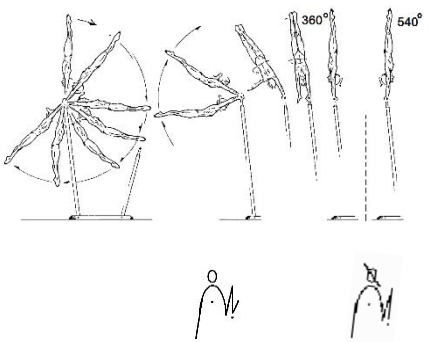
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
3.106	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> 	3.306 <i>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	3.406	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> 	3.606
3.107	3.207	3.307 <i>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</i> 	3.407 <i>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB (Ejova)</i> 	3.507	3.607

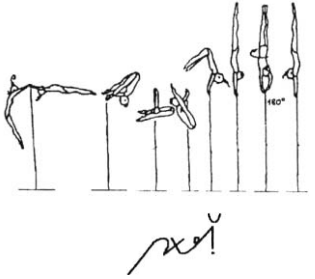
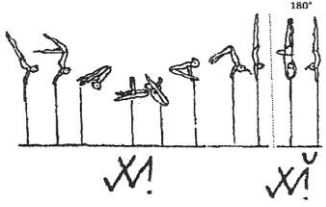
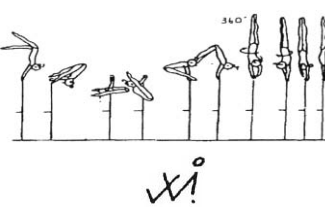
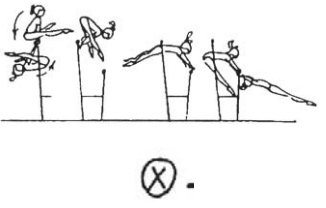
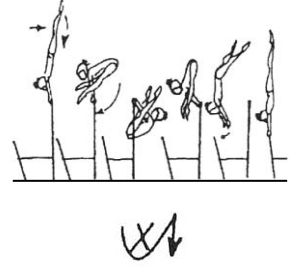
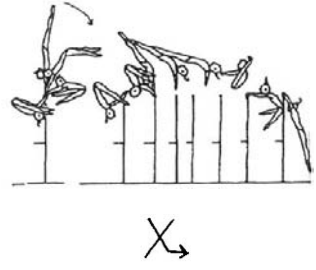
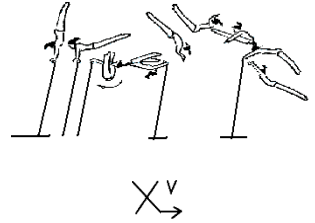
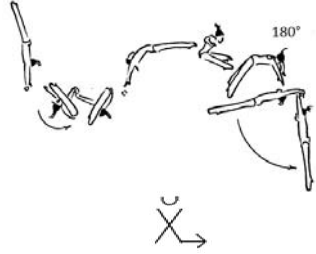
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308 <i>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</i>  	3.408 <i>Jaeger Salto straddled to hang on HB</i>   <i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i>  	3.508 <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB (Li Ya)</i>  	3.608 <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB (Cappuccitti)</i>   3.708 <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo)</i>  

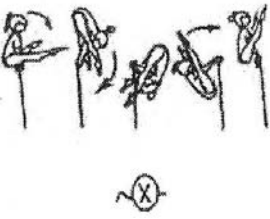
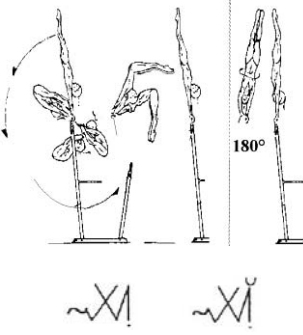
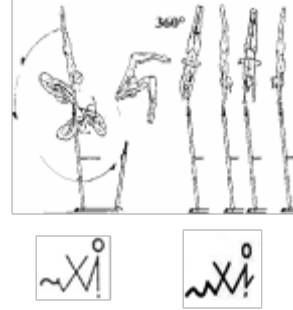
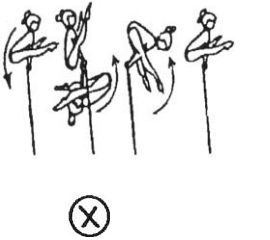
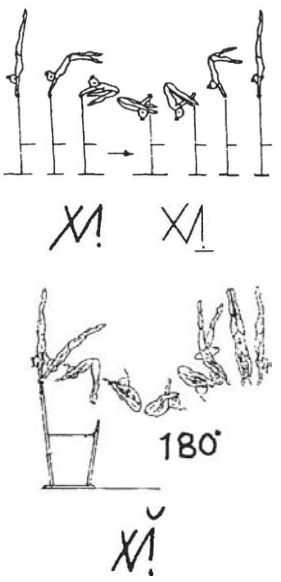
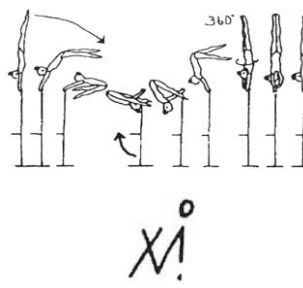
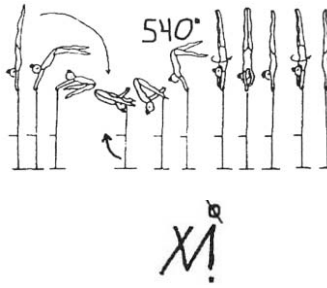
3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F
3.109	3.209	3.309 <i>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang (Zhang / Volpi)</i> 	3.409 <i>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</i> 	3.509	3.609
3.110	3.210	3.310 <i>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd (Zaytseva)</i> 	3.410 <i>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</i> 	3.510 <i>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)</i> 	3.610

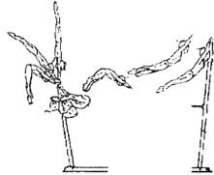
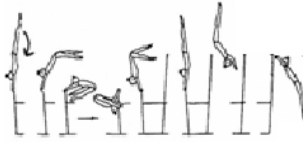
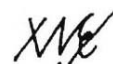
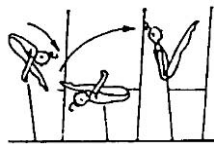
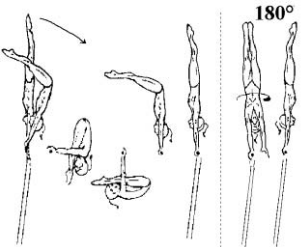
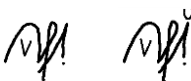
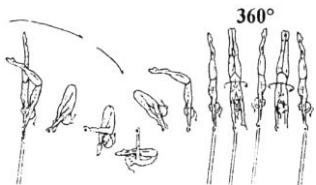
4.000 — STALDER CIRCLES

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

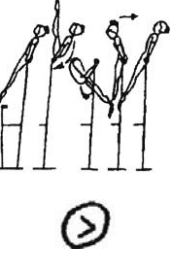
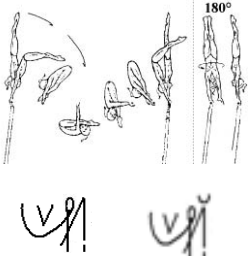
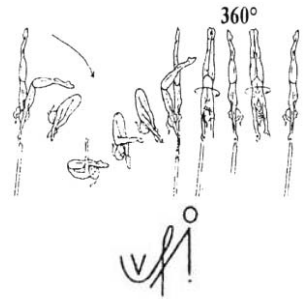
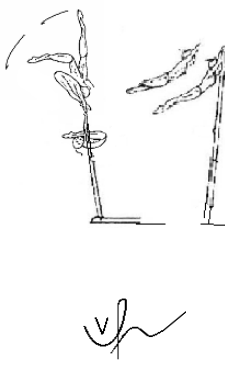
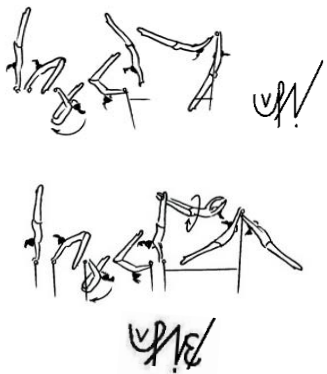
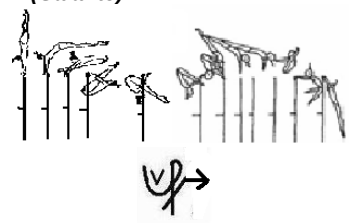
4.000 — STALDER CIRCLES

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

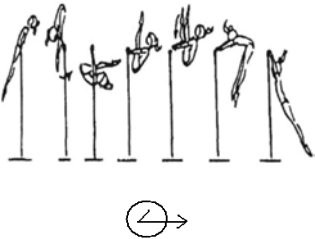
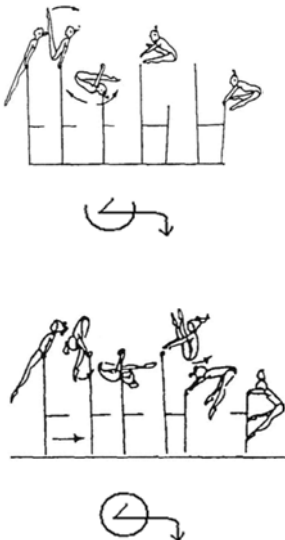
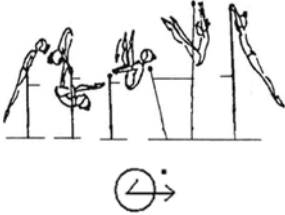
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
4.105	4.205 Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB  	4.305 Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB  	4.405 Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB  	4.505 Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB  	4.605
4.106 Rear support – seat (pike) circle fwd to rear support  	4.206	4.306	4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd  	4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd  	4.606

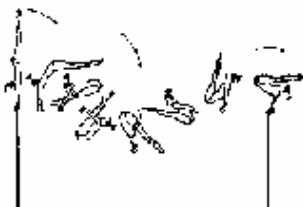
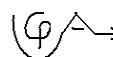
4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support 	4.207	4.307	4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd 	4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd 	4.607
4.108	4.208 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB 	4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB (Zgoba) 	4.408	4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB, also with ½ turn (180°) (Komova)  Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang (Galante) 	4.608 Clear pike circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang 

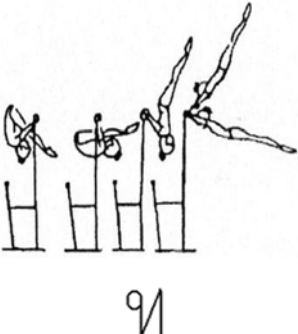
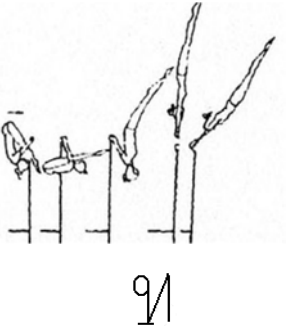
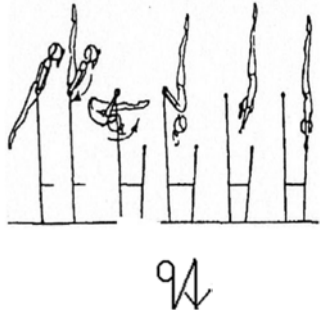
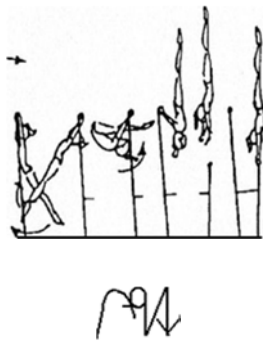
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.101 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar 	5.201	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  Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB. 	5.401	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°) (Luo) 	5.601

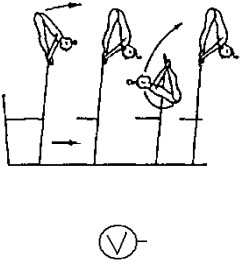
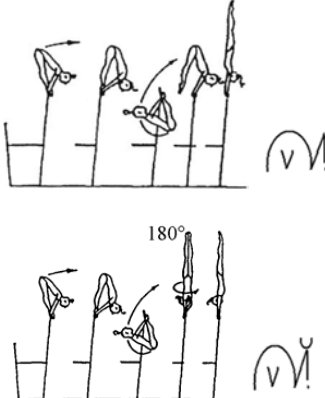
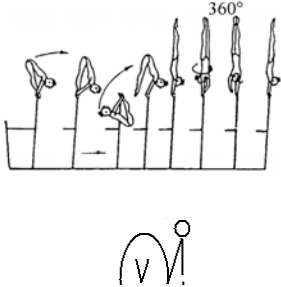
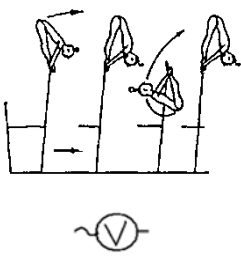
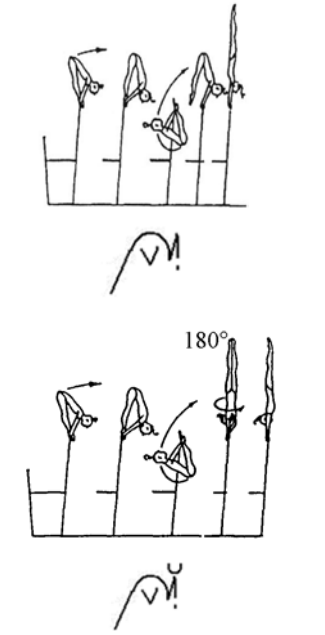
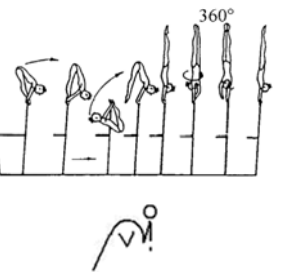
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.102	5.202 Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB  	5.302 Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)  	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 (Mirgoradskaja)   From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support (Krasnyanska)  	5.502 Clear rear pike support on HB (legs together) – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Teza) – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB    	5.602
5.103	5.203	5.303 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB (Li Li)  	5.403 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled (Li Li)  	5.503	5.603

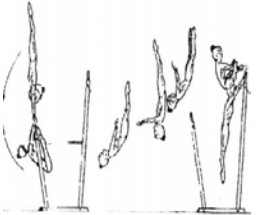
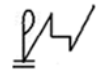
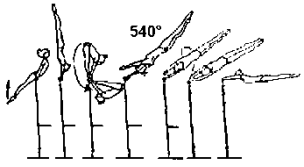
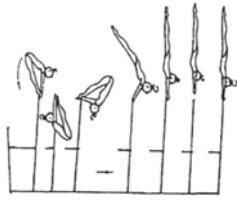
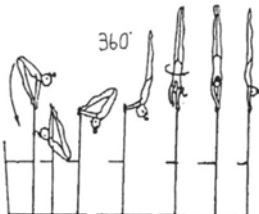
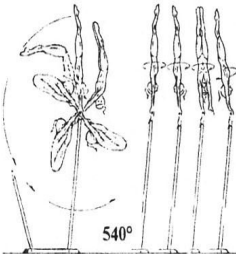
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.104 Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB 	5.204	5.304 Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB  Stoop trough on HB, dislocate and release with half (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang (Alt) 	5.404 Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern) also from stoop through etc...  	5.504	5.604

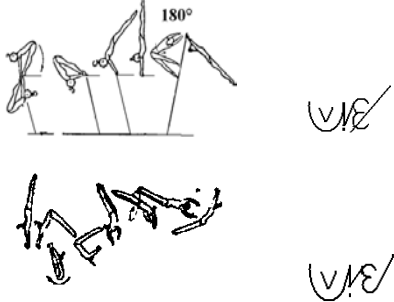
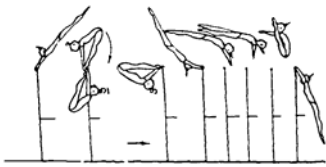
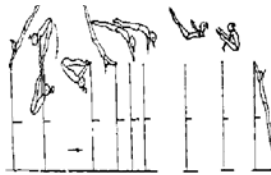
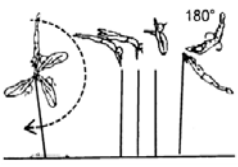
5.000 — PIKE CIRCLES

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

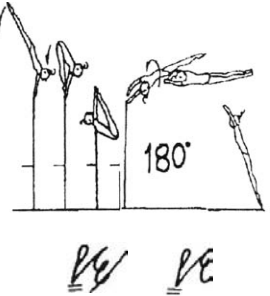
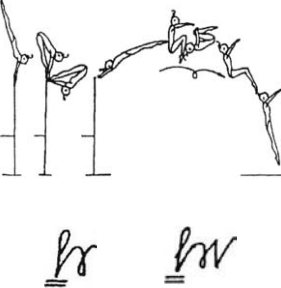
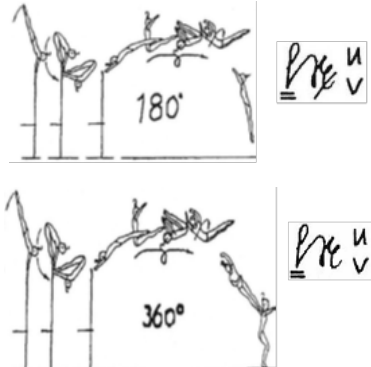
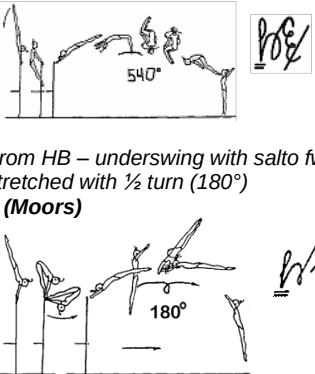
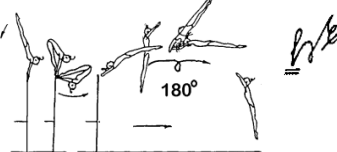
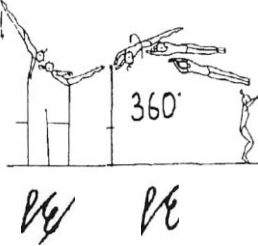
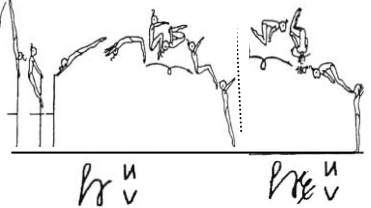
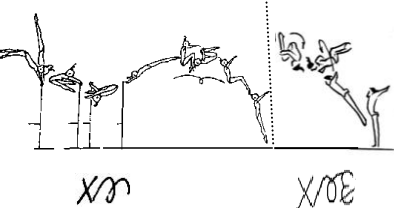
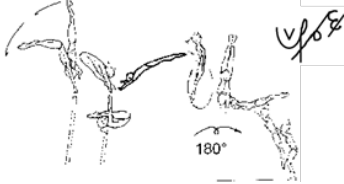
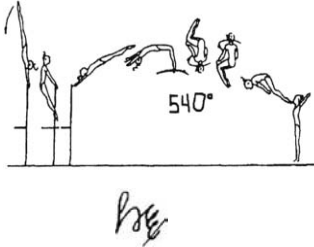
5.000 — PIKE CIRCLES

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

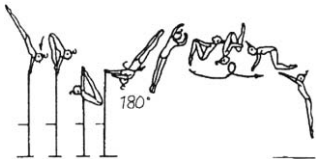
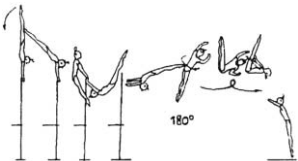
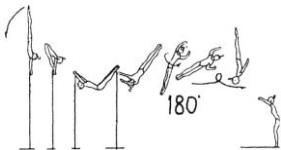
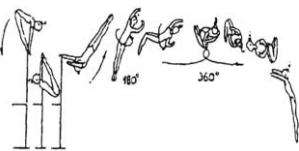
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 <i>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</i> (Maloney) 	5.509 <i>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°)</i> (Van Leeuwen), <i>or 1/1 turn (360°) to hang on HB</i> (Seitz) 	
5.110	5.210	5.310	5.410 <i>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</i> (Ray) 	5.510 <i>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</i> (Church)  5.510 <i>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i> (Tweddle) 	5.610 <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</i> (Nabieva)  5.710 <i>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB, with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip</i> (Derwael) 

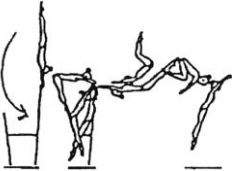
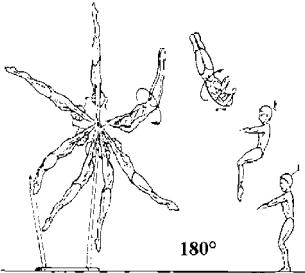
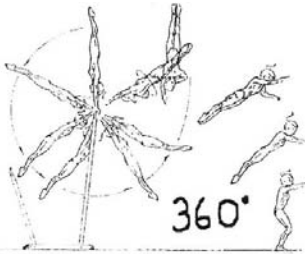
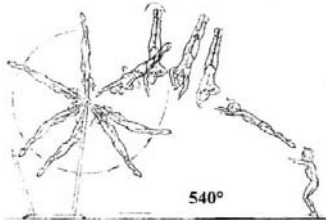
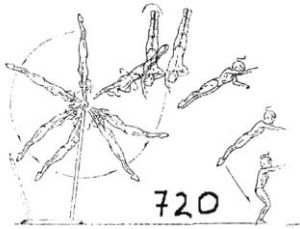
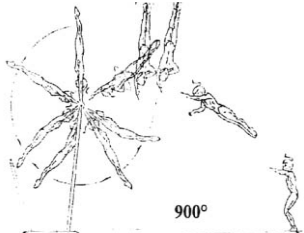
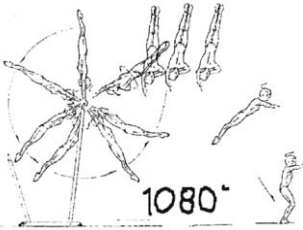
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.101 From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand 	6.201 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked 	6.301 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) 	6.401 From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)  From HB – underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°) (Moors) 	6.501	6.601
6.102 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand 	6.202	6.302 From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°)  Clear straddle circle with salto fwd tucked (Plichta) also with ½ (180°) turn (Alt) 	6.402 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)  Clear pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°) (Brunner)  From HB – clear straddle circle with salto fwd tucked with 1/1 twist (360°) (Petz) 	6.502 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°) 	6.602

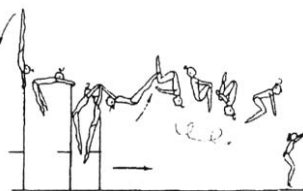
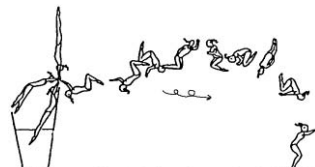
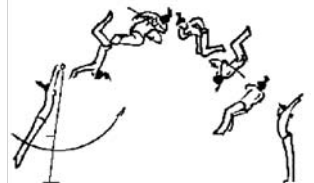
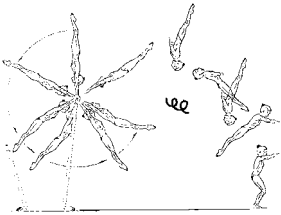
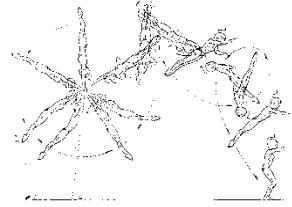
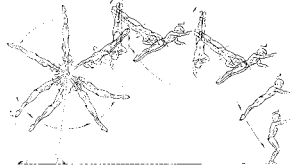
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	6.303 From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked (Comaneci)  <u>hne^u</u>  <u>hne^u</u>	6.403 From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched  <u>hne</u> From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched (Okino)  <u>hne</u> From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) (Kraeker)  <u>hnee</u>	6.503	6.603

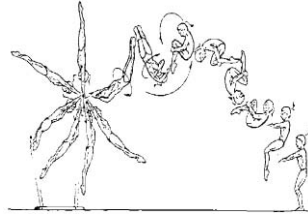
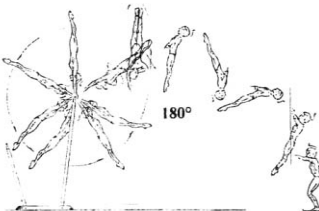
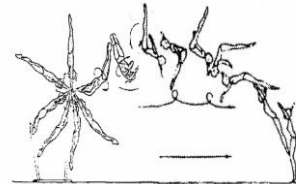
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.104 Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (flyaway)  	6.204 Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (flyaway)    	6.304 Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)    	6.404 Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°) (Ji)  	6.504 Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°) (Bar)  	6.604

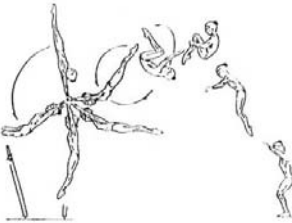
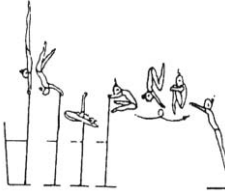
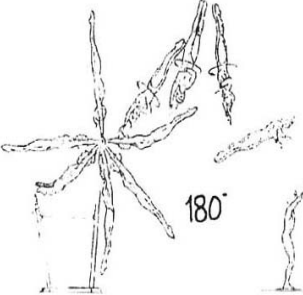
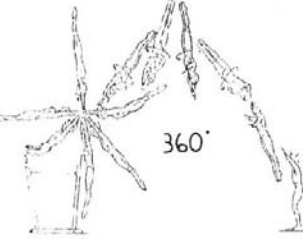
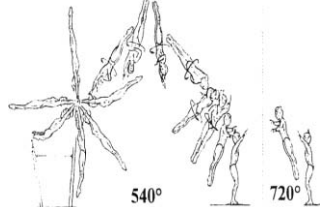
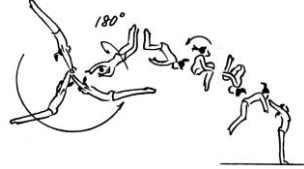
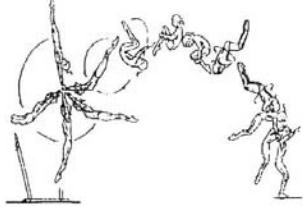
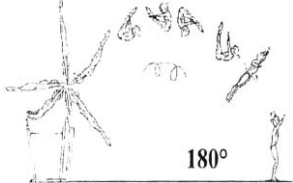
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205 Swing fwd to double salto bwd tucked  	6.305 Swing fwd to double salto bwd piked  	6.405 Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto (Morio / Chusovitina)    	6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°) (Mustafina)  	6.605 Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°) (Fabrichnova)  
6.106	6.206	6.306	6.406 Swing fwd to double salto bwd stretched  	6.506 Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto   	6.606 6.706 Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°) (Ray)  

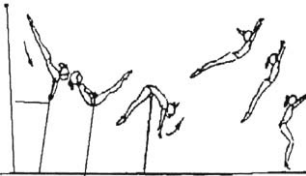
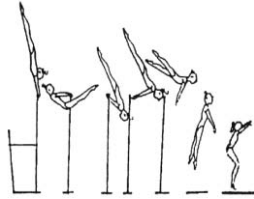
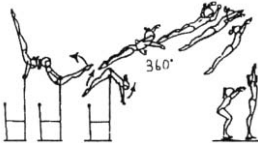
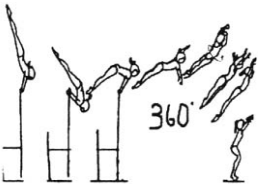
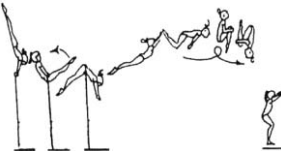
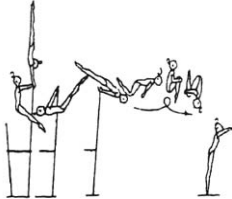
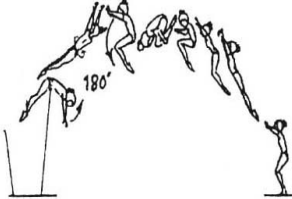
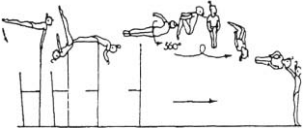
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407 Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked (Fontaine)  Ueff Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked  Ueff	6.507 Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched (Blanco)  Ueff Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked (Giovannini / Li Ya)  Ueff	6.607 6.707 Swing fwd to triple salto bwd tucked (Magaña)  Ulll

6.000 DISMOUNTS

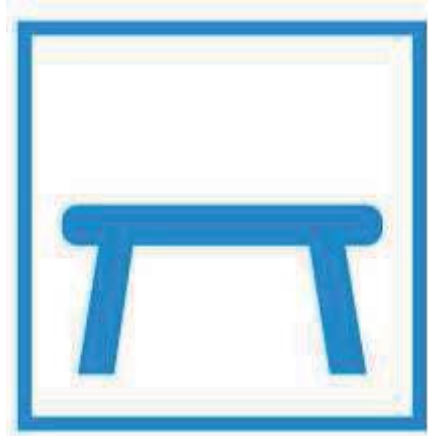
A	B	C	D	E	F/G
6.108 <i>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</i>  <i>Handwritten: 1/2</i>  <i>Handwritten: 1/2</i>	6.208 <i>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with 1/2 turn (180°) or 1/1 turn (360°)</i>  <i>Handwritten: 180°</i>  <i>Handwritten: 360°</i>	6.308 <i>Swing bwd to salto fwd stretched with 1 1/2 turn (540°) or 2/1 turn (720°)</i> (Pechstein)  <i>Handwritten: 540° 720°</i> <i>From L-grip, swing bwd, 1/2 (180°) turn, to double salto bwd tucked</i> (Fan)  <i>Handwritten: 180°</i>	6.408 <i>Swing bwd to double salto fwd tucked</i> 	6.508 <i>Swing bwd to double salto fwd tucked with 1/2 turn (180°) also salto fwd with 1/2 turn (180°) into salto bwd tucked</i> (Arai) 	6.608 <i>Swing bwd to double salto fwd piked with 1/2 turn (180°)</i> (Pentek)  <i>Handwritten: 180°</i>

6.000 DISMOUNTS

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

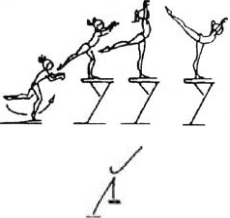
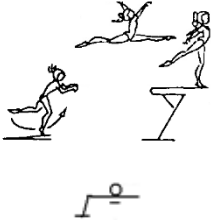
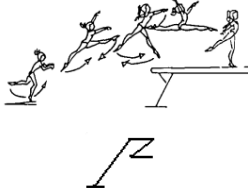
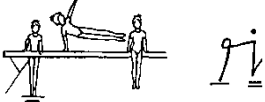
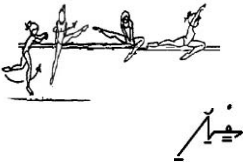
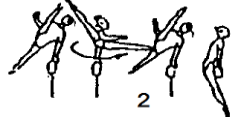


Where Innovation Meets Gymnastics

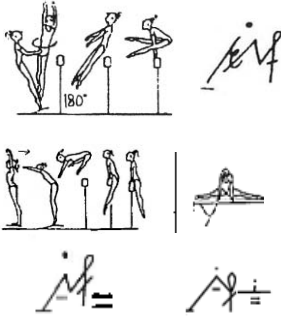
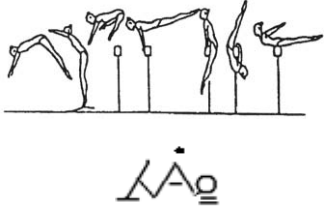
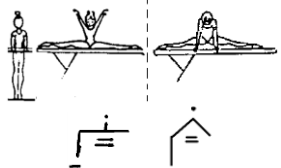
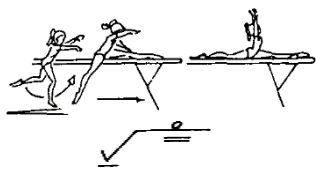
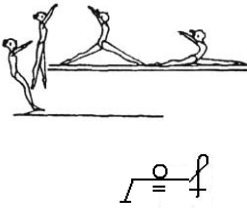
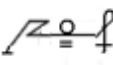
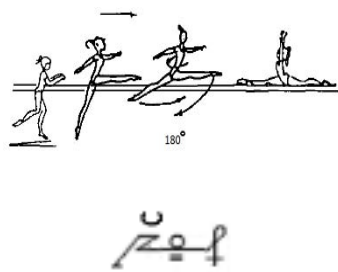


Balance Beam — Elements

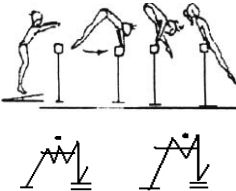
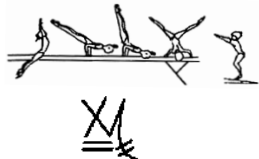
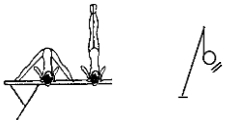
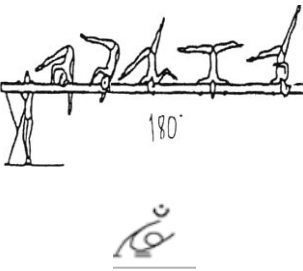
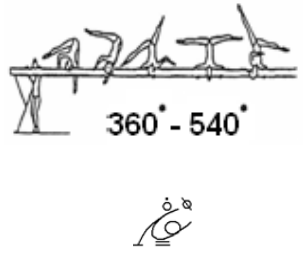
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal) 	1.201 (D) Split leap (180°) 	1.301	1.401 (D) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split 	(D) = To be counted as Dance element	1.601
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 or Scissor Leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam 		1.302 (D) Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand – take-off from both feet 	1.402 (D) Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand, take-off from both legs – approach at end or diagonal to beam 	1.502	1.602
1.103 Flank to rear support also with ½ turn (180°)  Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh 	1.203	1.303 Two flying flairs  	1.403 3 flying flairs (Homma)  Two flank circles followed by leg "Flair" (Baitova) 	1.503	1.603

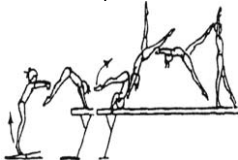
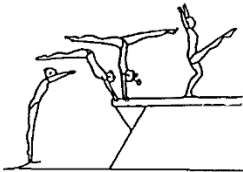
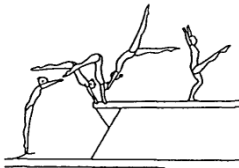
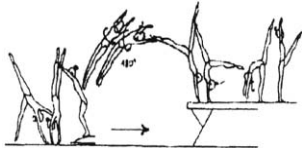
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.104	1.204 (D) <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam</i> 	1.304 (D) <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam</i> 	1.404 (D) = To be counted as Dance element	1.504	1.604
1.105 (D) <i>Jump with hand support to side split sit or straddle position (must show split without hands touching the beam as final position; in straddle position the trunk must touch the beam) take-off two feet</i>  Take off two feet or leap to cross split sit from one foot take-off – diagonal approach to beam (with hand support) 	1.205	1.305 (D) <i>Free jump to cross split sit take-off from both legs – diagonal approach to beam</i>  Change leg leap to free cross split sit – diagonal approach to beam (Dick) 	1.405 (D) <i>Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit – diagonal approach to beam (Dick)</i> 	1.505	1.605

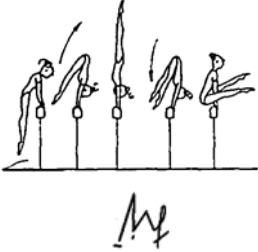
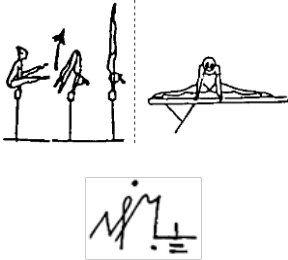
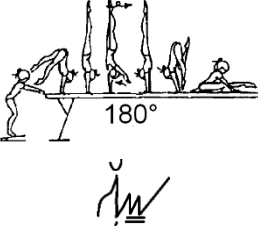
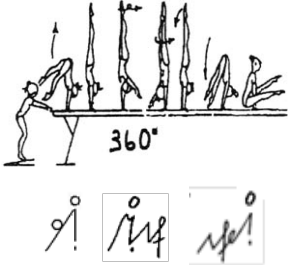
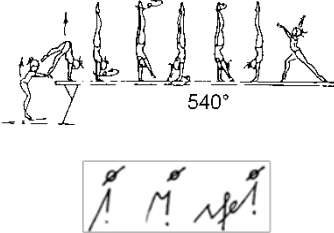
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.106 From side stand - squat or stoop through to rear support 	1.206	1.306	1.406	1.506	1.606
1.107	1.207 Jump to roll fwd at end or middle of beam  Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd 	1.307	1.407	1.507	1.607
1.108 Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down  Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent 	1.208 Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand 	1.308 Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1½ turn (360° - 540°) to neck stand 	1.408	1.508	1.608

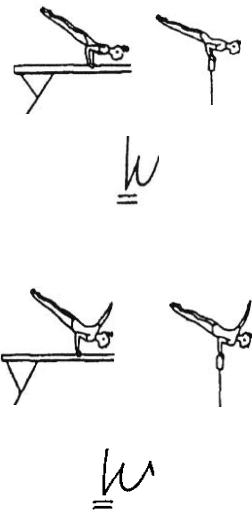
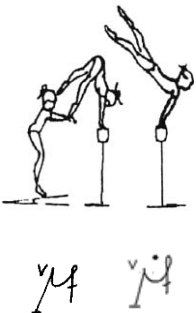
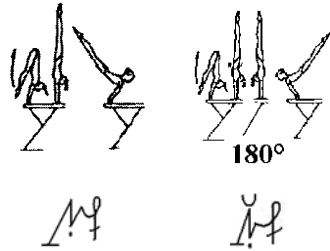
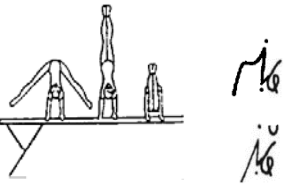
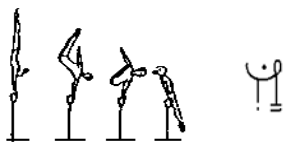
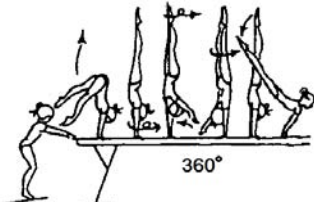
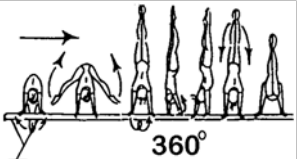
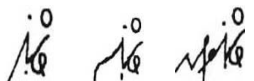
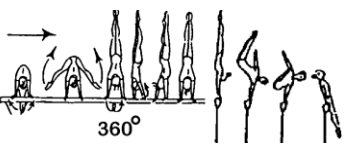
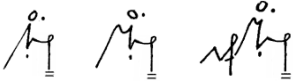
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309 <i>From cross stand facing end of beam – head kip</i>  L <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</i>  M <i>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</i>  M	1.409	1.509	1.609 <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd (Dunn)</i>  M

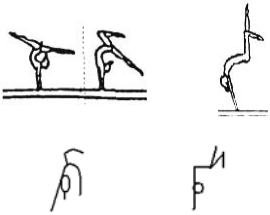
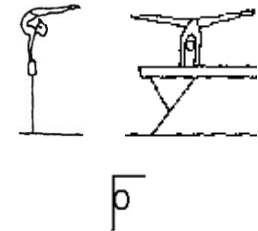
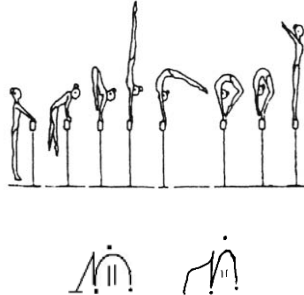
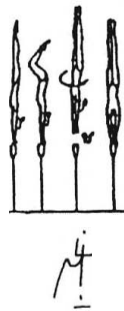
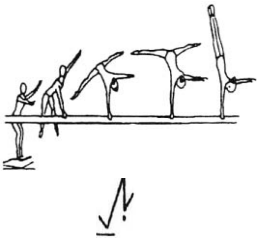
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.110	1.210 <i>Jump, press, or swing to hstd (2 sec.) – lower to end position touching beam; also with ½ turn (180°) in hstd.</i>   	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</i>  	1.410	1.510	1.610

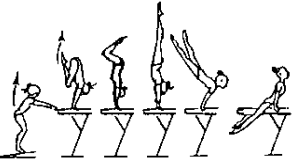
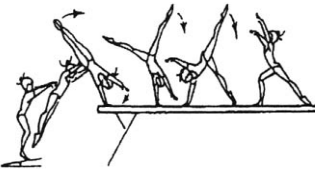
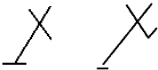
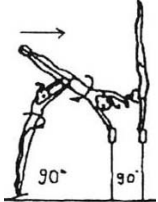
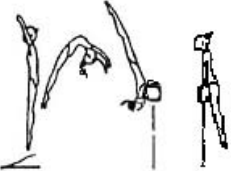
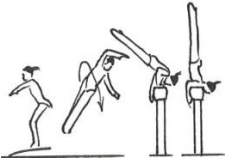
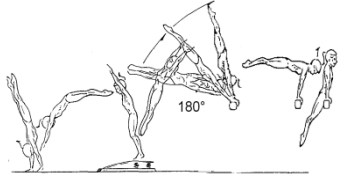
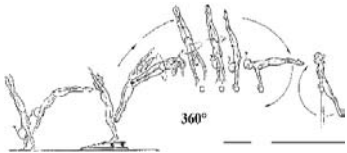
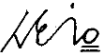
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.111 Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position 	1.211 Jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (Planche) (2 sec.) - lower to optional end position 	1.311 Jump with stretched hips to planche (2 sec.) (Shushunova)  Jump, press, or swing to hstd – lower to planche (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd  Jump, press, or swing to hstd – lower to clear pike support (2 sec.) also with ½ turn (180°) in hstd  Jump, press, or swing to hstd (2 sec.) release one hand to land on one foot, or with swing down swd; also with ½ turn (180°) in hstd (Li Yifang) 	1.411 Jump, press or swing to hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – lower to planche (2 sec.), or to clear pike support (2 sec.)     Jump, press, or swing to hstd – 1/1 turn (360°) in hstd – release one hand with swing down swd  	1.511	1.611

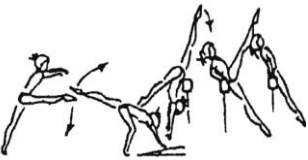
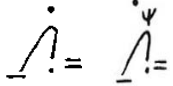
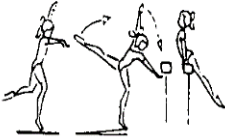
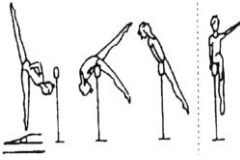
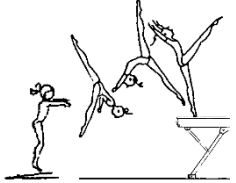
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	1.312 <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>  <i>Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) – reverse planche in different variations - lower to optional end position</i> 	1.412 <i>Jump or press to side Hstd – walkover fwd to side stand on both legs</i> (Phillips) 	1.512	1.612
1.113	1.213 <i>Press to side hstd, with bending - stretching of legs – hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</i> 	1.313 <i>Jump, press or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> 	1.413 <i>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press or swing to hstd – shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)</i> (Rankin) 	1.613	1.613

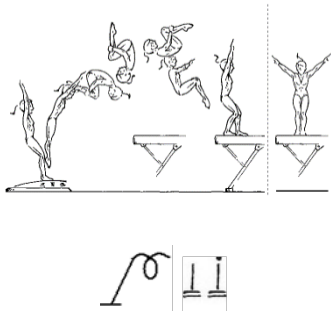
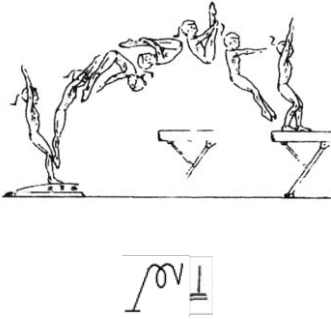
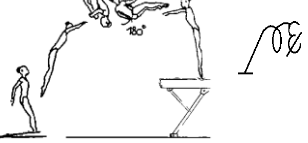
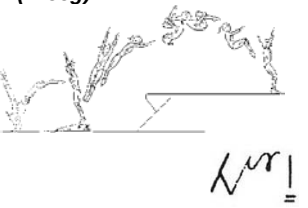
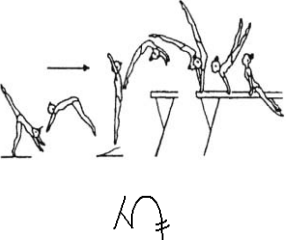
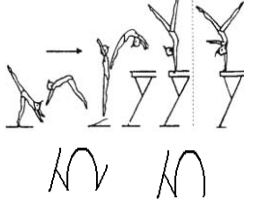
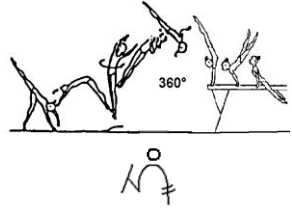
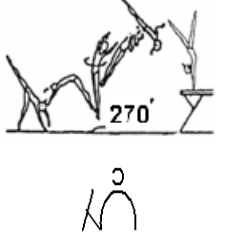
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position  	1.214 Cartwheel on one or both arms  	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   From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support (Beukes)   From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands) (Soares)  	1.414 Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position (Gurova)  	1.514 Round-off in front of beam – flic-flac with 1 1/1 twist (360°) to hip circle bwd (Zamolodchikova)  	1.614

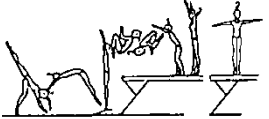
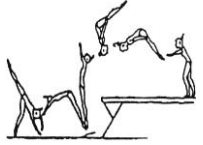
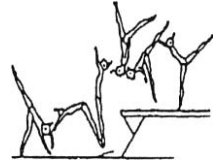
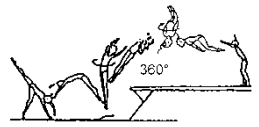
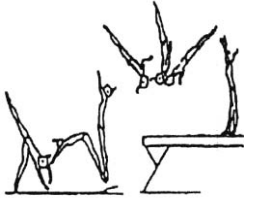
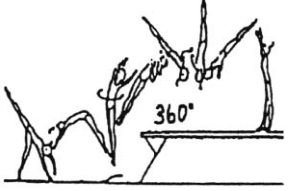
1.000 — MOUNTS

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

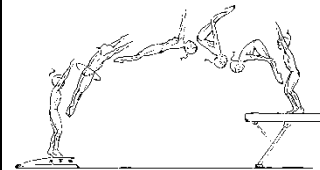
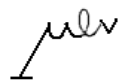
1.000 — MOUNTS

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

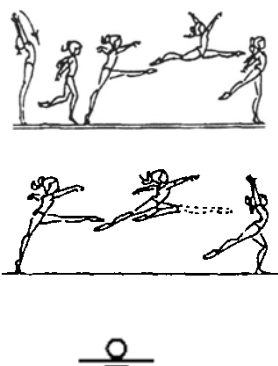
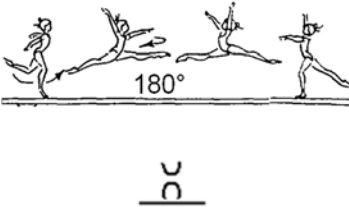
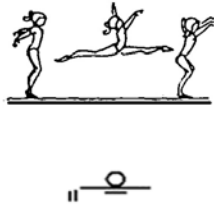
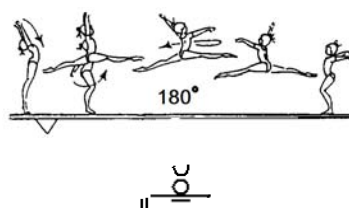
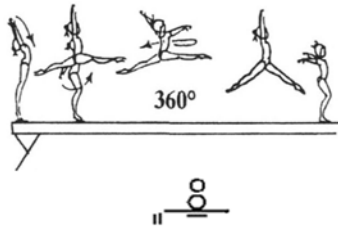
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518 Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to cross or side stand on beam  he  hev  he'	1.618 Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand (Garrison)  heⁿ Round-off at end of beam – salto bwd stretched to cross stand on beam  heⁿ 1.718 Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam  heⁿ₁

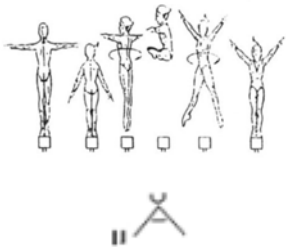
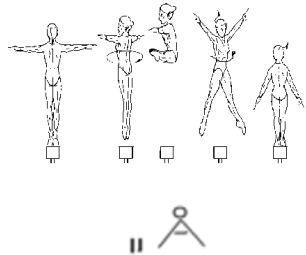
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619 <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked</i>  

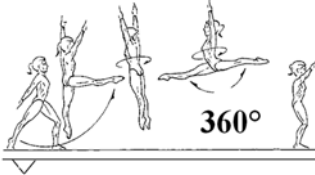
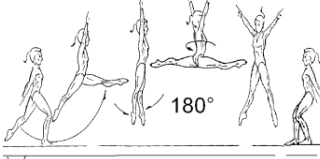
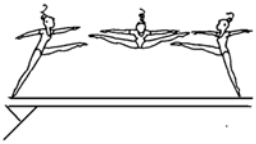
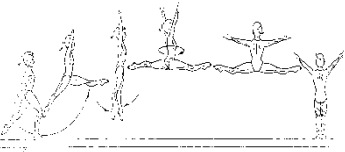
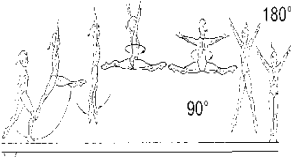
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.101 Split leap fwd (leg separation 180°) 	2.201	2.301 Split leap fwd with ½ turn (180°). 	2.401	2.501	2.601
2.102	2.202 Split jump (leg separation 180°) from cross position 	2.302 Split jump with ½ turn (180°) from cross position 	2.402 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)	

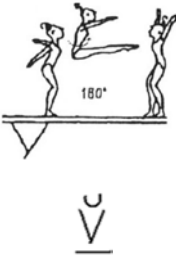
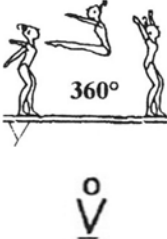
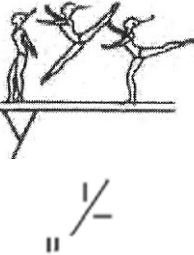
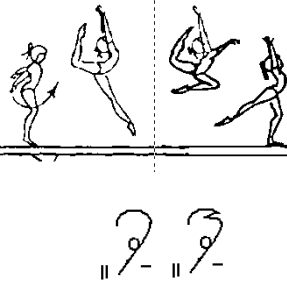
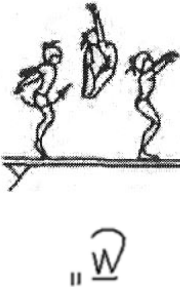
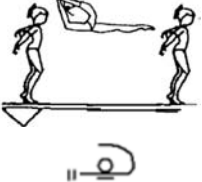
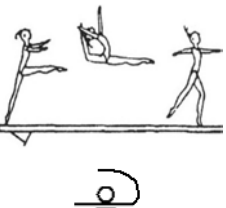
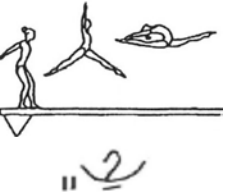
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 (*) <i>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</i> 	2.303 <i>Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross position</i> 	2.403 <i>Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</i> 	2.503 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)	2.603

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.104	2.204 <i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i>  		2.404 <i>Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)</i>  	2.504 <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°)</i>  	2.604
2.105 <i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i>  	2.205	2.305 <i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)</i>  	2.405 <i>Switch leap with ½ turn (180°)</i>  	2.505 <i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i>  	2.605
2.106	2.206 <i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i>  	2.306 <i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)</i>  	2.406	2.506 <i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i>  	2.606

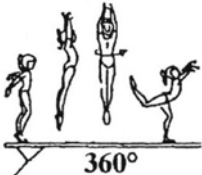
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.107 Pike jump from cross position (hip <90°) 	2.207 Pike jump from cross position with ½ turn (180°) 	2.307	2.407 Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°) 	2.507	2.607
2.108 Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off from both feet, land on one foot 	2.208 (*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, leg separation 180°), or stag-ring jump 	2.308 Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump) 	2.408 (*) Split jump to ring position (leg separation 180°)  Split ring leap (leg separation 180°)  Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo) 	2.508	2.608

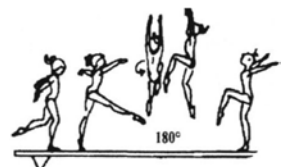
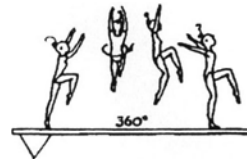
Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

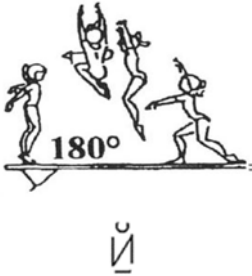
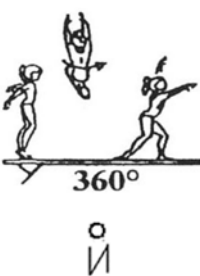
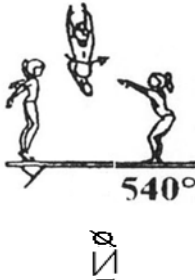
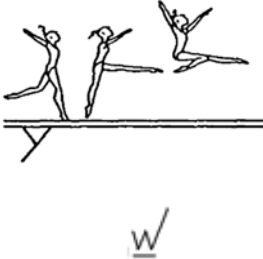
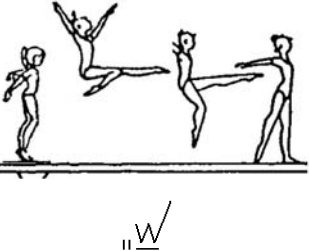
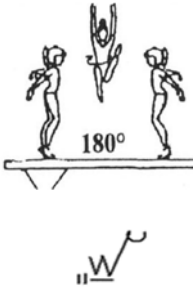
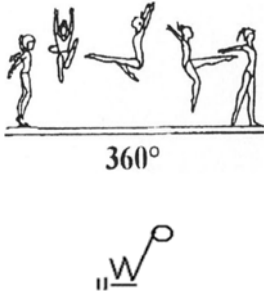
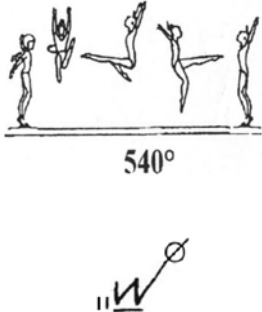
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.109	2.209 (*) Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout  Y Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position  O	2.309 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	2.409 Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position  Ø	2.509	2.609

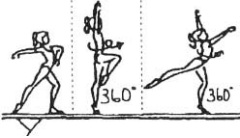
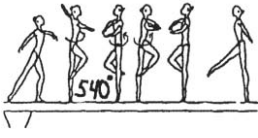
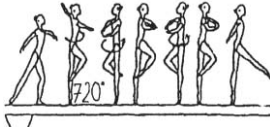
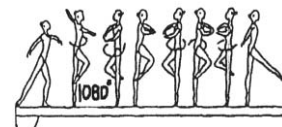
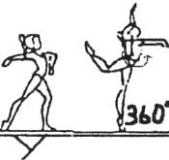
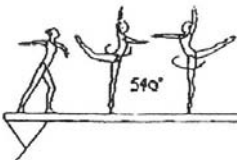
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.110 (*) Cat leap (knees above horizontal alternately)  M Scissors leap forward (legs above horizontal)  N	2.210 Cat leap with ½ turn (180°)  M (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°)  M	2.410	2.510	2.610

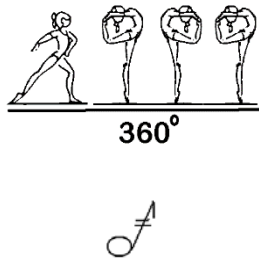
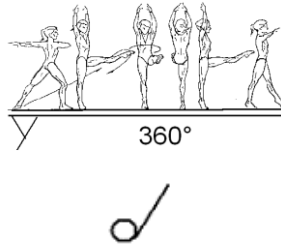
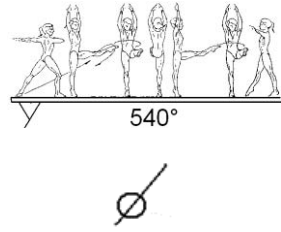
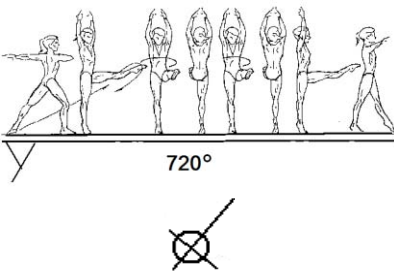
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.111	2.211 <i>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</i> 	2.311 <i>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i> 	2.411 <i>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i> 	Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)	2.611
2.112 (*) <i>Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together)</i>  	2.212 <i>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position</i>  (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	2.312	2.412 <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</i> 	2.512 <i>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</i> 	2.612

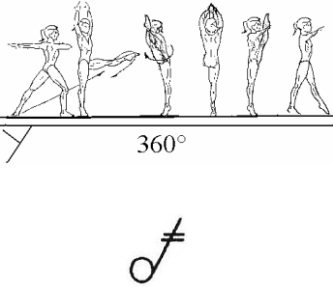
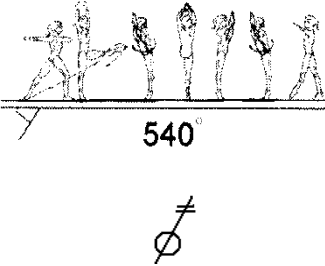
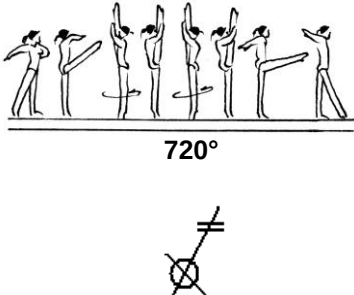
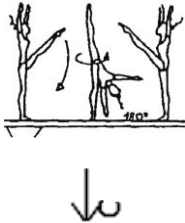
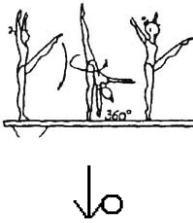
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal  	3.201 1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal  	3.301	3.401 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal  	3.501 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal (Okino)  	3.601
3.102	3.202	3.302 1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn  	3.402 1½ turn (540°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn  	3.502	3.602

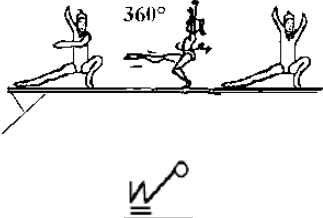
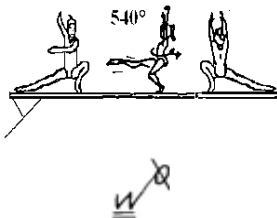
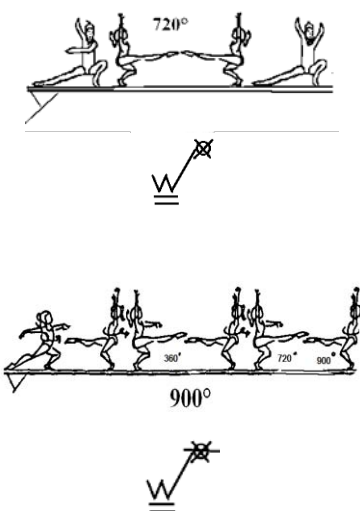
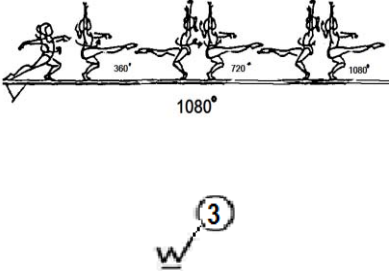
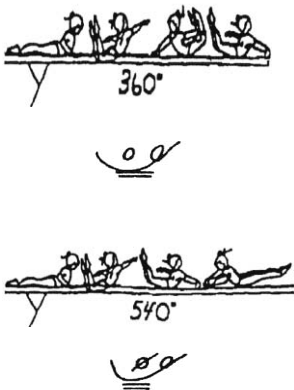
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	3.403 1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands (<i>Preziosa</i>) 	3.503	3.603
3.104	3.204	3.304 1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent) 	3.404 1½ turn (540°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent) 	3.504 2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent) (<i>Wevers</i>) 	3.604

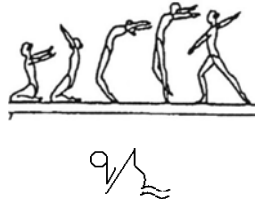
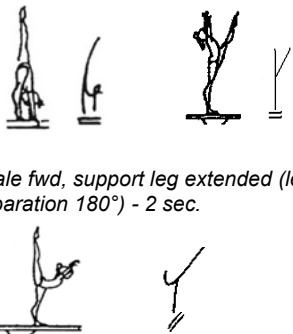
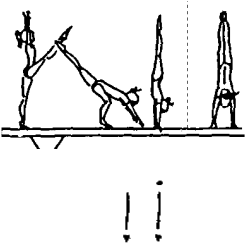
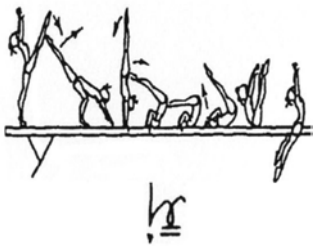
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305 <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> 	3.405 <i>1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Galante)</i> 	3.505 <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Sugihara)</i> 	3.605
3.106	3.206 <i>½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i> 	3.306	3.406 <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</i> 	3.506	3.606

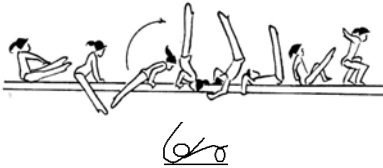
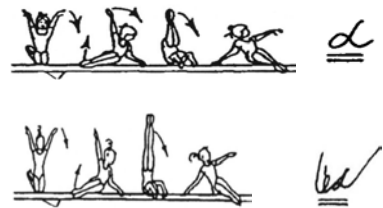
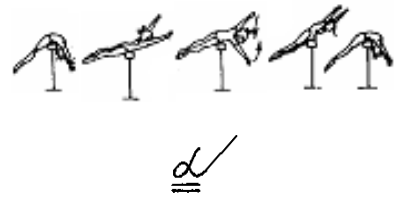
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.107	3.207 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn 	3.307 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn  (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	3.407 (*) 2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (Humphrey) 	3.507 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (Mitchell) 	3.607
3.108	3.208 (*) 1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted 	3.308	3.408 1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed) (Li Li) 	3.508	3.608

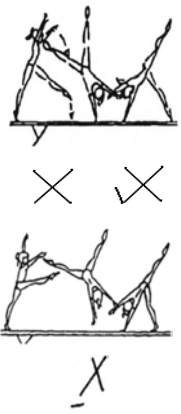
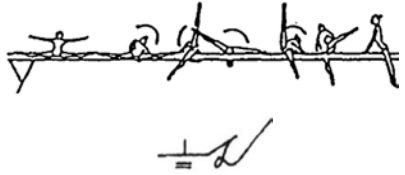
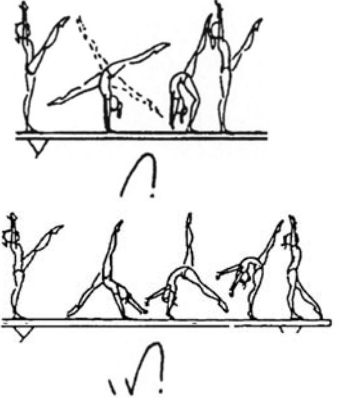
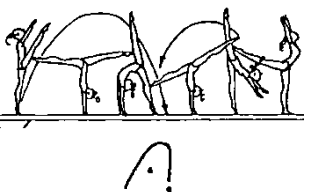
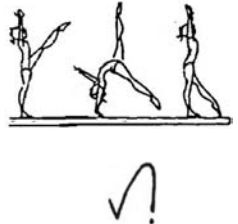
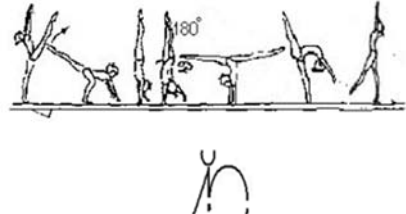
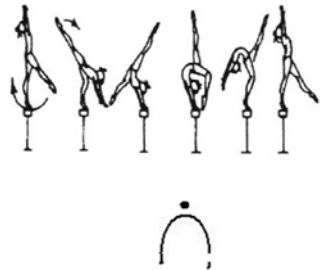
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
4.101 (D) From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand 	4.201	4.301 (D) To be counted as dance element	4.401	4.501	4.601
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.)  Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) - 2 sec. 	4.202 Clear pike support (2 sec.) 	4.302 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	4.402	4.502	4.602
4.103 Kick to side or cross hstd (2sec), lower to end position touching beam 	4.203 Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand 	4.303	4.403	4.503	4.603

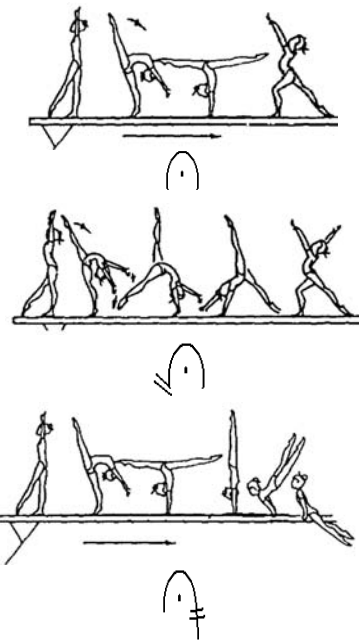
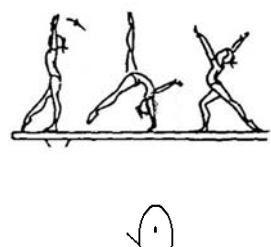
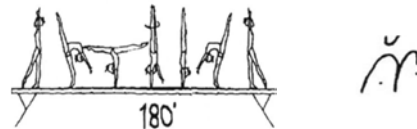
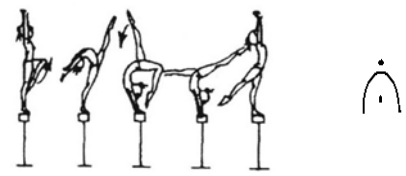
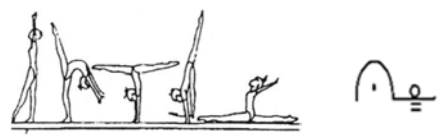
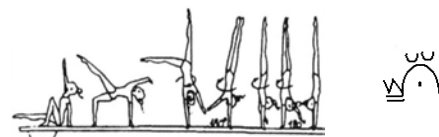
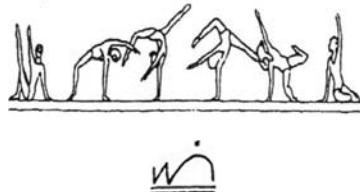
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
4.104	4.204 <i>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</i>  <i>From cross sit, swing bwd to shoulder roll fwd with hip extension to sit position or to tuck stand</i> 	4.304 <i>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</i> 	4.404	4.504	4.604
4.105 <i>Roll bwd with hand support on top of the beam – landing on one or both feet</i>  	4.205	4.305 <i>Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</i>  	4.405	4.505	4.605
4.106	4.206 <i>Roll swd, body tucked – or roll swd stretched or straddle piked through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</i> 	4.306 <i>Roll swd, body stretched</i> 	4.406	4.506	4.606

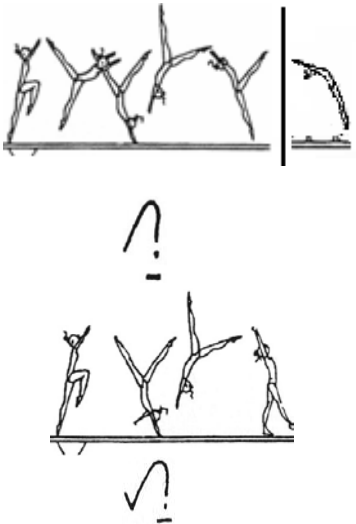
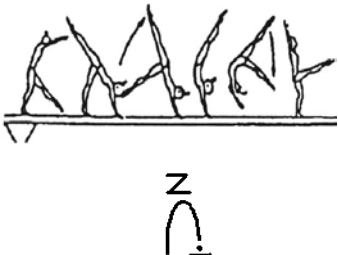
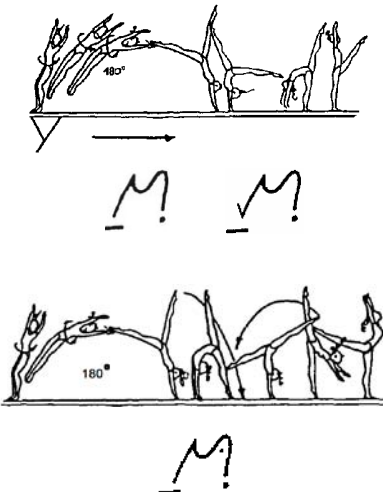
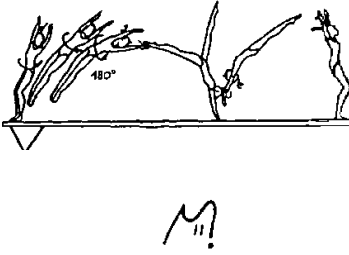
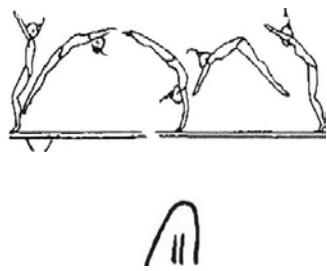
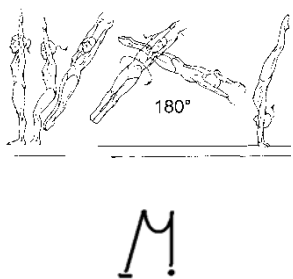
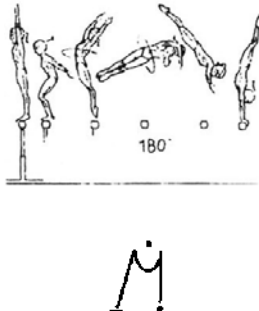
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
4.107 Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support 	4.207	4.307 From cross sit or side split – roll swd stretched, legs separated – end position optional 	4.407	4.507	4.607
4.108 Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)  Walkover fwd, bwd (Tic-Toc) 	4.208 Walkover fwd, with support of one arm 	4.308 Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd  Walkover fwd in side position to Side stand 	4.408	4.508	4.608

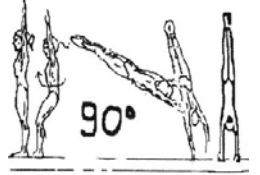
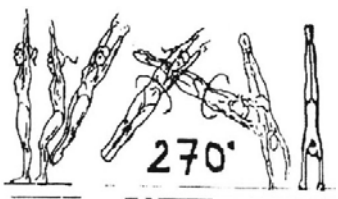
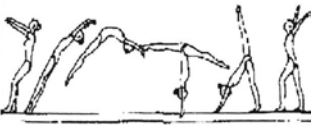
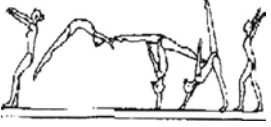
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
4.109 Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit 	4.209 Walkover bwd, with support of one arm 	4.309 Walkover bwd with ½ turn (180°) to walkover fwd  Walkover bwd in side position to side stand  Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit 	4.409	4.509	4.609
4.110	4.210 From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez) 	4.310 Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam  Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm (Garrison) 	4.410	4.510	4.610

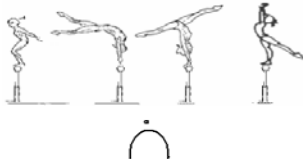
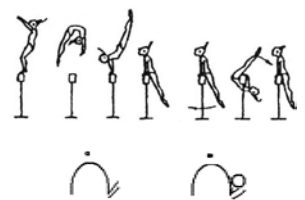
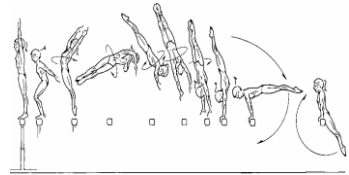
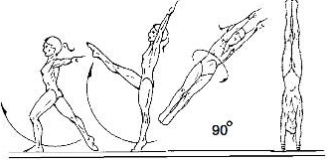
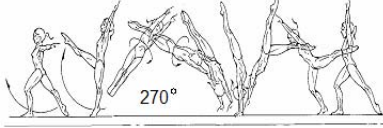
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.101	5.201 Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm 	5.301 Handspring fwd with leg change in flight phase 	5.401 Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd (Onodi) also with support on one arm, or to tic-toc 	5.501 Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet (Worley) 	5.601
5.102	5.202 Flic-flac to land on both feet 	5.302 Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position 	5.402 Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position (Kolesnikova) 	5.502	5.602

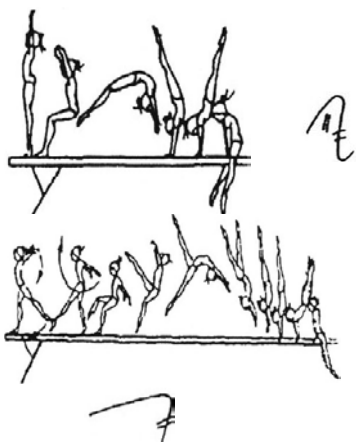
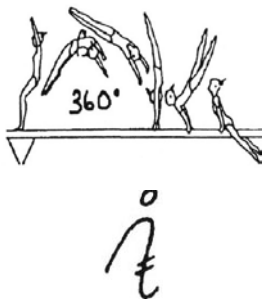
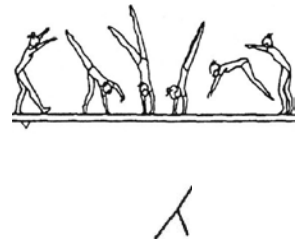
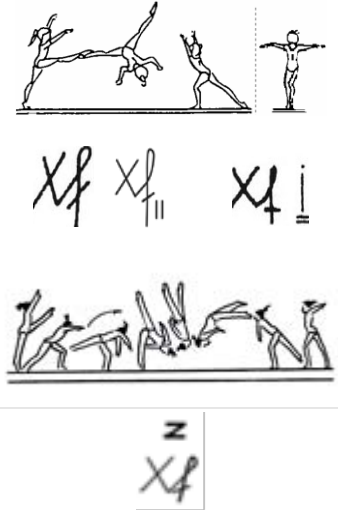
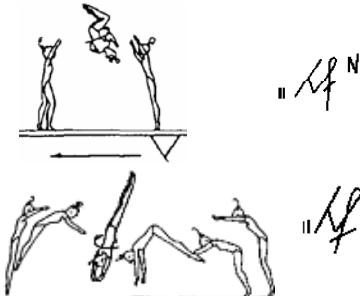
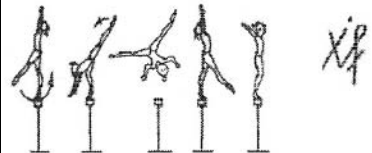
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	5.303 <i>Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i>  	5.403 <i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> (Omelianchik)  	5.503	5.603
5.104	5.204 <i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i>    	5.304 <i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i>  	5.404 <i>Flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i> (Kochetkova)  	5.504	5.604

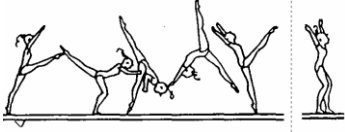
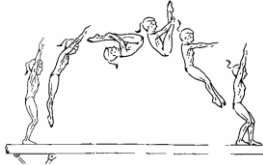
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	5.305	5.405 Flic-flac with step-out from side position (Tousek)  Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd 	5.505 Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd (Teza)  	5.605
5.106	5.206 Gainer flic-flac also with support on one arm  	5.306 Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position (Kitti)  	5.406 Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support (Khorkina)  	5.506	5.606

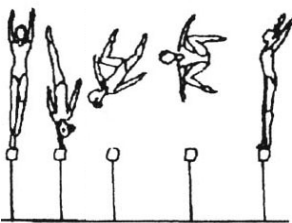
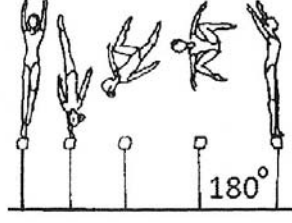
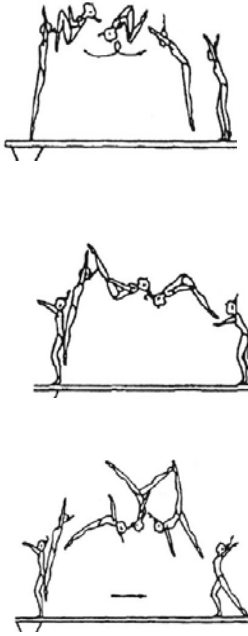
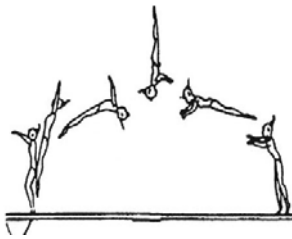
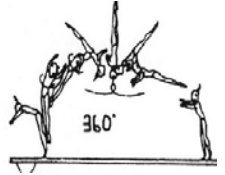
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.107	5.207 Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit 	5.307 Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit (Rueda) 	5.407 Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit (Rulfova) 	5.507	5.607
5.108	5.208 Round-off 	5.308	5.408 Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change 	5.508 Free (aerial) round-off tucked or piked – take off from 2 feet  Free (aerial) cartwheel in side position (Colussi) 	5.608

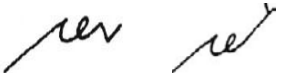
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet  	5.509	5.609
5.110	5.210	5.310 Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet (Liukin)  	5.410 Salto fwd tucked to cross stand  	5.510 Salto fwd piked to cross stand  	5.610

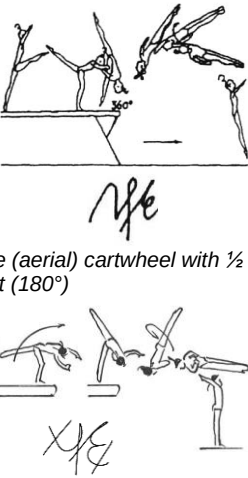
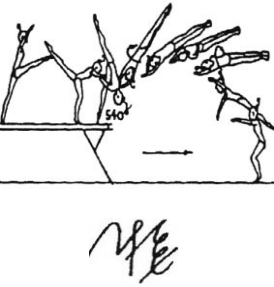
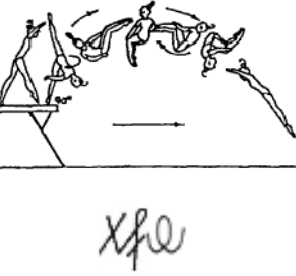
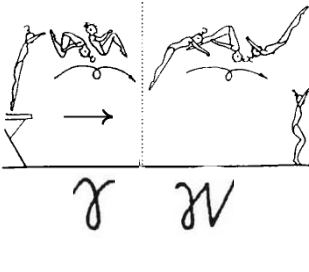
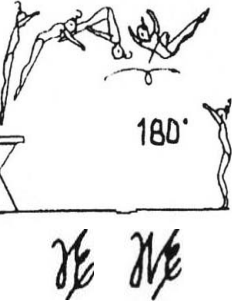
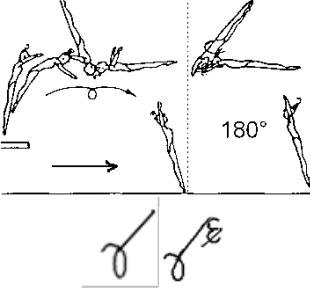
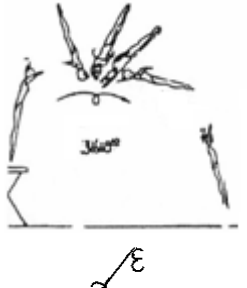
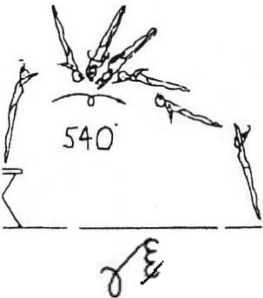
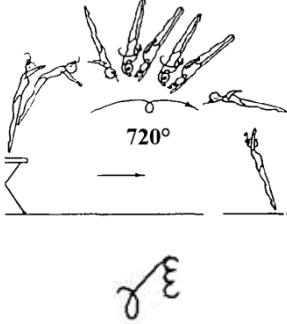
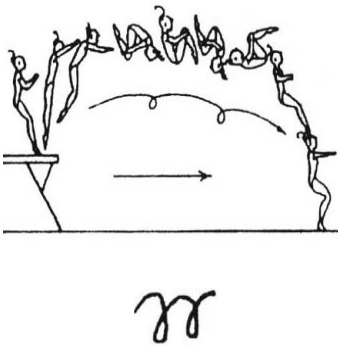
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	5.411 Salto swd tucked take off from one leg to side stand  du	5.511 Salto swd tucked with ½ turn (180°) take off from one leg to side stand (Schaefer)  du	5.611 Arabian salto tucked (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd)  pr
5.112	5.212	5.312 Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)  u	5.412	5.512 Salto bwd stretched with legs together  u	5.612 Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) (Shishova)  En 5.712 Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Shishova)  E

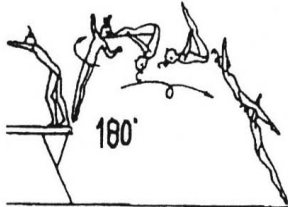
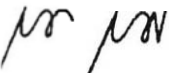
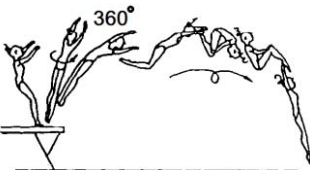
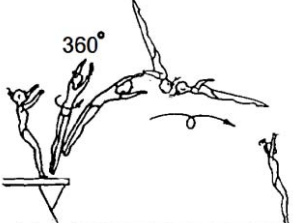
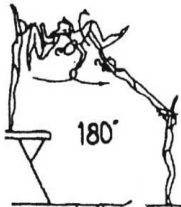
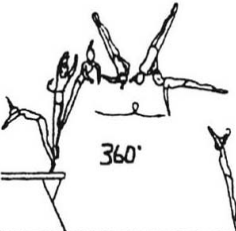
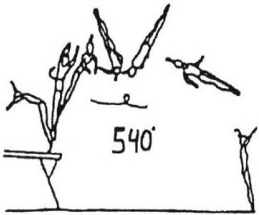
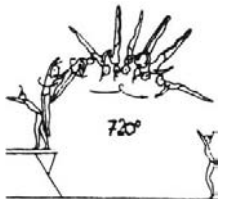
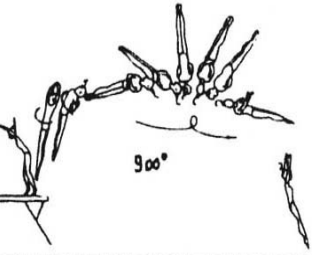
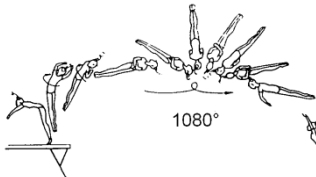
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313 Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out    	5.413	5.513	5.613 Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked   – piked (Produnova) 

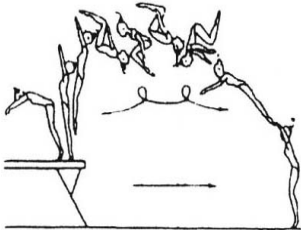
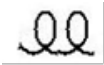
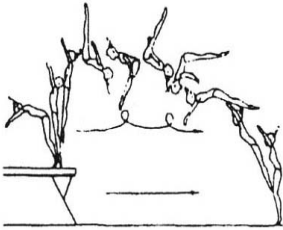
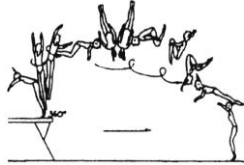
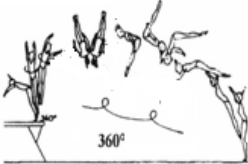
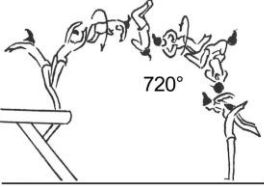
6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G/H
6.101 Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°) 	6.201 Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°)  Free (aerial) cartwheel with ½ twist (180°) 	6.301 Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°) 	6.401	6.501 Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked (Kim) 	6.601
6.102 Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°)  	6.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)  Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°) 	6.302 Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°)  	6.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Araujo) 	6.502	6.602 Double salto fwd tucked 

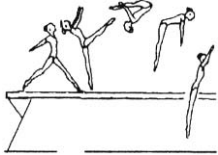
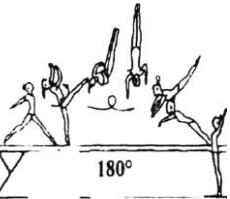
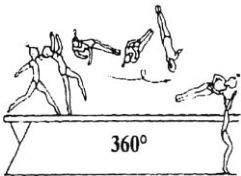
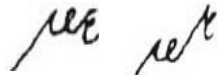
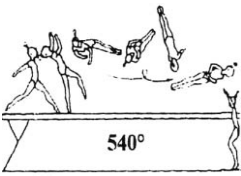
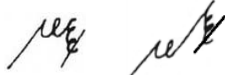
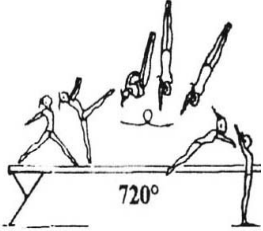
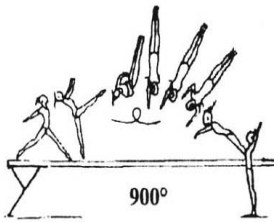
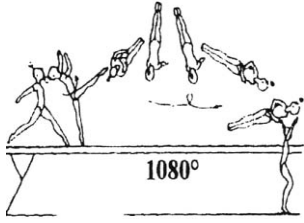
6.000 — DISMOUNTS

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

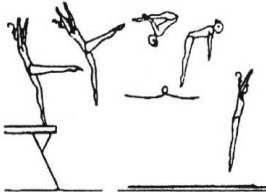
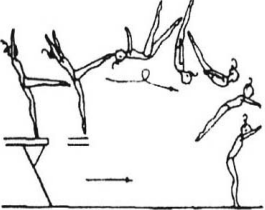
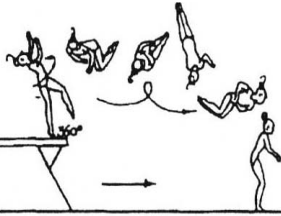
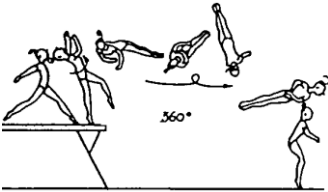
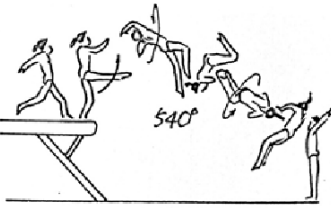
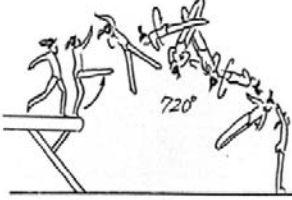
6.000 — DISMOUNTS

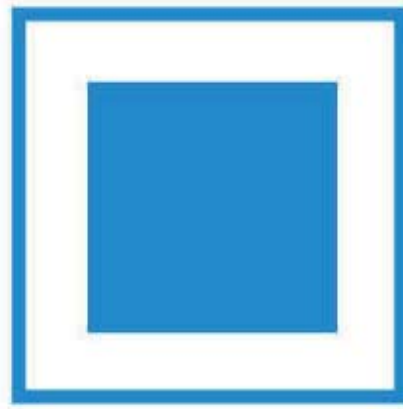
A	B	C	D	E	F/G/H
6.105	6.205	6.305	6.405 Double salto bwd tucked  	6.505 Double salto bwd piked  	6.605 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)    6.805 Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Biles)  

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G/H
6.106 Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)    	6.206 Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam  	6.306 Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°) (Bohmerova) or 2/1 twist (720°) to side of beam    	6.406 Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam (Khorkina)  	6.506	6.606 Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam  

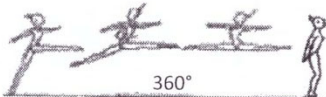
6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G/H
6.107	6.207 Gainer salto tucked or piked at end of beam    	6.307 Gainer salto stretched with legs together at end of beam   Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam (Kim)  	6.407 Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam (Steingruber)   Gainer salto tucked with 1½ twist (540°) at end of beam (Olafsdottir)  	6.507 Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of beam (Jurkowska-Kowalska)  	6.607

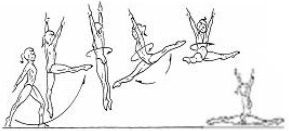
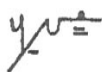
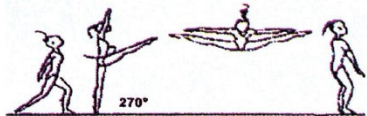


Floor Exercise — Elements

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.101 <i>Split leap fwd (leg separation 180°)</i>   	1.201 <i>Split leap with ½ turn (180°)</i>  	1.301 <i>Split leap with 1/1 turn (360°)</i>  	1.401	1.501	1.601

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

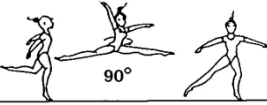
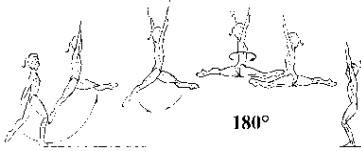
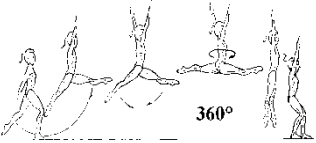
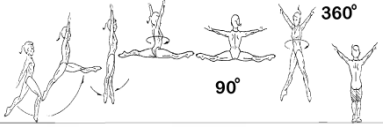
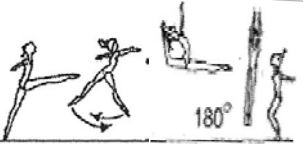
A	B	C	D	E	F/G
1.102	1.202 (*) <i>Fouette Hop with leg change to cross split (leg separation 180°) also to ring position (tour jeté)</i>    	1.302 (*) <i>Tour jeté with additional ½ turn (180°), landing on one or both feet, or in split sit position (Produnova)</i>     <i>Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°), landing on one or both feet (Csillag)</i>  	1.402 <i>Tour jeté with additional 1/1 turn (360°), landing on one or both feet (Gogean)</i>  	1.502	1.602

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

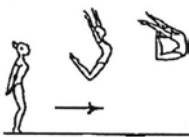
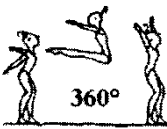
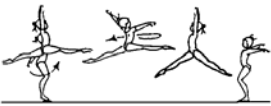
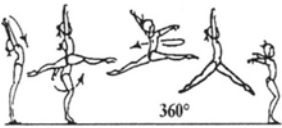
A	B	C	D	E	F/G
1.103 Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase  <i>ne</i>	1.203 (*) Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight  <i>∇</i> Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight.  <i>A</i>	1.303 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	1.403	1.503	1.603

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

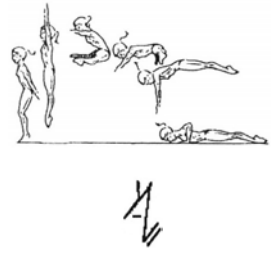
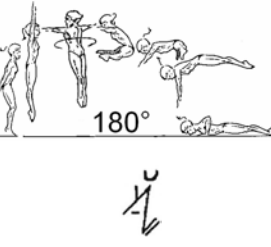
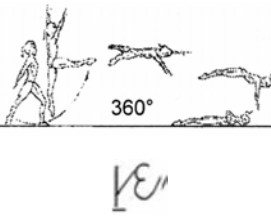
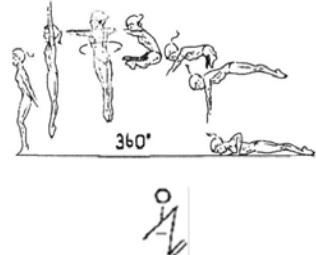
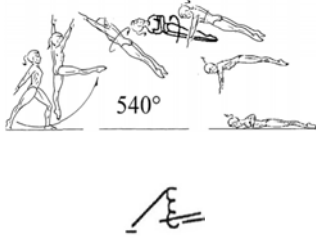
A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet   90° 	1.204 Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)  	1.304 (*) Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase (Frolova)  180°  Johnson with additional ½ turn (180°)  90° 180° 	1.404 (*) Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase  360°  Johnson with additional 1/1 turn (360°) (Bulimar)  90° 360° 	1.504	1.604
1.105 Stride leap fwd with change of legs to wolf position  	1.205 Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)  	1.305 Switch leap to ring position (180° separation of legs)  	1.405 Switch leap to ring position with ½ turn (180°) (Sankova)  180° 	1.505	1.605

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

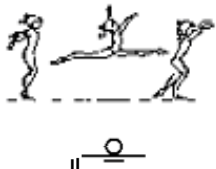
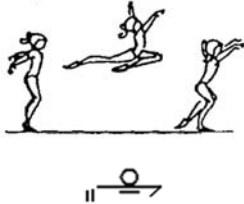
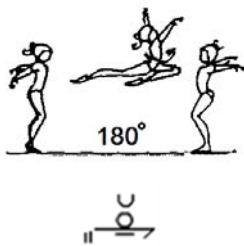
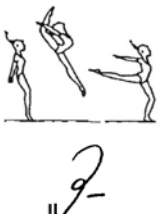
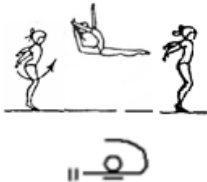
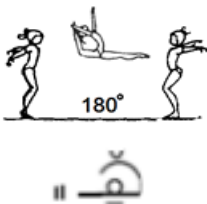
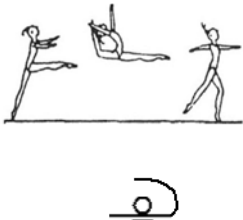
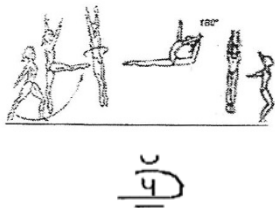
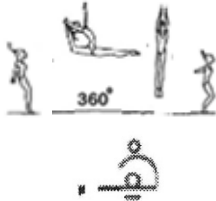
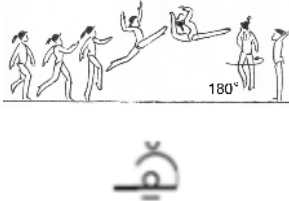
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.106 Pike jump (hip < 90°)  	1.206 Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (sheep jump)  	1.306 Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°)  	1.406	1.506	1.606
1.107 (*) Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)   	1.207 (*) Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)    Split Jump with 1/2 turn (180°)  	1.307 (*) Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°) (Popa)    Split Jump with 1/1 turn (360°)  	1.407 (*) Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)    Split Jump with 1 1/2 turn (540°)  	1.507	1.607 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

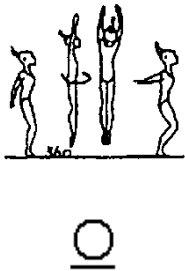
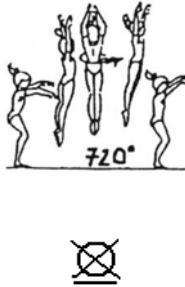
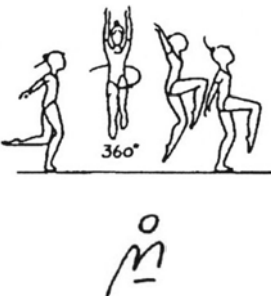
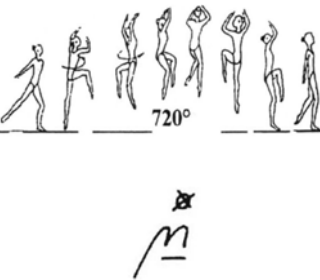
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.108 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with ½ turn (180°))   Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support 	1.208 (*) Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support  Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support 	1.308 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	1.408	1.508	1.608

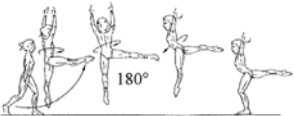
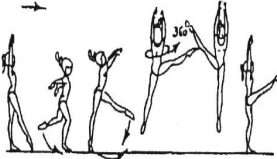
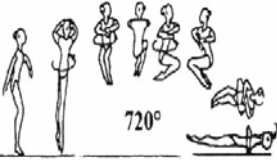
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) Split jump (leg separation 180°)  Stag jump  Stag jump with ½ turn (180°)  Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot 	1.209 (*) Ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs)  Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)  Split jump to ring position (180° separation of legs)  Split jump to ring position with ½ turn (180°) 	1.309 Split ring leap (180° separation of legs) 	1.409 (*) Tour jeté, to ring position with additional ½ turn (180°) (Ferrari)  Split jump to ring position with 1/1 turn (360°) (Jurkowska-Kowalska)  Split leap to ring position with ½ turn (180°) (Ting) 	1.509 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	1.609

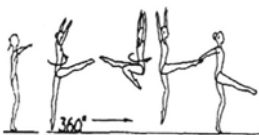
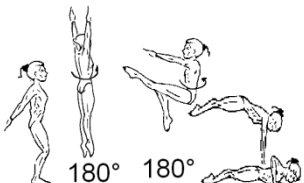
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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

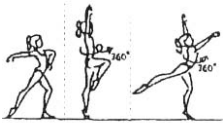
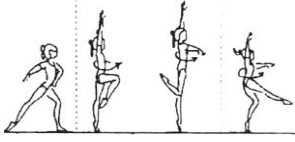
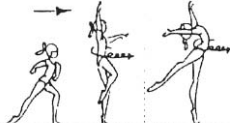
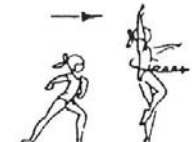
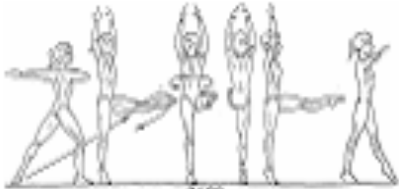
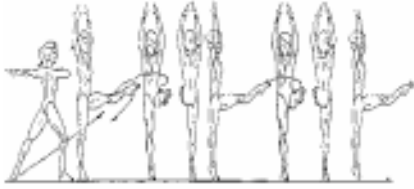
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.112 Hop with ½ (180°) turn to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté-hop)  	1.212 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout  	1.312 Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout  	1.412	1.512	1.612
1.113	1.213 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)  	1.313 (*) Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support    	1.413 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	1.513	1.613

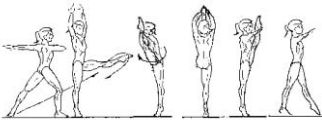
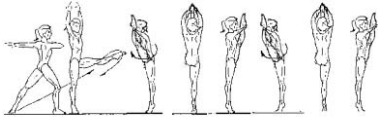
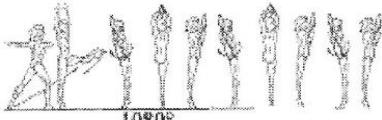
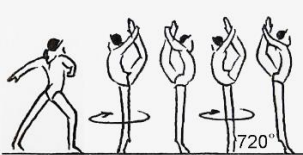
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)  <u>W</u>	1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)  <u>W</u> O <i>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i>  <u>W</u> <u>W</u> <u>W</u>	1.314 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	1.414	1.514 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)  <u>W</u> X	1.614

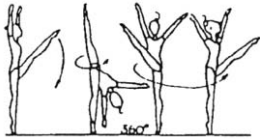
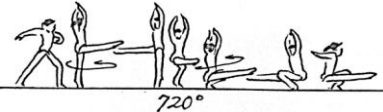
2.000 – GYMNASTIC TURNS

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

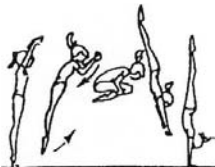
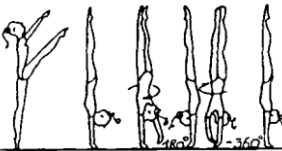
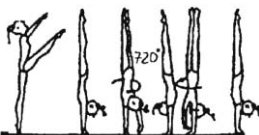
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn  360° 	2.303	2.403 2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Memmel)  720° 	2.503 3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Mustafina)  1080° 	2.603
2.104	2.204 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)  360° 	2.304	2.404 (*) 2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn) (Semenova)  720°  2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn (Berar)  720° 	2.504 (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order	2.604
2.105	2.205 1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn  360° 	2.305	2.405	2.505	2.605

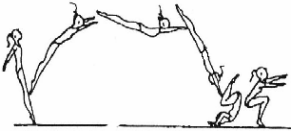
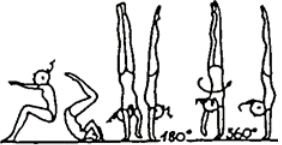
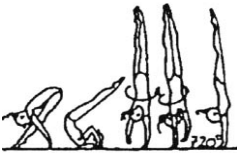
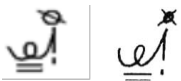
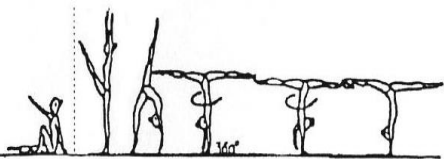
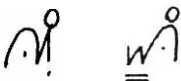
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</i>  	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	2.207 <i>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn</i>  	2.307 <i>2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position (Nguyen)</i>  	2.407 <i>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)</i>  	2.507 <i>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) (Mitchell)</i>  	2.607
2.108	2.208 <i>2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</i>  	2.308	2.408	2.508	2.608

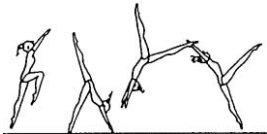
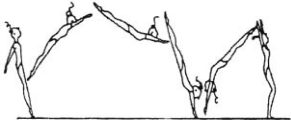
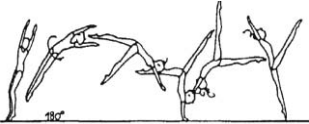
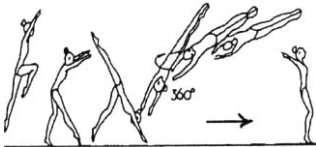
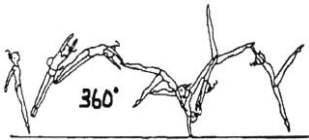
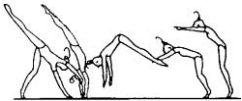
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
3.101 <i>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180°- 360°) in hstd</i>  	3.201 <i>Jump kick or press to hstd with 1½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</i>  	3.301	3.401	3.501	3.601

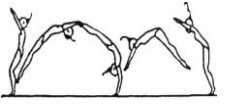
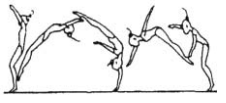
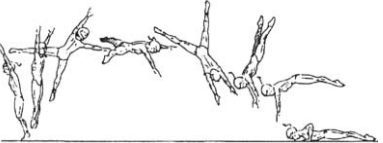
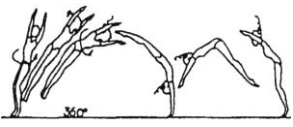
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

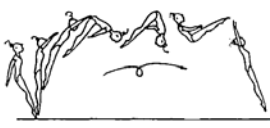
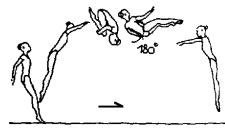
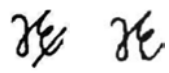
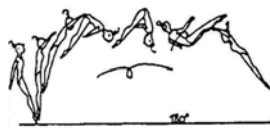
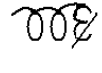
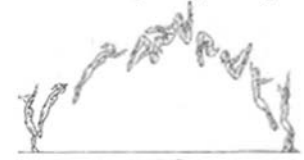
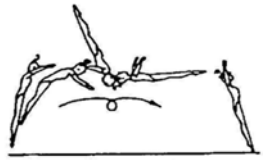
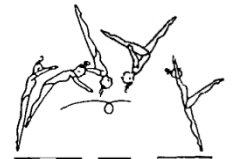
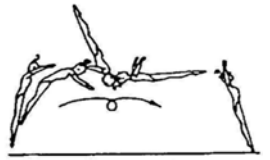
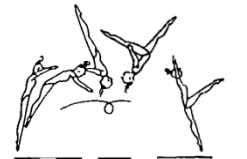
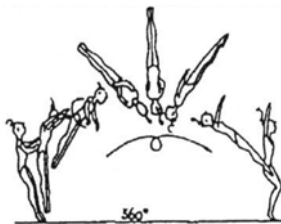
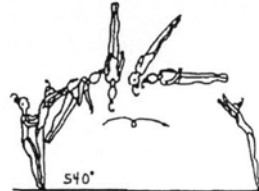
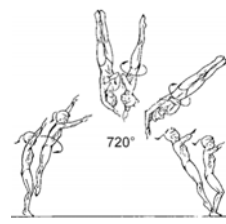
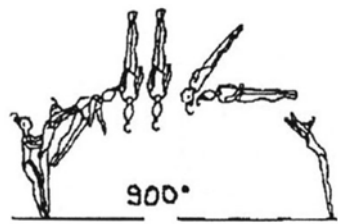
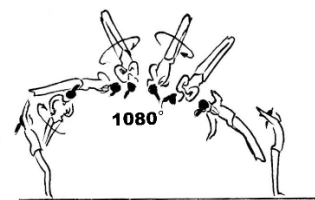
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
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>     <i>Jump bwd with ½ twist (180°) to handspring fwd – landing optional</i>  		3.305 <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before (Mostepanova)</i>    			
3.106 Round-off  	3.206	3.306	3.406	3.506	3.606

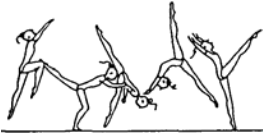
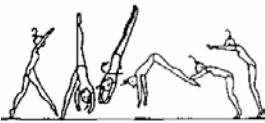
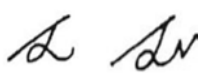
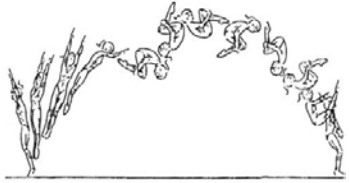
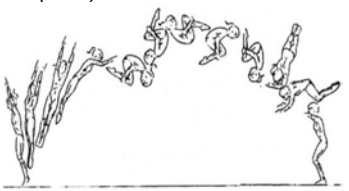
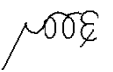
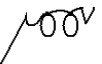
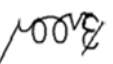
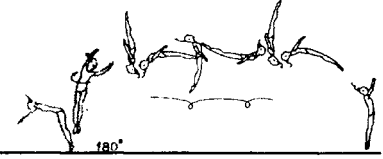
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

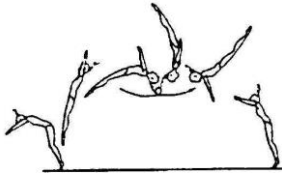
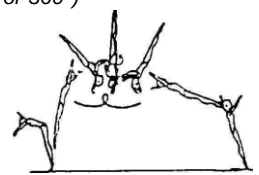
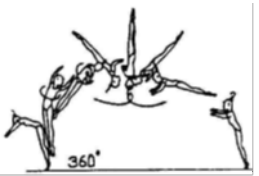
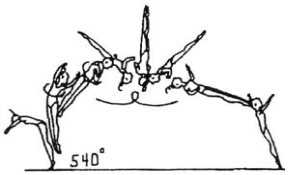
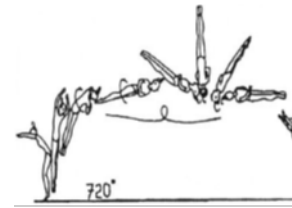
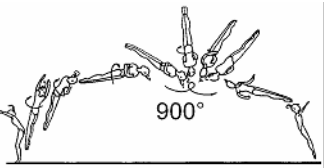
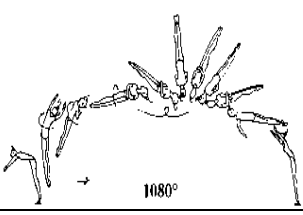
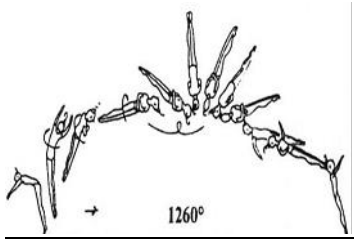
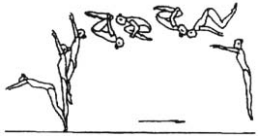
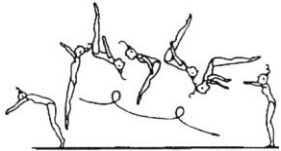
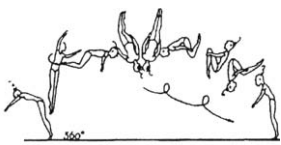
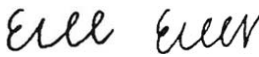
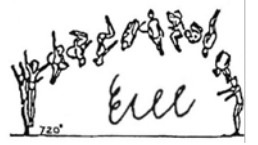
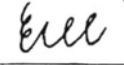
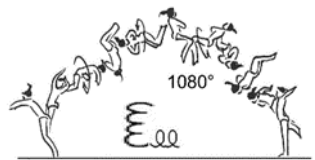
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 Salto fwd tucked or piked    	4.201 Salto fwd tucked with ½ or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with ½ twist (180°)    	4.301	4.401	4.501 Double salto fwd tucked (Podkopayeva)  	4.601 Double salto fwd tucked with ½ twist (180°) (Podkopayeva)   Double salto fwd piked (Dowell)  
4.102      	4.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°)      	4.302 Salto fwd stretched with 1/1 or 1½ twist (360° or 540°)    	4.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Tarasevich)  	4.502 Salto fwd stretched with 2½ twist (900°) (Cojocar)  	4.602 Salto fwd stretched with 3/1 twist (1080°) (Maldonado)  

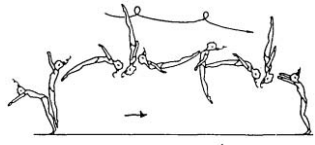
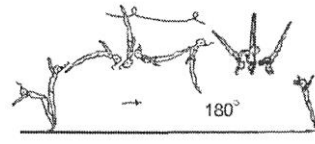
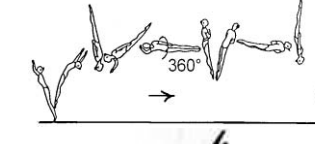
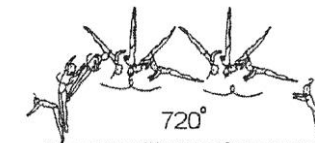
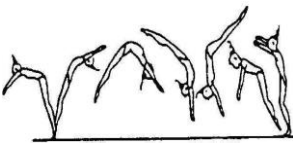
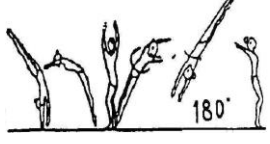
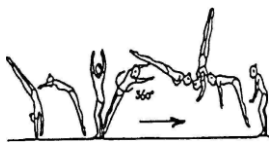
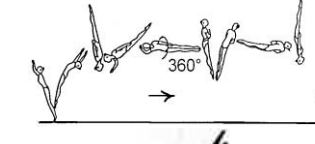
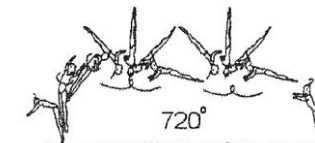
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 <i>Free (aerial) walkover fwd</i>  	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
4.104 <i>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</i>  	 	4.304	4.404	4.504	4.604
4.105 <i>From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</i>  	4.205 <i>Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) – landing optional</i>  	4.305	4.405	4.505 <i>Arabian double salto tucked (Andreasen) / (Jentsch)</i>   <i>Arabian double salto tucked with 1/2 twist (180°)</i>  	4.605 <i>Arabian double salto piked (Dos Santos)</i>   <i>Also with 1/2 twist (Oliveira)</i>   4.805 <i>Arabian double salto stretched (Dos Santos)</i>  

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
5.101 Salto bwd tucked, piked, or stretched  	5.201 Salto bwd stretched with ½, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)    	5.301 Salto bwd stretched with 1½ or 2/1 twist (540° or 720°)    	5.401 Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)  	5.501 Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)  	5.601 Salto bwd stretched with 3½ twist (1260°)  
5.102	5.202	5.302	5.402 Double salto bwd tucked (Kim)   Double salto bwd pike  	5.502 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) (Mukhina)  	5.602 / 5.702 5.802 Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Silivas)   5.1002 Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°) (Biles)  

5.000 - SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	5.603 Double salto bwd stretched  ✓ 5.703 Double Salto bwd stretched with ½ twist (180°) (Biles)  ✓ 5.803 Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Chusovitina) / Touzhikova)  ✓ 5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) (Moors)  ✓
5.104 Whip salto bwd  ✓	5.204 Whip salto bwd with ½ twist (180°)  ✓	5.304 Whip salto bwd with 1/1 twist (360°)  ✓	5.404	5.504 / 5.604	5.604 Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Chusovitina) / Touzhikova)  ✓ 5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) (Moors)  ✓



PART V

APPENDICES

3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

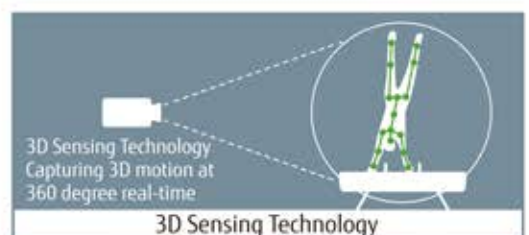


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU
<http://www.fujitsu.com/global>

2022 FIG Vault Table

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1,00		1.60	Qualification: 1 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 Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and have different 2nd flight phases											
1,01		2.00												
1,02		2.60												
1,03		3.20												
1,04		3.60												
1,05		4.00												
1,10		2.00	2,10		3.60	3,10		3.20	4,10		3.00	5,10		3.80
1,11		2.40	2,11		3.80	3,11		3.40	4,11		3.20	5,11		4.00
1,12		2.80				3,12		3.80	4,12		3.60			
			2,12		4.20	3,13		4.20	4,13		4.00	5,12		4.40
			2,13		4.60	3,14		4.60	4,14		4.40	5,13		4.80
1,20		1.60	2,20		3.80	3,20		3.40	4,20		3.20	5,20		4.00
1,21		2.40	2,21		4.00							5,21		4.20
1,22		2.60												
1,23		3.20	2,22		4.40							5,22		4.60
1,24		3.60												
1,30		3.20	2,30		4.40	3,30		3.80	4,30		3.60	5,30		4.60
1,31		3.60	2,31		4.60	3,31		4.00	4,31		3.80	5,31		4.80
			2,32		5.00	3,32		4.40	4,32		4.20	5,32		5.20
1,40		2.00	2,33		5.40	3,33		4.80	4,33		4.60	5,33		5.60
			2,34		5.80	3,34		5.20	4,34		5.00	5,34		6.00
						3,35		5.60	4,35		5.40			
1,50		2.20	2,40		4.80				4,40		3.60			
1,51		2.60	2,41		5.20				4,41		4.00			
1,52		3.00							4,42		4.20			
1,53		3.40	2,50		6.00				4,50		3.80			
1,60		2.40							4,51		4.20			
1,61		2.80							4,52		4.60			
1,62		3.20							4,53		5.00			

		A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700
1. ↑	01	L L						
	02	U U	EL					
	03	K K	LE E					
	04	J J	J EL	EL				
	05	J EL						
	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	J J
	10		J J	J J	J J			
	11				J J	J J	J J	J J
2. J	01	J	J J J	J	J			
	02		J J	J J				
	03			J J	J J	J J		
	04	O			J J	J J		
	05	O O		J J	J J	J J		
	06		J J		J J	J J	J J	J J
	07			J J	J J	J J	J J	J J
3. U	01		J J J	J	J J J			
	02				J J	J J		
	03				J J	J J	J J	J J
	04			J J	J J	J J	J J	J J
	05				J J	J J	J J	J J
	06		J J	J J	J J	J J	J J	J J
	07			J J	J J	J J	J J	J J
	08			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 J	J J	J J	J J

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

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

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

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

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
1. —	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
2. ○	01					④
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3. =	01										
	02										
	03										
	04										
	05										
	06										
	07										
4. o	01										
	02										
	0.3										
	04										
	05										
5. e	01										
	02										
	03										
	04										

Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Finals ☐ Team Finals ☐

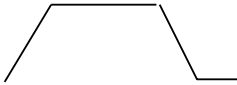
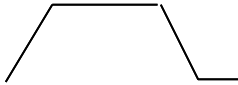
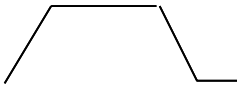
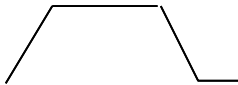
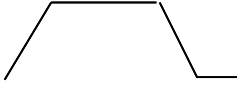
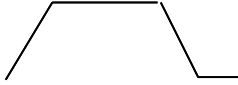
#	# Performed		#	# Performed	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deductions			Deductions
		Final Score			Final Score
					
#	# Performed		#	# Performed	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deductions			Deductions
		Final Score			Final Score
					
#	# Performed		#	# Performed	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deductions			Deductions
		Final Score			Final Score
					
#	# Performed		#	# Performed	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deductions			Deductions
		Final Score			Final Score
					
#	# Performed		#	# Performed	
Nat		D-score	Nat		D-score
		Deductions			Deductions
		Final Score			Final Score
					

FIG-WTC '21



Competition	Subdivision	Rotation

Judge #	Judge's signature
---------	-------------------

FIG-WTC November 2021



Judge #	Judge's signature



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

Competition/Concours:

Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Finals ☐ Team Final ☐

Gymnast No./ Gymnaste No.

Country / Pays



1 _____

2 _____

Signature of D1 / Signature de l'D1

Signature of D2 / Signature de l'D2

Date: _____

Gymnast's Name / Nom de la gymnaste

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

Competition/Concours:

Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Finals ☐ Team Final ☐

Gymnast No./ Gymnaste No.

Country / Pays



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
Position et Signature du Juge

Date: _____

Gymnast's Name / Nom de la gymnaste

Execution
Exécution

Artistry
BB & FX

TOTAL

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG LINE

Gymnast #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Qualification	Sub #:	Apparatus T			Line Judge's signature:	
AA Final						
Apparatus Finals						
Team Final						

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG TIME

Gymn #	Name of Gymnast	NAT	Fall time	Exercise time	Other T-deductions	Total Time Ded.	Comments			
Qualification	Sub #:	Apparatus			Time Judge's signature:					
AA Final										
Apparatus Finals		  								
Team Final										

WAG COP Modifikáció junior versenyekre

A 2022 Kód célja:

- hogy használják a FIG hatáskörében megrendezett minden versenyen, a tagszövetségek, kontinentális szövetségek versenyein, név szerint a Fiatalok Olimpiáján (YOG) és más több sportágat felsorakoztató eseményeken (Multisport Games), nemzetközi versenyeken és egyéb, a FIG által létrehozott nemzetközi eseményeken,
- Standardizálja a bíráskodást a FIG versenyek négy szakaszán:
Kvalifikáció, csapat döntő, egyéni összetett és egyéni szerenkénti döntők.

A junior versenyeken a 2022 Kódot néhány módosítással kell használni.

2.1 Tornászok jogai

2.1.2 Bemelegítés

- **Kvalifikációs, egyéni összetett döntő és csapatdöntő versenyeken** minden résztvevő tornász (bele értve a megsérült tornász cseréjét is) jogosult egy bemelegítő fogásra közvetlenül a verseny előtt a pódiumon. (lásd 2. szakasz - Bemelegítés
A maximális bemelegítési idő a FIG TR 4.11.8 pontjának megfelelően.
- **Szerenkénti döntőknél a bemelegítés 2 csoportban**

MEGJEGYZÉS:

- *A kvalifikációs versenyen és a csapat döntőben a bemelegítési idő a csapathoz tartozik, kivéve ugráson. A csapat felelőssége, hogy figyelje az eltelt idő, hogy az utolsó tornásznak is lehetősége legyen a bemelegítésre.*
- *Vegyes csoportokban a melegítési idő személyesen a tornászhoz tartozik.*

7.2 Nehézségi érték (DV)

DV korlátozás: Ha egy tornász „F”, „G”, „H”, „I” vagy „J” elemet mutat be, a maximális elemérték 0,50 pont, amit az elemért kaphat.

7.3 Elemcsoport Követelmények (CR) 2,00 pont

Az összeállítási követelményeket a szereknél részletezzük. Legfeljebb 2,00 pont érhető el.

- Egy elem több CR-t is betölthet, de nem ismételhető meg egy elem azért, hogy másik CR-t is betöltsön.

7.4 Kapcsolati érték (CV)

A kapcsolati értékek formáit a szereknél részletezzük a 3. Rész 11., 12. és 13. szakaszában. (DV korlátozást figyelembe kell venni)

Leugrás (DMT) bónusz nem adható.

10.4 Követelmények:

- A végrehajtani **szándékozott** ugrás számát fel kell mutatni (manuálisan vagy elektronikusan) az ugrás bemutatása előtt.
- A **kvalifikációban, csapat döntőben és egyéni összetett** döntőben:
Egy ugrást kell végrehajtani.
 - A **kvalifikáció** során az első ugrás számít be a **csapat eredménybe** és az **egyéni összetett** eredménybe.
 - Annak a tornásznak, aki kvalifikálni szeretne a **szerenkénti fináléba**, **2** ugrást kell bemutatnia, a szerenkénti finálé szabályainak megfelelően.

Szerenkénti döntők

A tornásznak két ugrást kell bemutatni (lehetséges azonos csoportból, de különböző számú ugrásokat), ezeket átlagolva kapja meg a végső pontszámot.

10.4.2 Speciális szerlevonások (D-panel)

Minden ugrást egy szám jelöl.

Nem jár érte levonás, ha a tornász mást ugrik, mint amit felmutatott.

- Egy kezes támasz (végső pontszámból levonva) 2,00 pont
- A **szerenkénti döntőkbe kvalifikáción** és a **szerenkénti döntőkben**
 - ha 1 vagy 2 ugrás értékelése „0” pont (10.4.3)

Értékelés: A bemutatott ugrás pontszámát osztjuk kettővel = végső pontszám

14. szakasz – Elemtáblázat

A következő elemek tilosak:

- VT – ugrások oldalhelyzetű elugrással vagy érkezéssel
- UB – szaltó és DMT két lábról elugrással
- BB – gimnasztikus elemek harántülésbe érkezéssel a gerendára
- FX – akrobatikus elemek oldalhelyzetből elugrással és/vagy gurulásba érkezéssel

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**Women's Artistic Gymnastics
Symbol Brochure**

**Kunstturnen Frauen
Symbolschrift**

**Gymnastique artistique féminine
Ecriture symbolique**

**Gimnasia artistica feminina
Escritura simbólica**

**Женская спортивная гимнастика
Буклет с символами**

2022 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 and translation of *Symbol Brochure*:

1986	Advisor for the original Organisation, Text & Symbols in	Margot Dietz	GER
	History of the Symbols	Jackie Fie	USA
1999 - 2022	Layout, Production, Computer Symbols and updates	Linda Chencinski	USA
1999	Editorial Work and English Translation	Jackie Fie	USA
1999 - 2022	Editorial Work and English Translation	Linda Chencinski	USA
1999 - 2022	French & German Translation	Agneta Göthberg Esbela Fonseca Miyake Yvette Brasier	SWE POR FRA
		Sabrina Klaesberg	GER
1999 - 2022	Spanish Translation	Helena Lario	ARG
1997 - 2022	Russian Translation	Nellie Kim Elena Lowery	BLR USA

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.

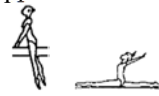
In 1985 a supplement was published and in July 1986 the first symbol publication entitled "Proposal for the Introduction of an International *Symbols Language* for Women's Artistic Gymnastics" was published. Then, in 1990/91 the FIG issued a *Video Film and Brochure* for learning and practicing the Symbol 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 realisation 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.

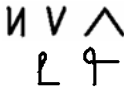
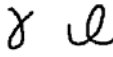
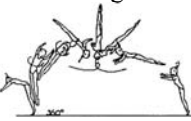
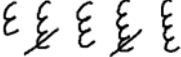
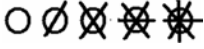
Since 1999 the *Symbol Notation Brochure* has been updated and formatted with computer symbols by Mrs. Linda Chencinski to reflect the development of new skills.

With the constant progressive and exciting development of new elements in WAG, the WTC is pleased to publish the 2022 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:

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

The pictures are meant to serve as a guide and are not all inclusive.

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
• Hang 	• Suspension		• Hang	• Suspensión
• Stable Support surface 	• Surface d'appui stable	=	• Stabile Stützfläche	• Superficie de apoyo estable
• Stand frontways, rearways 	• Station faciale, dorsale (<i>fac., dors.</i>)		• Stand vorlings, rücklings (<i>vl., rl.</i>)	• Posición de pie de frente, de espaldas
• Support, ie with support of hips 	• Appui, par ex. avec appui facial		• Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte	• Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
• Without support of the hips (<i>clear</i>) 	• appui dorsal libre		• ohne Stütz der Hüfte (<i>frei</i>) - Spitzwinkelstütz	• Sin apoyo de cadera (<i>libre</i>)
• Clear pike support 	• Appui dors, libre jambs levees à la tete		• Freier Spitzwinkelstütz	• Al apoyo libre carpado
• Handstand	• Appui tendu renversé (<i>atr</i>)	!	• Handstand	• Apoyo invertido
• Jump, Leap, Hop, flight phase	• Saut, phases d'envol	—	• Sprung, Flugphasen	• Salto, fase de vuelo

Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
- Tuck, pike, straddle - Kehr-rear, flank 	- groupé, carpé, écarté - dorsal, costal		- Hocken, Bücken, Grätschen - Kehre, Flanke	- Agrupado, carpado, piernas separadas - Dorsal, lateral
Body position stretched, with step-out	position du corps tendu, écarté		Körperhaltung gestreckt, gespreizt	Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	Rotations		Drehungen	Rotaciones
around the breadth axis Forward, backward 	autour de l'axe transversal en avant, en arrière		um die Breitenachse vorwärts, rückwärts	en el eje transversal adelante, atrás
around the long axis  Or 	autour de l'axe longitudinal ou	 360° 540° 720° 900° 1080° 	um die Längsachse oder	en el eje longitudinal o
around the median axis 	autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)		um die Tiefenachse	en el eje antero-posterior (<i>lateral</i>)

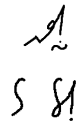
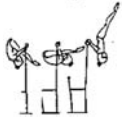
UNEVEN BARS

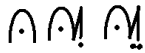
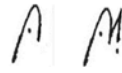
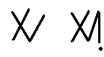
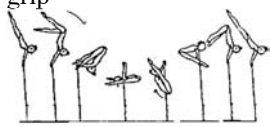
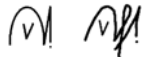
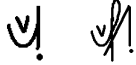
BARRES
ASYMÉTRIQUES

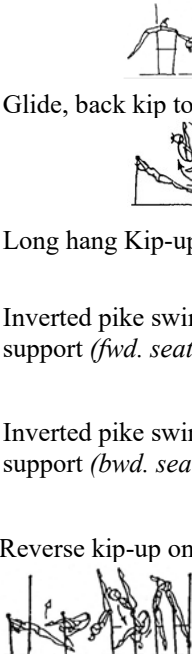
STUFENBARREN

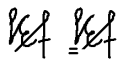
PARALELAS ASIMÉTRICAS

Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
- Grip change - with small flight phase 	- Changement de prises - avec petit envol	•	- Griffwechsel - mit kleiner Flugphase	- Cambio de tomas - con pequeña fase de vuelo
with large flight phase (<i>LB to HB</i>)	avec grande phase d'envol (bi-bs)	/	mit grosser Flugphase (<i>uH -oH</i>)	con gran fase de vuelo (<i>BI a BS</i>)
with hop (<i>mostly to reverse grip</i>)	en sautant (<i>principalement en prises palm.</i>)	—	mit Umspringen (<i>meistens i.d. Kammgriff</i>)	con salto (<i>principalmente a toma palmar</i>)
reverse grip (<i>use only when necessary</i>)	prises palm.(utiliser seulement si nécessaire)	∟	Kammgriff (<i>nur wenn nötig benutzen</i>)	toma palmar (<i>usar sólo si es necesario</i>)
to L grip, to mixed L grip	en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	~ x	i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff	a toma cubital, a toma cubital mixta
- Flight bwd. over the - same bar	- Envol en arr. par-dessus - la même barre	→	- Flug rw über den - gleichen Holm	- Vuelo atrás sobre - la misma banda
From the HB over the LB 	de la bs par-dessus bi	↘	vom oH über den uH	desde BS por sobre BI
To handstand on the LB 	à l'appui renversé sur bi	↓	in den Handstand auf den uH	al apoyo invertido en BI
- Leg swing movements - Squat on, stoop on, straddle on	- Mouvements d'élan des jambes - Pour poser jambes fl. tendues, écartées	≡ ∨ ^	- Beinschwungbewegungen - Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen	- Movimientos con impulso de piernas - al apoyo de piernas flexionadas (<i>cuchillas</i>), extendidas, separadas
Squat through, stoop through	Passer jambes fl. tendues	✠ ✡	Durchhocken, durchbücken	a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière		Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
• Cast backward without/with reaching the handstand • Cast to handstand – release-hop change to reverse grip in handstand phase – in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase • Uprise to support/ handstand 	• Elan arr.sans/avec atteindre l'atr • Elan en arr. à l'atr – en sautant en prises palm. dans la phase d'atr – en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr • Etablissement à l'appui / à l'atr	  	• Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes • Rückschwung i.d. Handstand – mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand-phase – mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase • Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand	• Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido • Impulso atrás al apoyo invertido – con cambio-saltado a toma palmar en la vertical – en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical • Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido
Circle Movements	Mouvements circulaires		Felgbewegungen	Movimientos circulares
• Underswings – Underswing without/with support of the feet   – Underswing bwd. 	• Elans par dessous barres – Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds – Elan par-dessous en arr.	 	• Unterschwünge – Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße – Unterschwing rw.	• Impulsos por debajo de la banda – Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies – Impulso por debajo de la banda hacia atr.
• Circles – Clear hip circle without/with reaching the handstand  – Giant circle bwd. without/with reaching handstand	• Tours d'appui – Tour d'appui libre sans/avec l'atr – Grand tour en arr. sans/avec l'atr	 	• Felgen – Freie Felge i.d. freien Stütz/i.d. Handstand – Riesenfelge rw. i.d. Handstand	• Giros de apoyo libre – Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido – Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

– Giant circle fwd. without/with reaching handstand (<i>also in regular grip</i>)	– S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (<i>aussi en prise dorsale</i>)		– Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (<i>auch mit Ristgriff</i>)	– Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (<i>también con toma dorsal</i>)
– Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand	– Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr		– Abschwingen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff	– Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido
– Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand 	– Stalder en arr. sans/avec l'atr		– Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand	– Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido
– Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip 	– Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.		– Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff	– Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital
– Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand 	– Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr		– Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande	– Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al apoyo invertido
– Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand	– Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr		– Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande	– Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al apoyo invertido
– seat (<i>pike</i>) circle forward through clear extended support to finish near handstand 	– Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr		– freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe	– 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. - Hip circle bwd. with hecht - Clear hecht 	- avec appui des hanches av., arr. - tour d'appui facial en arr. et poisson - tour d'appui fac. libre et poisson		- mit Stütz der Hüfte vw., rw. - Umschwung rw. mit Abhechten - Freies Abhechten	- con apoyo de caderas ad., atr. - vuelta atr. y ángel - vuelta libre atr. y ángel
Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
- Glide kip-up on the LB - Glide, back kip to rear support - Long hang Kip-up - Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>) - Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>) - Reverse kip-up on the LB 	- Bascule fac. bi - Élan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale - Bascule faciale à la suspension bs - Bascule dors. en av. - Bascule dors. en arr. - Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		- Schwebekippe am uH - Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw. - Langhangkippe - Kippaufschwung rl. vw. - Kippaufschwung rl. rw. - Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung	- Kip en BI - Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>) - Desde la suspensión, kip en BS - Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>) - Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>) - Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI

Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachsendrehung	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		Unterschwung 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		Unterschwung 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 — Comaneci – Salto 	- rotation autour l'axe transversal — salto Comaneci		- Breitachsendrehung — Comaneci - Salto	- Giro en el eje transversal — Mortal Comaneci
Jägersalto 	— salto Jäger		— Jägersalto	— Mortal Jäger
- Counter Straddle Technique — Tkatchev 	- Technique de contre-mouvement — Tkatchev		- Kontertechnik — Tkatchev	- Técnica de contramovimiento con piernas separadas — Tkatchev
Ricna-Straddle 	— passé écarté Ricna		— Ricna-Grätsche	— Ricna
- Combination Turns in Flight — Deltchev - Salto	- Rotations combinées pendant l'envol — salto Deltchev		- Kombinierte Drehungen im Flug — Deltchev - Salto	- Giros combinados durante el vuelo — Mortal Deltchev

— Mixed Grip Salto

— Chorkina



— salto en prises mixtes

— Chorkina



— Zwiagriff - Salto

— Chorkina

— Mortal con toma mixta

— 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 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

• Indication of take-off (flight)

• Indication of flight up to the bar by a long line

• Straddle over or free straddle over the LB to a hang on the HB

• Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar

• Jump to handstand on the LB

• Signe distinctif de la direction par des flèches

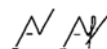
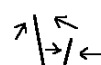
• Signe distinctif de l'appel (vol)

• Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long

• Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs

• Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre

• Saut à l'atr bi



• Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile

• Kennzeichnung von Absprungs (Flug)

• Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich

• Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH

• Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm

• Sprung in den Handstand auf dem uH

• Indicación de la dirección por medio de flechas

• Indicación de despegue (vuelo)

• Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga

• Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS

• Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda

• 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

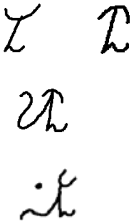
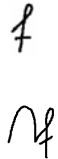


- Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH

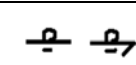
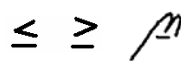
- Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS

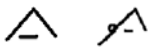
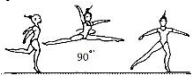
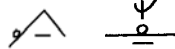
Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
• Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	• Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		• Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)	• Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
• Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	• Elan 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	• Elan 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		• Abschwngen 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

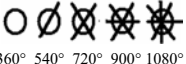
BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	Point (.) sur le symbole 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
Handstand in Side Position 	Atr en position latérale	!.	Handstand im SV	Apoyo invertido transversal
Sit in Side Position 	siège en position latérale	≡•	Sitz im SV	Sentado transversal
Press to handstand in SP 	Elévation à l'atr lat	!	Heben i.d. Seithandstand	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
free jump up to a straddle stand (<i>long line indicating no hand support</i>)	saut libre à la stat. écartée.	≡^	freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand	salto libre a la posición de pie con piernas separadas
jump up to straddle stand with support of hands (<i>no line mark</i>)	saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains	≡^	Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände	salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand	Stations		Stände	Posiciones de equilibrio
headstand, kneestand	appui renversé sur la tête, planche à genou	! 9	Kopfstand, Kniestand	apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
planche support, clear (<i>front support</i>)  	appui facial horiz., appui fac. horiz. libre	≡ w wf	Stützwaage, freie Stützwaage	plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

Stands on the ball of the foot (<i>always in connection with the symbol</i>)	Station sur la pointe des pieds (<i>toujours en relation avec le symbole</i>)	~	Ballenstände (<i>immer in Verbindung mit dem Symbol</i>)	Equilibrio en punta de pie (<i>siempre en relación al símbolo</i>)
- Waves - Scale fwd., bwd on the ball of the foot - Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot - Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot	- Ondes - planche faciale, dors sur la pointe du pied - Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied - Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied		- Wellen - Standwaage vl., rl. im Ballenstand - Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand - Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand	- Ondas - Balanza ad., atr. en punta de pie - Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie - 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 (<i>use only if necessary</i>) - Flic-flac land on both feet	- Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (<i>utilisation seulement si nécessaire</i>) - Flic flac à la réception sur 2 pieds		- Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (<i>Anwendung nur wenn notwendig</i>) - Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen	- despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (<i>usar sólo si es necesario</i>) - Flic-flac recepción a dos pies
- Elements with flight phase and no additional support (<i>free</i>) - Free (aerial) walkover fwd.	- Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (<i>éléments libres</i>) - renv. av. libre		- Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (<i>freie Elemente</i>) - freier Überschlag vw.	- Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (<i>libre</i>) - Inversión ad. libre
- Elements with support of one arm - Walkover fwd. on one arm	- Eléments avec appui d'un bras - renversement av. sans phase d'envol		- Elemente mit Stütz eines Armes - Überschlag vw. ohne Flugphase	- Elementos con apoyo de un brazo - Inversión ad. sin vuelo

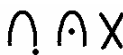
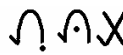
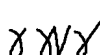
- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Long line for Elements with gainer preparation – Gainer salto tucked – Gainer flic- flac | <ul style="list-style-type: none"> • Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach – salto Auerbach groupé – flic-flac Auerbach |  | <ul style="list-style-type: none"> • Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz – Auerbachsalto gehockt – Auerbach Flick-Flack | <ul style="list-style-type: none"> • Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach) – Mortal gainer (Auerbach) agrupado – Flic-flac gainer (Auerbach) |
|--|---|---|--|--|

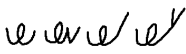
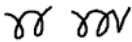
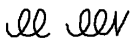
Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Saltos
• Split leap fwd., stag leap	• saut enjambé en av., saut de chamois		• Spagatsprung vw. Rehsprung	• Zancada ad., gacela
• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	• saut ciseaux av., arr. saut de chat		• Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	• Tijera ad., atr., salto 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 (<i>one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.</i>) – take-off from one leg 	• Saut groupé, (<i>une jambe tendue horiz. en av.</i>) - appel d'un pied		• Hockspreizsprung (<i>Spielbein horizontal vw.</i>) - 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, (<i>une jambe tendue horiz. en. av.</i>) - 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°) (<i>Tour Jeté</i>)	• saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (<i>Tour jeté</i>)		• Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	• Tijera ad. con ½ giro (180°) (<i>Tour Jeté</i>)
• 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 (<i>Switch leap</i>)	• saut enjambé avec changement de jambes		• Spagatsprung vw mit Beinwechsel	• Zancada ad. con cambio de piernas

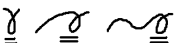
Stretched jump with 1½ turn (540°)	saut en extension avec 1½ tour (540°)		Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)	Salto extendido con 1½ giro (540°)
Pike jump	saut carpié		Bücksprung	Salto carpiado
Straddle jump	saut carpié écarté		Grätschritsprung	Salto carpiado con piernas separadas
Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position  	appel des deux pieds/appeal d'un pied		Schrittgrätschritsprung	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 horizontal, 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'horizontal, 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. Kiplage | • 2/1 giros (720°) sobre la espalda |

Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
• without flight phase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>)	• sans phase d'envol av., arr., lat.		• ohne Flugphase vw., rw., sw.	• sin vuelo ad., atr., lat.
• with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>)	• 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 (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd.	• renv. av. libre, lat. libre		• freier Überschlag vw., sw.	• inversión ad., lat. Libre (<i>sin manos</i>)
• Round off, free (<i>aerial</i>) round off	• Rondade ou rondade libre		• Rondat, freies Rondat	• Round-off, round-off libre (<i>sin manos</i>)
• Butterfly 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

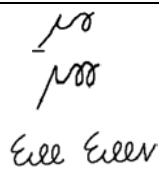
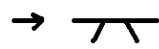
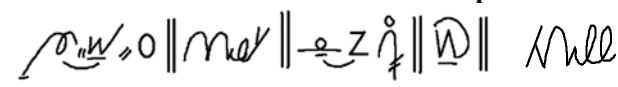
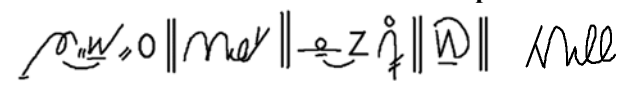
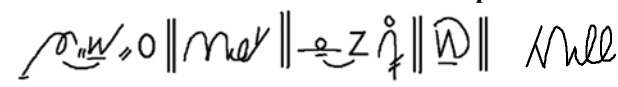
• Backward – tucked, piked, stretched, step-out	• arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		• rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt	• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
• Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bwd.	• Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
• Whip salto bwd	• Salto tempo		• Temposalto	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto		• Doppelsalto	• Doble mortal
– Fwd. tucked, piked	– en av., groupé, carpé		– vw., gehockt, gebückt	– Ad. agrupado, carpado
– Bwd. tucked, piked	– en arr., groupé, carpé		– rw., gehockt, gebückt	– Atr. agrupado, carpado

• Rolls	• Roulés		• Rollen	• Roles
– Roll fwd, dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Rolle rw.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Rolle sw.	– Rol lat.

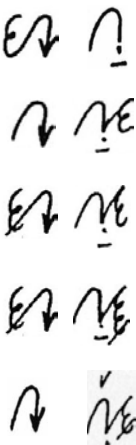
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols
Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques
Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen
Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos

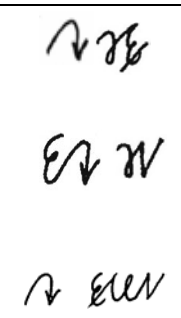
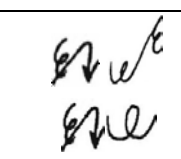
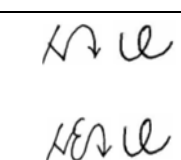
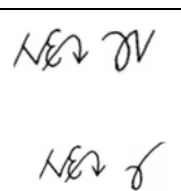
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Akrobatische Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal
• Handstands – ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand – Jump with 1/1 (360°) to a handstand • Rolls –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

360° 540° 720° 900° 1080°

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinados
- Arabian tucked - Double arabian tucked - Double salto bwd tucked, piked	- Twist groupé - Double Twist groupé - Tsukahara groupé, carpé	 - Twist gehockt - Doppeltwist gehockt - Tsukahara gehockt, gebückt	- Twist agrupado - Doble twist agrupado - 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'exercices 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 Flight Phase – Forward take-off — Handspring on to the horse – Handspring with $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>) – Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse • Second Flight Phase – Handspring fwd. – Salto fwd., bwd.	• 1er envol – Renversement av. – Renversement avec $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>) – Rondade — flic-flac • 2e envol – Renversement av. – Salto av., arr.		• 1. Flugphase – Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd – Überschlag vw. mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Dre. (90°-180°) i.d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>) – Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd • 2. Flugphase – Überschlag vw. – Salto vw., rw.	• Primera fase de vuelo – Despegue hacia adelante — inversión ad. – Inversión ad. con $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>) – Round-off al trampolín — flic-flac al caballo • Segunda fase de vuelo – Inversión ad. – 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 Schwebebalken 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 – 1/1 turn (360°) on – Handspring off – 1/1 turn (360°) off – $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off – $\frac{1}{2}$ turn (180°) on – $1\frac{1}{2}$ turn (540°) off • Yamashita with $\frac{1}{2}$ turn (180°)	• Renversement av. avec – 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – 1/2 t. (180°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol – $\frac{1}{2}$ t. (180°) pendant le 1er – $1\frac{1}{2}$ t. (540°) pendant le 2e envol • Yamashita avec $\frac{1}{2}$ (180°) pendant le 2e envol		• Überschlag vw. mit – 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase – 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase – $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase – $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und $1\frac{1}{2}$ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase • Yamashita mit $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	• Inversión ad. con – 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo – 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo – 1/2 giro (180°) en el 1er. vuelo– 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo – $\frac{1}{2}$ giro (180°) en el 1er. vuelo – $1\frac{1}{2}$ giro (540°) en el 2do. vuelo • Yamashita con $\frac{1}{2}$ 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°) • 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off • Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	• Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol • Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol • Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		• Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase • Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase • Überschlage vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	• Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo • Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo • Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — Groupe 3		Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
• Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) • Tsukahara with tucked salto backward off	• Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) • Tsukahara avec salto arr. groupé		• Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°) • Tsukahara mit salto rw. Gehockt	• Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) • 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 • Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off	• Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol • Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		• Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase • Rondat - Flick-Flack mit ¾ Dr. (270°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	• Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo • Round-off, flic-flac con ¾ giro (270°) 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 • 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. carpé pendant le 2e envol • 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. gebückt i.d. 2. Flugphase • 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. carpado en el 2do. vuelo • Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Vault						
Vault	1	Kim Nellie	USSR	Handspring fwd on - 1½ (540°) off	WC Varna (BUL) 1974	
Vault	1	Korbut Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - 1/1 turn (360°) off		
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off		
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	2	Davydova Elena	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - tucked salto fwd off		
Vault	2	Evdokimova Irina	KAZ	Handspring fwd on - stretched salto fwd off		
Vault	2	Produnova Elena	RUS	Handspring fwd on - tucked double salto fwd off		
Vault	2	Wang Huiying	CHN	Handspring fwd on - stretched salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	2	Yeo Seojeong	KOR	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	Korean Cup (KOR) 2019	
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off	OG Montreal (CAN) 1976	
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off	WC Strasbourg (FRA) 1978	
Vault	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara tucked		
Vault	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Amanar Simona	ROU	Round-off flic-flac on - stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off		
Vault	4	Dungelova Erika	BUL	Round-off flic-flac on - tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Luconi Patrizia	ITA	Round-off flic-flac with ¾ turn (270°) on - tucked salto bwd off		
Vault	4	Baitova Svetlana	USSR	Round-off flic-flac on - stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Yurchenko Natalia	USSR	Round-off flic-flac on - tucked salto bwd off		
Vault	5	Cheng Fei	CHN	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5	Ivantcheva Velina	BUL	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd off		
Vault	5	Khorkina Svetlana	RUS	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5	Omelianchik Oksana	USSR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd off		
Vault	5	Podkopayeva Lilia	UKR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5	Servente Veronica	ITA	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5	Biles Simone	USA	Round off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	WC Doha (QAT) 2018	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS					
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR
Uneven Bars					
Uneven Bars	1	Gonzales Leyanet	MEX	Round-off in front of LB flic-flac through hstd phase on LB	
Uneven Bars	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of LB flic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB	
Uneven Bars	1	Jentsch Martina	DDR	Round-off in front of LB - Tucked salto bwd over LB to hang on LB	
Uneven Bars	1	Maaranen Anna-Mari	FIN	Jump with extended body to hstd on LB also with 1/1 turn (360°) in hstd phase	
Uneven Bars	1	Makhautsova Volha	BLR	Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011
Uneven Bars	1	McNamara Julianne	USA	Jump to clear support on HB - clear hip circle to hstd on HB also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB	
Uneven Bars	1	Gebeshian Houry	ARM	Mount: - Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016
Uneven Bars	2	Caslavska Vera	CZE	From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB	
Uneven Bars	2	Comaneci Nadja	ROU	Front support on HB - cast with salto fwd straddled to hang on HB	
Uneven Bars	2	Yarotska Irina	UKR	Clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB	
Uneven Bars	2	Delladio Tanja	CRO	From hstd on LB hecht vault to hang on HB	
Uneven Bars	2	Hindorff Silvia	DDR	Clear hip circle on HB counter straddle to hang on HB	
Uneven Bars	2	Khorkina Svetlana	RUS	Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB	
Uneven Bars	2	Radochla Birgit	DDR	From inner front support on LB - cast with salto roll fwd to hang on HB	
Uneven Bars	2	Reeder Anika	GBR	Cast with 1½ turn (540°) to hstd	
Uneven Bars	2	Shang Chunsong	CHN	Clear hip circle on HB, counter pike to hang on HB	WC Antwerp (BEL) 2013
Uneven Bars	2	Shaposchnikova Natalia	USSR	Inner front support on LB - clear hip circle through hstd with flight to hang on HB	
Uneven Bars	2	Martins Ana Filipa	POR	Clear hip circle on HB with counter straddle over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip	ECh Basel (SUI) 2021
Uneven Bars	3	Bhardwaj Mohini	USA	Pak Salto with 1/1 turn (360°)	OG Athens (GRE) 2004
Uneven Bars	3	Cappuccitti Stephanie	CAN	Swing bwd and salto fwd stretched to hang on HB	
Uneven Bars	3	Chusovitina Oksana	UZB	Giant circle bwd to hstd with hop 1/1 turn (360°) in hstd phase	
Uneven Bars	3	Davydova Elena	USSR	Long swing fwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang	
Uneven Bars	3	Ejova Liudmila	RUS	Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang	
Uneven Bars	3	Hristakieva Snejana	BUL	Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB	
Uneven Bars	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev with ½ turn (180°)	WC Tokyo (JPN) 2011
Uneven Bars	3	Li Ya	CHN	Jaeger salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB	
Uneven Bars	3	Liu Xuan	CHN	Giant circle bwd to hstd on one arm	
Uneven Bars	3	Mo Huilan	CHN	Swing bwd salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo-Salto)	
Uneven Bars	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Long swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang	WC Tokyo (JPN) 2011
Uneven Bars	3	Nyeste Adrienn	HUN	Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) straddle-piked	
Uneven Bars	3	Pak Gyong Sil	PRK	Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB	
Uneven Bars	3	Shushunova Elena	USSR	Long swing fwd with ½ turn (180°) further ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang	
Uneven Bars	3	Strong Lori	CAN	Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB	
Uneven Bars	3	Volpi Giulia	ITA	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang	
Uneven Bars	3	Zhang Wenning	CHN	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang	
Uneven Bars	3	Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd with ½ turn (180°) on LB	WC Nanning (CHN) 2014
Uneven Bars	3	Zaytseva Anna	KAZ	Giant circle fwd in L grip to hstd with piked or stretched body, also with ½ turn (180°) to hstd	
Uneven Bars	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder bwd on HB with counter pike – reverse hecht over HB to hang	WC Rotterdam (NED) 2010
Uneven Bars	4	Frederick Marcia	USA	Stalder bwd with 1/1 turn (360°) in hstd phase	
Uneven Bars	4	Galante Paola	ITA	Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang	WC London (GBR) 2009
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB	YOG Singapore (SIN) 2010
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB.	WC Tokyo (JPN) 2011
Uneven Bars	4	Ray Elise	USA	Facing inward - Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB	
Uneven Bars	4	Derwael Nina/Fenton Georgia-Mae	BEL/GBR	Backward Stalder with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) turn to hang in mixed L-grip	WC Montreal (CAN) 2017
Uneven Bars	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder bwd on HB with counter straddle-reverse hecht over HB to hang	
Uneven Bars	4	White Morgan	USA	Stalder fwd in L grip to hstd also with ½ turn (180°) in hstd phase	
Uneven Bars	4	Zgoba Dariya	UKR	Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars	5	Alt Tabea	GER	Stoop trough on HB, dislocate and release with half (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	5	Burda Liubov	USSR	Underswing on HB or LB with 1½ turn (540°) to hang	OG Mexico City (MEX) 1968	
Uneven Bars	5	Church Savannah	GBR	Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang		
Uneven Bars	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Pike sole circle fwd in reverse with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	5	Krasnyanska Irina	UKR	From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support		
Uneven Bars	5	Kim (Name TBC)	PRK	Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB		
Uneven Bars	5	Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB		
Uneven Bars	5	Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with counter flight bwd straddled		
Uneven Bars	5	Lucke Anneke	NED	Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd		
Uneven Bars	5	Luo Li	CHN	Stoop in to Adler - seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed)		
Uneven Bars	5	Maloney Kristen	USA	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB		
Uneven Bars	5	Mirgoradskaja 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		
Uneven Bars	5	Nabieva Tatiana	RUS	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	5	Derwael Nina	BEL	Pike sole circle bwd with counter stretched reverse hecht in layout position over HB with ½ turn (180°) to hang in mix L-grip	WChall Cup Osijek (CRO) 2021	
Uneven Bars	5	Ray Elise	USA	Hstd on HB - Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	5	Seitz Elisabeth	GER	Pike sole circle bwd through hstd with flight 1/1 turn (360°) to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	5	Teza Elvire	FRA	Circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB		
Uneven Bars	5	Tweddle Elizabeth	GBR	Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip		
Uneven Bars	5	Van Leeuwen Laura	NED	Pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Arai (Name TBC)	JPN	Swing down fwd between bars in L-grip. Swing bwd to salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Bar (Name TBC)	TBC	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)		
Uneven Bars	6	Blanco Bibiana	COL	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) - into salto fwd stretched		
Uneven Bars	6	Brunner Jenny	GER	Clear pike circle bwd to salto fwd stretched with ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Chusovitina Oksana	UZB	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in second salto		
Uneven Bars	6	Comaneci Nadja	ROU	Underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked		
Uneven Bars	6	Delladio Tanja	CRO	On HB - salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)		
Uneven Bars	6	Fontaine Larisa	USA	Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked		
Uneven Bars	6	Giovannini Carlotta/Li Ya	ITA/CHN	Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked		
Uneven Bars	6	Gonzales Gabriela/Gratt Tanja	MEX/AUT	Salto bwd tucked or piked over HB		
Uneven Bars	6	Ji Haesung	KOR	Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)		
Uneven Bars	6	Kraeker Steffi	DDR	From HB - underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)		
Uneven Bars	6	Ma Yanhong	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd		
Uneven Bars	6	Alt Tabea	GER	Clear Straddle circle with salto forward tucked with ½ turn (180°)	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	6	Petz Emelie	GER	Clear straddle circle with salto forward tucked with 1/1 twist (360°)	WC Stuttgart (GER) 2019	
Uneven Bars	6	Fan Yilin	CHN	From L-grip, swing bwd, ½ (180°) turn, to double salto bwd tucked	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	6	Magaca Brenda	MEX	Swing fwd to triple salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Moors Victoria	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Uneven Bars	6	Morio Maiko	JPN	Swing down between bars - swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in first salto		
Uneven Bars	6	Mukhina Elena	USSR	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Mustafina Aliya	RUS	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	6	Okino Betty	USA	Front support on HB - clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched		
Uneven Bars	6	Parolari Lia	ITA	Salto bwd tucked		
Uneven Bars	6	Pechstein Tanja	SUI	Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°)		
Uneven Bars	6	Pentek Tunde	HUN	Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)		
Uneven Bars	6	Plichta Paula	POL	Clear straddle circle with salto fwd tucked		
Uneven Bars	6	Ray Elise	USA	Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)		
Uneven Bars	6	Varga Adrienne	HUN	Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) into salto fwd piked with ½ turn (180°)		

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS					
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR
Balance Beam					
Balance Beam	1	Baitova Svetlana	USSR	Two flank circles followed by leg "Flair"	
Balance Beam	1	Dick Marisa	TTO	Mount: Change leg leap to free cross split sit - diagonal approach to beam.	WC Glasgow (GBR) 2015
Balance Beam	1	Dick Marisa	TTO	Mount: Diagonal approach to beam – Leap with leg change and ½ turn (180°) to free cross split sit	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016
Balance Beam	1	Beukes Ramona	NAM	From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support	
Balance Beam	1	Dunn Jacqui	AUS	Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd	
Balance Beam	1	Erceg Tina	CRO	Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) - tucked salto fwd to stand	
Balance Beam	1	Garrison Kelly	USA	Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) to cross stand on beam	
Balance Beam	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of beam – jump with ½ turn (180°) to near side hstd	
Balance Beam	1	Li Yifang	CHN	From hstd - release one hand with swing down swd	
Balance Beam	1	Homma Leah	CAN	3 flying flairs	
Balance Beam	1	Phillips Kristie	USA	Press to side hstd - walkover fwd to side stand on both legs	
Balance Beam	1	Rankin janine	CAN	Jump or press on one arm to hstd	
Balance Beam	1	Shushunova Elena	USSR	Jump with stretched hips to planche	
Balance Beam	1	Tsavadridou Vasiliki	GRE	Round-off at end of beam - flic-flac with 1/1 turn (360°) into swing down to cross straddle sit	
Balance Beam	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Salto fwd tuck with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012
Balance Beam	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Round-off in front of beam - flic-flac with 1/1 turn (360°) to hip circle bwd	
Balance Beam	1	Soares das Neves Botega Julia	BRA	From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands)	PanAmCh Rio (BRA) 2021
Balance Beam	2	Johnson Kathy	USA	Leap fwd with leg change and 1/4 turn (90°) to side split leap (180°) or straddle pike position	
Balance Beam	2	Teza Elvire	FRA	From side stand – Jump to over split with body arched and head dropped bwd	
Balance Beam	2	Yang Bo	CHN	From Cross stand – Jump to over split with body arched and head dropped bwd	
Balance Beam	3	Galante Paola	ITA	1½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout the turn	WC London (GBR) 2009
Balance Beam	3	Sugihara Aiko	JPN	2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout the turn	WC Montreal (CAN) 2017
Balance Beam	3	Humphrey Terin	USA	2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional	
Balance Beam	3	Li Li	CHN	1¼ turn (450°) on back in kip position (hip-leg angle closed)	
Balance Beam	3	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn	WC Rotterdam (NED) 2010
Balance Beam	3	Okino Betty	USA	3/1 turn (1080°) on one leg - free leg optional below horizontal	
Balance Beam	3	Preziosa Elisabetta	ITA	1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd s with both hands	WC Tokyo (JPN) 2011
Balance Beam	3	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)	WC Rotterdam (NED) 2010
Balance Beam	4	Garrison Kelly	USA	"Valdez" swing over bwd through horizontal plane with support on one arm	
Balance Beam	5	Kolesnikova Anastasia	RUS	Flic-flac from side position with ½ turn (180°) to side hstd lower to optional end position	
Balance Beam	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in side position	WC Antwerp (BEL) 2013
Balance Beam	5	Schaefer Pauline	GER	Salto sideward tucked with ½ turn - take off from one leg to side stand	WC Nanning (CHN) 2014
Balance Beam	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto fwd tucked with ½ turn (180°) take-off from both legs	
Balance Beam	5	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer flic-flac with min. ¾ turn (270°) before hand support	
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac with min. ¾ turn (270°) before hand support	
Balance Beam	5	Liukin Nastia	USA	Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet	
Balance Beam	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac with ¾ turn (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position	
Balance Beam	5	Onodi Henrietta	HUN	Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ turn (180°) to walkover fwd	
Balance Beam	5	Produnova Elena	RUS	Jump fwd with ½ turn (180°) - salto bwd piked	
Balance Beam	5	Kitti Honti	HUN	Gainer flic-flac with ¼ turn (90°) to hstd (2 sec.)	WC Glasgow (GBR) 2015
Balance Beam	5	Rueda Eva	ESP	All flic-flac variations with piking and stretching of hips in flight phase with swing down to cross straddle sit	
Balance Beam	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac with 1/1 turn (360°) - swing down to cross straddle sit	
Balance Beam	5	Shishova Albina	USSR	Salto bwd tucked or stretched with 1/1 turn (360°)	
Balance Beam	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac from side position with 1/1 turn (360°) to hip circle bwd	
Balance Beam	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac with step-out from side position	
Balance Beam	5	Portocarrero Luisa	GUA	Free (aerial) walkover fwd, landing on one foot in extended tuck sit, without hand support	
Balance Beam	5	Worley Sheyla	USA	Jump bwd with ½ turn (180°) handspring to land on two feet	
Balance Beam	6	Araujo Heine	BRA	Salto fwd stretched with 2/1 turn (720°)	
Balance Beam	6	Bohmerova Lubica	SVK	Gainer salto stretched with 1½ turn (540°) to side of beam	
Balance Beam	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto bwd tucked with 1½ turn (540°)	YOG Singapore (SIN) 2010
Balance Beam	6	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer salto bwd stretched with 2½ turn (900°) to side of beam	
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Gainer salto tucked 1/1 turn (360°) at end of beam	OG Montreal (CAN) 1976
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked	OG Moscow (RUS) 1980
Balance Beam	6	Patterson Karly	USA	Arabian double salto fwd tucked	
Balance Beam	6	Steingruber Giulia	SUI	Gainer salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) at the end of beam	WC Tokyo (JPN) 2011
Balance Beam	6	Olafsdottir Sonja	ISL	Gainer salto tucked with 1½ twist (540°) at end of beam	WC Doha (QAT) 2018
Balance Beam	6	Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of the beam	WC Doha (QAT) 2018
Balance Beam	6	Biles Simone	USA	Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)	WC Stuttgart (GER) 2019

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS		NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Floor Exercise						
Floor Exercise	1	Sankova Krystyna	UKR	Change leg ring leap with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	1	Bulimar Diana	ROU	Johnson Leap with additional 1/1 turn (360°)	WC Tokyo (JPN) 2011	
Floor Exercise	1	Ting Hua-Tien	TPE	Split leap to ring position with ½ turn (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019	
Floor Exercise	1	Csillag Tunde	HUN	Leap fwd, through tour jeté technique, with ¼ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°)	WC Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	1	Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté to ring position with additional ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012	
Floor Exercise	1	Frolova Tatiana	USSR	Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase		
Floor Exercise	1	Popa Celestina	ROU	Straddle pike jump with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	1	Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Split jump with 1/1 turn (360°) to ring position	WC Nanning (CHN) 2014	
Floor Exercise	1	Vulcan Dora	ROU	Split jump with ½ turn (180°) to ring position	TE Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Floor Exercise	2	Gomez Elena	ESP	4/1 turn (1440°) on one leg - free leg optional below horizontal		
Floor Exercise	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	2/1 turn (720°) illusion turn without hand or foot support		
Floor Exercise	2	Mommel Chelsea	USA	2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position		
Floor Exercise	2	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout	WC Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	2	Semenova Ksenija	RUS	2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)		
Floor Exercise	2	Nguyen Tienna K	VIE	2/1 turn (720°) starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position.	WC Doha (QAT) 2018	
Floor Exercise	2	Berar Iulia	ROU	2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn	EYOG Qual. Baku (AZE) 2018	
Floor Exercise	2	Mustafina Aliya	RUS	3/1 turn (1080°) with leg held up in 180° split position	WC Nanning (CHN) 2014	
Floor Exercise	3	Mostepanova Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) after hand support or before		
Floor Exercise	3	Tsavidaridou Vasiliki	GRE	Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support		
Floor Exercise	4	Andreasen Charlotte / Jentsch Martina	DEN/DDR	Arabian double salto tucked		
Floor Exercise	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto fwd stretched with 2/1 turn (720°)		
Floor Exercise	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto fwd stretched with 2½ turn (900°)		
Floor Exercise	4	Maldonado Andrea	PUR	Salto fwd stretched with 3/1 turn (1080°)	W Cup Cottbus (GER) 2019	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto piked		
Floor Exercise	4	Oliveira dos Santos Lorrane	BRA	Arabian double salto piked with ½ twist (180°)	App W Cup Doha (QAT) 2021	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto stretched		
Floor Exercise	4	Podkopayeva Lilia	UKR	Double salto fwd tucked. Also with ½ turn (180°)		
Floor Exercise	4	Dowell Brenna	USA	Double salto fwd piked	WC Glasgow (GBR) 2015	
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd tucked	OG Montreal (CAN) 1976	
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd stretched-piked	WC Strasbourg (FRA) 1978	
Floor Exercise	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	5	Silivas Daniella	ROU	Double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)		
Floor Exercise	5	Chusovitina Oksana / Touzhikova Tatiana	USSR	Double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°)		
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double salto bwd stretched with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Moors Victoria	CAN	Double salto bwd Stretched with 2/1 turn (720°)	WC Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°)	WC Stuttgart (GER) 2019	