

Nemzetközi Torna Szövetség



2017-2020 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	Nellie Kim	BLR
Első alelnök	Donatella Sacchi	ITA
Második alelnök	Naomi Valenzo	MEX
Titkár	Kym Dowdell	AUS
Tag	Qiurui Zhou	CHN
Tag	Yoshie Harinishi	JPN
Tag	Loubov Burda-Andrianova	RUS
Sportoló képviselő	Beth Tweddle	GBR
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	USA ITA
Francia szöveg	Yvette Brasier	FRA
Német szöveg	Sabrina Klaesberg	GER
Spanyol szöveg	Helena Lario Elena	ARG
	Lowery Linda	USA
	Chencinski	USA

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	
FIG	Nemzetközi Torna Szövetség
WAG	Női torna
WTC	Női Technikai Bizottság
TC	Technikai Bizottság
EC	Végrehajtó Bizottság
LOC	Helyi Szervező 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-pontszám	Nehézségi pontszám
E-pontszám	Kiviteli pontszám
R-pontszám	Referens bíró pontszáma
D-panel	Gyakorlatnehézséget értékelő bírók
E-panel	Kivittelt értékelő bírók
R-panel	Ellenőrző pontszámot beadó bírók
SJ	Szuperior zsűri
SEC	Titkár
Követelmények	
DV	Nehézségi érték
CV	Kapcsolati érték
ECSK	Elemcsoport követelmények
SB	Széria bónusz
Min.	Minimum
Max.	Maximum
Gr.	Csapat
P.	Pont
DMT	Leugrás
MT	Felugrás

Testhelyzet	
HSTD	Kézállás
LA turn	Hossztengely körüli elfordulás
BA	Szélességi tengely
Fwd	Előre
Bwd	Hátra
Swd	Oldalra
Gyökér elem	Egy mozdulat alapeleme (azonos képességeket
Dokumentumok	
	I. verseny (CI) - Kvalifikáció
	II. verseny (CII) - Egyéni összetett döntő (AA)
	III. verseny (CIII) - Szerenkénti döntők
	IV. verseny (CIV) - Csapat döntő
OG	Olimpiai Játékok
WC	Világbajnokságok
YOG	Ifjúsági Olimpiai Játékok
Támogató rendszerek	
IRCOS	Azonnali ellenőrző és visszajátszó rendszer - FIG által használt videó elemző rendszer
JEP	Bírókat értékelő program
CIS	Kommentátor információs rendszer

Fogalommeghatározás

Előadási eszközök	
Kifejezőképesség	Egy érzés, érzelem kifejezésének képessége
Dinamika	Aktív, erőteljes, energikus, kirobbanó változás az előadás intenzitásában
Összeállítás	Gyakorlatösszeállítási követelmények
Koreográfia	A gyakorlatelemek kreatív elrendezése

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
 - R-panel
- 5.5 cikk – Az időmérő, vonalbírók és titkárok feladatai
- 5.6 cikk – Ülésrend
- 5.7 cikk – Bírói eskü

Szakasz 1

1

Szakasz 2

1
2
2
3
3

Szakasz 3

1
1
2
2
2

Szakasz 4

1
1

Szakasz 5

1
2
2
2

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 (ECSK)
- 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
- 10.3 cikk – Ugrás csoportok
- 10.4 cikk – Követelmények
- 10.5 cikk – Pontozás menete
- 10.6 cikk – Speciális szerlevonások

Szakasz 6

1
1
1

Szakasz 7

1

Szakasz 8

1
1
2

Szakasz 9

1
2
3
5

Szakasz 10

1
1
1
2
3
3

11. szakasz – Felemáskorlát

- 11.1 cikk – Általánosságban
- 11.2 cikk – Gyakorlat tartalma és összeállítása
- 11.3 cikk – Elemcsoport Követelmények (ECSK)
- 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 (ECSK)
- 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 (ECSK)
- 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

- 1
- 1
- 1
- 2
- 2
- 2
- 3

Szakasz 12

- 1
- 1
- 2
- 2
- 2
- 4
- 4
- 5

Szakasz 13

- 1
- 2
- 2
- 3
- 3
- 4
- 4

5. RÉSZ – Függelékek

- Szimból táblázat
- Gyakorlatjegyzetelési lap
- Pontszám beadó lap
- Modifikáció junior versenyekre
- Szimból 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 esés után 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 döntő és csapatdöntő versenyeken

- Minden résztvevő tornász (bele értve 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 idő, 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 superior zsűri elnökének.
- c) Írásban ő vagy az edzője, legalább 24 órával a pódium tréning előtt, vagy az adott versenyt szabályozó technikai szabályzatnak megfelelően, beadja a korlát karfák megemelésére vonatkozó kérelmet a superior zsűri elnökének.

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) Tartózkodni a fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől, vagy más résztvevők jogainak megsértésétől.
(pl. magnéziás jelölés a talaj szőnyegen, szer felszínének megsértése a szer előkészítése közben, rugók eltávolítása a dobantóból).
- i) A kiegészítő szőnyeget a megfelelő helyen hagyni (leérkezéshez) a teljes gyakorlat során (UB & BB).

- j) 10 cm vastag puha leérkező szőnyeget használni a 20 cm-es szőnyeg tetején ugráson, valamint a gerenda és korlát leérkezéshez.
- k) 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 a nadrágot, amely azonos színű, mint a tornadressz, a dressz alatt vagy fölött.
- b) A nyakvonal előtt 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 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 címert 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 csapattagoknak 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 tartózkodni kell az ékszer viselésétől (karkötő és nyaklánc), kivéve kicsi, bedugós fülbevaló.
- k) Tartózkodni kell a csípő, vagy egyéb kipárnázásától.

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 superior 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 superior zsűri	
Véttség	Büntetés
Öltözettel kapcsolatos vétségek - Hibás vagy nem-esztétikus párnázás, kötözés - Nemzeti embléma hiánya vagy nem-megfelelő elhelyezése - Hiányzó rajtszám - Nem-megfelelő öltözet - dressz, ékszer, kötés színe	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>CI és CIV versenyeken versenyszakaszonként egyszer levonva, annál a szernél, ahol először észreveszik - SJ</i>
A tornász jogosulatlanul a pódiumon marad	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a superior zsűri által alkalmazva
A gyakorlatot követően visszamászik	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a superior zsűri által alkalmazva
Más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés	0,30 pont levonás a végső pontszámból, a superior zsűri által alkalmazva
Helytelen reklámozás	0,30 pont levonás a végső pontszámból, az érintett szeren, a superior zsűri által alkalmazva Ha a felelős testület igényli - Csapat - Tornász (egyéni versenyek)
Távolmaradás az eredményhirdetésről	A csapat és tornász végső pontszámát és eredményét érvénytelenítik (superior zsűri által)

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

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 rá bízott tornászt vagy csapatot a szer megemelésére, új elem értékesítésére vonatkozó írásos kérvények beadásában.
- b) Segíteni a rá bízott tornászt vagy csapatot a pódiumon a melegítés során, minden szeren.
- c) Segíteni a tornásznak, vagy csapatnak a szer előkészítésében.
ugráson előkészíteni a biztonsági gallértugráson,
korláton és gerendán előkészíteni a dobantót és a
leérkező szőnyegkorláton 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 aréna körön kívül lévő személyekkel beszélgetésbe elegyedjen (kivéve csapa orvos és delegációvezető).
- g) Tartózkodni minden más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedésről.
- h) A verseny teljes ideje alatt fair és sportszerű módon viselkedni.
- i) Sportszerűen résztvenni minden eredményhirdetésen.

MEGJEGYZÉS: Lásd a levonásokat a vétségekért 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, kivéve óvás esetén a D1 bíró) - a gyakorlat során beszél a tornászhoz, illetve jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.	1. alkalom – 0,50 (<i>from tornász/csapat /verseny</i>) és sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>)
	1. alkalom – 1,00 (<i>from 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, 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 versenyeken és az Olimpiai Játékokon a FIG Női Technikai Bizottsága adja a superior zsűrit és a szer felügyelő bírót.

4.1 Női Technikai Bizottság elnöke

A női technikai bizottság elnöke, vagy megbízottja a superior zsűri elnöke. Az ő és a superior 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 superior zsűri tagjaival együttműködve figyelmeztetni vagy lecserélni bármely bírói minősítésben dolgozó személyt, aki elégtelenül működik, vagy megszegi esküjét.

- i) Video 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 zsűri, és a szerek felügyelő bírói feladatait.

Felelősségi köreik:

- a) Részt venni a bírói értekezletek levezetésében és a felügyeletük alá tartozó szerek bíróinak iránymutatást adni a megfelelő munkavégzéshez.
- b) A Bírói Rendelkezések alkalmazása, ellenőrizni a fair pontozást és a következetességet az érvényes szabályoknak és követelményeknek megfelelően
- c) Szimból írással lejegyezni az egész gyakorlatot.
- d) Kiszámolni a D és E pontszámot (kontroll pontszám) a D, R 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 és a bírók kiskönyvével 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 bíraskodási utasításhoz, melyet a versenyt kormányzó szervek adnak *(pl. a pontozó rendszer üzemeltetőjének utasításai)*
- g) Részt venni a pódiumedzésen (minden bíró 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, az előírás szerint - és fehér blúz), 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 szuperior 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 szuperior zsűri, erről a bírót azonnal értesíteni kell.

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

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

5.3 A szerzsűri összetétele

A szerzsűri (Bírói panelek)

A hivatalos FIG versenyeken, Világ bajnokságokon és Olimpiai Játékokon a szerzsűri a D-panelből (Difficulty - nehézség), az E-panelből (Execution - kivitelezés) és az R-panelből (Reference - referens) áll.

- A D-bírókat 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.
- R-bírókat a FIG Elnökségi megbízatása alapján jelölnek ki.

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
5 E-panel bíró 2 R-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 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.
- A D2 bíró felvezeti a D-pontszámot a számítógépbe.
- A D-pontszám a következőkből áll:
 - Nehézségi érték
 - Elemcsoport követelmények
 - Kapcsolati érték, az egyes szerekre vonatkozó speciális szabályok alapján
- Az ugrás D-panelje biztosítja a bemelegítési idő betartását.

D¹ bíró feladatai:

- Összekötőként működik a szerzsűri és a szer felügyelő zsűri között.
A szer felügyelő zsűri működik összekötőként a szuperior zsűrivel, ha szükséges.
- Koordinálja az időmérő és vonalbírók, valamint a titkárok munkáját.
- Biztosítja a szer hatékony működését, valamint a bemelegítési idő ellenőrzését.
- Felvillantja a zöld fényt, vagy más nyilvánvaló jelzéssel jelzi a tornásznak, hogy 30 mp-en belül meg kell kezdenie a gyakorlatát.
- Biztosítja a neutrális levonások (idő, vonal, viselkedési hibák) alkalmazását a végső pontszámból, a pontszám felmutatása előtt.
- 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

5.4.1 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).

5.4.3 A referens bírók feladatai

Az Olimpiai Játékokon és a Világbajnokságokon a referens bíró tisztje azért került bevezetésre, hogy legyen egy automatikus és időt megtakarító javító rendszer a kiviteli pontszámokkal (E-pont) kapcsolatban felmerülő problémák esetén.

Minden zsűriben 2 referens bírónak kell lennie.

Referens zsűri minden hivatalos FIG versenyen lehet (ahol az IRCOS elérhető).

Más versenyeken is lehet referens zsűri, de nem kötelező.

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 hibáért és levonásért, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.

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 hibáért és levonásért, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ahol nincs számítógépes rendszer, az időmérőnek pontosan fel kell jegyeznie a megengedett időn túli időt.

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 és R bírók elhelyezése a D paneltől számítva az óra mutató járásának megfelelően történik (lásd képek).

Ugrás:

$\frac{2}{1}$	$\frac{R2}{R1}$	$\frac{3}{D^2}$	D^1	SEC	$\frac{4}{5}$
---------------	-----------------	-----------------	-------	-----	---------------

Korlát:

$\frac{1}{R1}$	$\frac{2}{D^2}$	$\frac{R2}{D^1}$	SEC	$\frac{5}{4}$	$\frac{3}{4}$
----------------	-----------------	------------------	-----	---------------	---------------

Gerenda:

$\frac{2}{1}$	$\frac{3}{R1}$	$\frac{R2}{D^2}$	D^1	SEC	$\frac{4}{5}$
---------------	----------------	------------------	-------	-----	---------------

Talaj:

$\frac{2}{1}$	$\frac{3}{R1}$	$\frac{R2}{D^2}$	D^1	SEC	$\frac{4}{5}$
---------------	----------------	------------------	-------	-----	---------------

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 az 5 E-pontszámból a 3 középső átlagát vesszük

6.3 Rövid gyakorlat

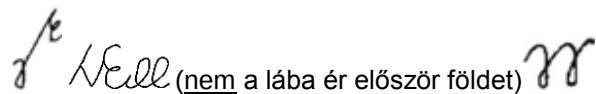
A gyakorlat bemutatásának kiviteléért és művészi hatásáért a tornász maximum 10,00 pontos E-pontot érthet el:

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 3 elem bemutatása után.

 (nem) a lába ér először földet

Értékelés:

D-pontszám

DV (C + A + 0 + E)

ECSK # 3, #4

+ 0,90 P.

+ 1,00 P.

D-pontszám + 1,90 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 = 7,80 P.

Végső Pontszám a rövid gyakorlatért járó neutrális levonások alkalmazása után

7,80 P. – 6,00 P. (rövid gyakorlat) = 1,80 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.

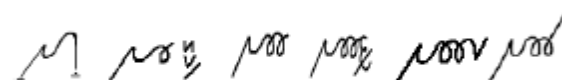
- A maximum **8** legértékesebb nehézségi érték, a gyakorlat leugrását, talajon a befejező sort (DMT) is beleértve kerül beszámításra korláton, gerendán és talajon.
- A D-panel mindig elfogadja az elem értékét, kivéve ha a bemutatás hibája az elem technikai követelményét éritni.

Nehézségi érték

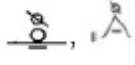
- A = 0,10
- B = 0,20
- C = 0,30
- D = 0,40
- E = 0,50
- F = 0,60
- G = 0,70
- H = 0,80
- I = 0,90

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.**



d) Azonos és különböző elemek felismerése

- Különböző gimnasztikus elemek az elemtáblázat azonos cellájából (**azonos számú elemek**) csak egyszer kapnak nehézségi értéket a gyakorlatban, időrendi 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°) ½
 - 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

Gimnasztikus elemek:

- Egy, vagy két lábról történő elugrás azonos lábtartással
 - *Példa: piztolyugrás (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:
 $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{1}$, $1\frac{1}{2}$ (180° , 360° , 540°) stb.
- a támasz egy, vagy két kézen történik, vagy kéztámasz nélkül
- az elugrás egy, vagy két lábról történik

Gimnasztikus elemek:

- forgások „befelé” és „kifelé” (en dedan és en dehor) csak abban az esetben számítanak különböző elemnek, ha közvetlen kapcsolatban vannak A nehézségi értéket ilyenkor mindkét elem megkapja az elemkapcsolaton belül (kivéve passé, vagy vízszint alatti lábtartással bemutatott forgások)

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 $1\frac{1}{2}$ fordulattal egy DV alacsonyabbra értékelik (C-), mivel nem érte el a kézálást a fordulat előtt (*lendület*).
Második alkalommal jól kivitelezve kerül bemutatásra a gyakorlatban, a fordulatot kézálásban 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.

Továbbá a WTC átgondol olyan új és eredeti kapcsolati értékeket, amiket még nem mutattak be korábban.

Ezeket meg lehet küldeni a WTC számára e-mailen, faxon vagy postai úton az év bármely szakaszában.

- a) Alapvetően, csak azok az elemek kerülnek be az elemtáblázatba, melyeket be is mutattak.

- b) Ahhoz, hogy egy element újként elfogadjanak, sikeresen kell bemutatni *(esés nélkül)* egy hivatalos FIG versenyen:
Világ bajnokság, Olimpiai Játékok, Ifjúsági Olimpiai Játékok
- c) Az elemet nem nevezik el a tornászról, ha ugyanabban az időben több tornász mutatja be első alkalommal. Az elemnek minimum C nehézségűnek kell lennie.
- d) Az elemet azon a napon, és órában kell bemutatni, ami a Munkatervben elő van írva. Az értékelésre vonatkozó kérvényt technikai rajzzal és DVD-vel kell beadni.
- e) A FIG/WTC a következőket értékeli:
 - Új ugrás nehézségi értéke (Ugráscsoport & ugrásszám)
 - Új elem nehézségi értéke
 - Kapcsolati érték
- f) A besorolás eltérhet attól, hogy milyen értéket kapott az elem más, nem hivatalos FIG versenyeken.
- g) A döntésről, amilyen hamar csak lehet, írásban értesítik:
 - Az érintett szövetséget
 - A versenybírókat a bírói értekezleten az adott verseny előtt.

Új ugrások és elemek bármikor benyújthatók a nemzetközi versenyeken a technikai igazgatónak és/vagy FIG technikai képviselőnek. Ilyen esetekben a versenyt megelőző technikai értekezleten vitatják meg és döntenek el az elem értékét.

- a) Ez a döntés **kizárólag** arra az adott versenyre vonatkozik;
 - habár a FIG technikai delegált továbbítja az ilyen kérvényeket a WTC elnöke számára, hogy a következő WTC ülésen megvitassák.
 - az új elemek csak akkor kerülnek be a Kód frissítésébe (COP Update), ha egy hivatalos FIG versenyen beadásra, elfogadásra és bemutatásra kerültek.

7.3 Elemcsoport Követelmények (ECSK) 2,00

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

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

7.4 Kapcsolati érték (CV)

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
+0,3 (lehetséges)
- c) A kapcsolati értékek formáit a szereknél részletezzük a 3. Rész 11., 12. és 13. szakaszában.
- d) A leértékelt elemek is számításba vehetők a kapcsolati érték megállapításánál.
- e) Ahhoz, hogy a kapcsolati értéket megadják, a kapcsolatot esés, leesés nélkül kell bemutatni.

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 karlendítés

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

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

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

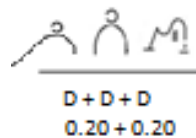
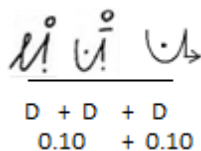
7.4.2 Elemisméltés a kapcsolati érték elnyeréséért

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

Példák:

- Korlát - Tkacsov 2x vagy Stalder egész fordulattal 2x
 - Gerenda - forverc kétszer vagy flick egész fordulattal 2x
 - Talaj - indirekt vagy direkt kötés két tempoflick, bicska duplaszaltó
- c) Három elem közvetlen kötésekor a második elemet felhasználhatjuk:
először egy elemkapcsolat záró elemeként, és
másodszor egy újabb elemkapcsolat kező elemeként

Példák:



- d) Három elem direkt kötésekor 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



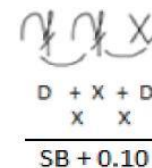
Összes CV + 0,40

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 kező elemeként

BB

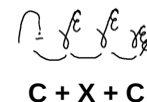


Összes SB + 0,10

A szaltó  felhasználható, mint:

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

FX



Összes CV + 0,20, 0,10 + 0,10

A szaltó  felhasználható, mint:

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

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 annál több
E- és R-panel bírói által					
Kivíteli 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 pontatlansága sima szaltóban	minden alkalommal	X 90° csípőszög	X >90° Csípőszög		
– 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	X		
– Lábfej nem spiccel/feszés	minden alkalommal	X			
– Elégtelen lábnyitás akrobatikus elemekben (<i>repülő fázis nélküli</i>)	minden alkalommal	X			
– Gimnasztikus elemek technikai követelményeinek nem teljesítése (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 leérkezéskor	minden alkalommal	X			
– Felesleges karlendítések		X			
– Egyensúlyvesztés	minden alkalommal	X	X		
– Ellépés, kis elszökkenés	minden alkalommal	X			
– Nagyon nagy ellépés vagy elszökkenés (viszonyítási alap: több mint 1 méter)	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
– Leérkezéskor 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	UB, BB, FX				Nincs CV, nincs SB (BB)
– Leérkezéskor nem a lába ér le először, vagy nem az előírt helyzetbe érkezik	minden alkalommal				Nincs DV, CV, ECSK, nincs SB (BB)
– Elugrás a talajterületen kívülről (teljesen kívülről)	FX				Nincs DV, CV, ECSK
– Be- és/vagy kijelentkezés elmulasztása a D-panel bírói felé	Tornász/ Esemény		X		Végső pontszámból
– Segítségadás (asszisztálás)	UB, BB, FX minden alkalommal				1,00 a végső pontszámból Nincs DV, CV, ECSK Nincs SB (BB)
– Segítségadó nem megengedett jelenléte	Tornász/ Esemény			X	Végső pontszámból
D-panel bírói által (D1-D2), értesítve a Szuperior zsűrit, vagy a SJ által					
Szerek szabálytalansága					
– Rundell kezdetű ugrásoknál biztonsági gallér nem megfelelő használata	Tornász/ Esemény				Érvénytelen ugrás „0”
– Kiegészítő szőnyeg használatának hibája	Tornász/ Esemény			X	Végső 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 végső pontszámból A D-panel értesíti a SJ-t					
– Szer méreteinek megváltoztatása engedély nélkül	Tornász/ Esemény			X	Végső pontszámból
– Dobbantórugók helyzetének, számának megváltoztatása	Tornász/ Esemény			X	
– Magnézia nem megfelelő használata, és/vagy szer rongálása	Tornász/ Esemény			X	
A szuperior zsűri elnöke által a végső pontszámból A D-panel értesíti a SJ-t					
Tornász viselkedése					
– Hibás vagy nem-esztétikus párnázás, kötözés	Tornász/ Esemény		X		Kvalifikáció, egyéni összetett és csapat döntő során 1x kerül levonásra a versenyszakaszból, azon a szeren, ahol először észrevették Szerfináléban az eseményen elért pontszámból kerül levonásra Az érintett szeren elért végső pontszámból, a felelős szervezet kérése alapján
– Nemzeti címer hiánya, vagy nem megfelelő elhelyezése	Tornász/ Esemény		X		
– Hiányzó rajtszám	Tornász/ Esemény		X		
– Nem megfelelő öltözék - dressz, ékszer, kötés színe	Tornász/ Esemény		X		
– Nem megfelelő reklámozás	Csapat v. tornász/ Esemény		X		
– Sportszerűtlen viselkedés	Tornász/ Esemény		X		Végső pontszámból
– A tornász jogosulatlanul a pódiumon marad	Tornász/ Esemény		X		Végső pontszámból
– Visszatérés a pódiumra a gyakorlat befejezése után	Tornász/ Esemény		X		Végső pontszámból
– Beszélgetés aktív bíróval a verseny alatt	Tornász/ Esemény		X		Végső 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 versenyszakaszból, azon a szeren, ahol először észrevették

8.3 szakasz – Az általános hibák és levonások táblázata

Hibák	Kicsi	Közepe	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			Kizárás a versenyből		
A verseny nem megengedett késleltetése vagy megszakítása			Diszkvalifikáció		
Írásos feljegyzés az időmérő bírótól a D-panelnek					
– 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”
– Leesési idő túllépése (UB és BB)	Tornász/ Esemény				Gyakorlat véget

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 és az edzésekre)		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 és az edzésekre)		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, kivéve óvás esetén a D1 bírót, 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 Világbajnokságra, 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



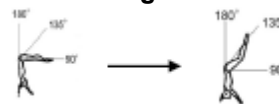
9.1.1 Elemek felismerése

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
 - Csavar nélküli ugrásoknál

Testhelyzet felismerése szimpla és dupla szaltóknál csavar nélkül

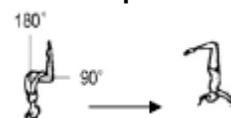
Bicska szaltó zsugor lesz



D-panel

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

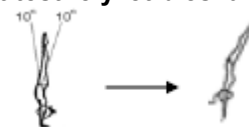
Zsugor szaltó szuplé lesz



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 leérkezéskor

- 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

Fordulat figyelembevétele gimnasztikus elemeknél

- A fordulatnak 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.

9.2.1 Egy lábon végrehajtott forgások esetében a fokozatok:

- 180° a gerendán
- 360° a talajon

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 elemet értékelnek a COP-ból.

a) Elégtelen forgás egy lábon

Példa:

Gerenda:  helyett 

Talaj:  helyett 

9.2.2 Fordulattal elvégzett átugrásoknál, felugrásoknál és szökkenéseknél a fokozatok:

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

A fordulattal végrehajtott átugrásoknál, 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*).

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

Példa:

- Gerenda/Talaj:  helyett 

- Talaj:  helyett 

- Talaj:  helyett 

- Gerenda:  helyett 

- Negyeddel több fordulat nem jelent másik elemet.

Meghatározás:

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

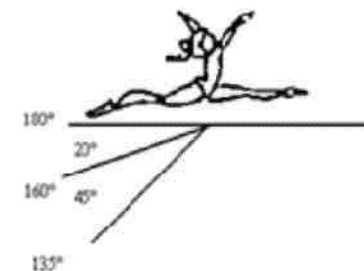
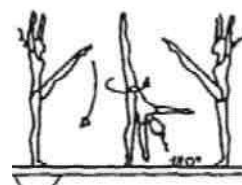
Szökkenések – elugrás 1 lábról, érkezés azonos, vagy 2 lábra (180° lábnyitás nem szükséges)

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

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

9.2.3 SPÁRGA KÖVETELMÉNYEK

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



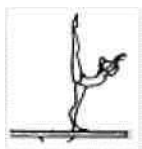
Elégtelen lábnyitás:

> 0° - 20° 0,10 levonás

> 20° - 45° 0,30 levonás

> 45° (*gimnasztika*) más elemnek értékeljük a COP-ból, 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 - 0,10
Térdek vízszint alatti helyzetben - 0,30

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 -0,10
Nyújtott láb vízszint alatti helyzetben -0,30

Ördögugrás fordulattal vagy anélkül



Követelmények:

Lábtartás csere
Térdek vízszintes felett
A térd legalacsonyabb helyzetét értékeljük

D-panel

csípő szög > 135° – Nincs DV, vagy másik DV
Lábtartáscsere hiánya – Zsugor felugrás

E-panel

Egyik, vagy mindkét láb vízszintes - 0,10
Egyik, vagy mindkét láb vízszint alatt - 0,30

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 -0,10
Láb vízszintes helyzetben - 0,10
Láb vízszint alatt - 0,30

Fejérintő ugrás



Követelmények:

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

D-panel

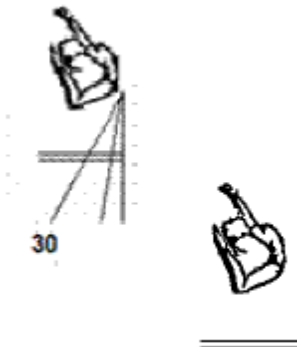
- Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás – Spárga ugrás, vagy sissone

- Nincs spárga – Nincs DV

E-panel

- Elégtelen homorítás -0,10
- Hátralévő láb fejmagasságban -0,10
- Hátralévő láb vállmagasságban -0,30

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 -0,10
Lábfejek a fej magasságában, vagy az alatt -0,10
Elégtelen kinyúlás csípőből -0,10
Elégtelen lábhajlítás (<90°) -0,10

Yang Bo



Követelmények:

- Nagy hátra homorítás, fej hátra hajtás
- Lábnyítás 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 -0,10
- Nincs spárgán túli nyítás, de a láb vízszintes - 0,10

Váltófutó



Követelmények:

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

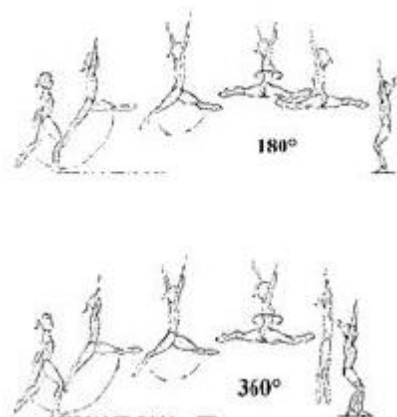
D-panel

Lendítő láb lendítése nem elégséges - Spárgaugrás

E-panel

- Lendítő láb lendítése kevesebb, mint 45° -0,10
- Lendítő láb hajlik -0,10/0,30

Váltófutó fordulattal



Követelmények:

- Lendítő láb minimum 45° lendül
- A lendítés nyújtott lábbal történik
- Harántspárga helyzetet kell mutatni

D-panel

- Lendítő láb lendítése nem elégséges - Spárgaugrást értékel fordulattal

- Elégtelen fordulat helyett
- Elégtelen fordulat helyett

E-panel

- Lendítő láb lendítése kevesebb, mint 45° -0,10
- Lendítő láb hajlik -0,10/0,30

Futó vagy váltófutó feje érintéssel, fordulattal vagy anélkül



Követelmények

Háti homorítás és fej hátrahajtás

- 180° spárga
- Elől lévő láb vízszintesen, hátul lévő láb a fejtető felett
- A fordulatot a feje érintő helyzet után kell elvégezni

D-panel

- Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás - Futóátugrás vagy váltófutó
- Fordulat rossz helyen (nem a feje érintés után) - Futóátugrás vagy váltófutó fordulattal

E-panel

- Elégtelen homorítás - 0,10
- Elől lévő láb vízszintes alatt - 0,10
- Hátul lévő láb fejmagasságban -0,10
- Hátul lévő láb vállmagasságban -0,30

Az elvárt testhelyzettől való eltérésekért járó összes levonás nem haladhatja meg az 0,50 pontot.

A testhelyzetért járó levonások közé tartoznak:

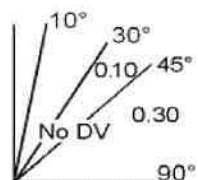
- Spárganyitás hiánya
- Hajlított lábak
- Lábfej nem spiccel

Speciális, elemhez kapcsolódó test helyzet hibák (9.3 pontban felsorolva)

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:

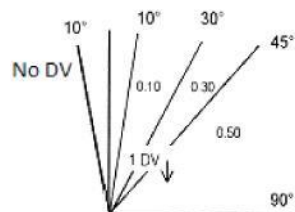
- függőlegestől való 10° eltérés -megadjuk a DV-t
- > 10° - Nincs DV

E-panel

- > 30° - 45° - 0,10
- > 45° - 0,30



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



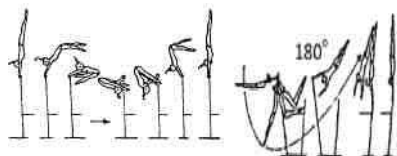
D-panel

Ha az elem befejeződik:

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

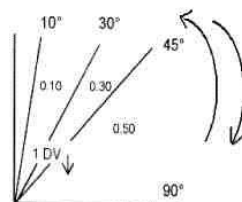
E-panel

- > 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:

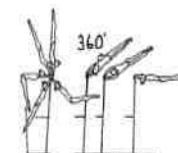
- függőlegeshez képest 10°-on belül
- > 10° függőleges előtt

megadjuk a DV-t

1 DV-vel lejjebb akkor forgás kézállásba, támlával

E-panel

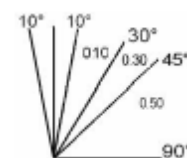
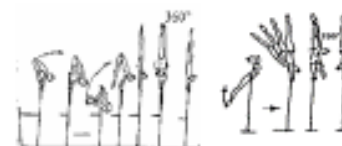
- > 10° - 30° - 0,10
- > 30° - 45° - 0,30
- > 45° - 0,50



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 ELEMÉKHEZ

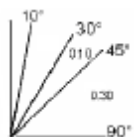
“Adler” elem (5.501)



D-panel

Befejezés:

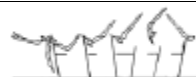
- 30° a függőlegeshez Megadjuk a DV-t képest
- > 30 ° 1 DV-vel lejjebb



E-panel

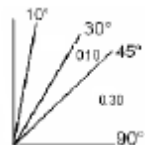
- >30°-45° - 0,10
- > 45 ° - 0,30

“Pak Szaltó” (3.404)



E-panel

- >30°-45° - 0,10
- > 45 ° - 0,30





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 csik 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 rundell kezdetű ugrásoknál. A gallért a szervező bizottság biztosítja.
- A Yurchenko kezdetű ugrásoknál 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 bírő zöld lámpája, vagy egyéb jelzése után a tornásznak be kell mutatnia az első ugrását, ezt követően, a nekifutócsik 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 elfuásért -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 bírői 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, Rundell), 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** – Rundell (*Yurchenko*) előre 3/4 fordulattal (270°), vagy anélkül az első ívben - szaltó hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben
- 5. csoport** – Rundell 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
Rundell, flick az ugróasztalra, nyújtott testű hátraszaltó 2 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:

- Rundell, 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 kézenát 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 bíró (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 végső 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.
- Rundell 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 zsüri 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.

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

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. 4 3/4 (270°) fordulattal	<45°		
• Gr. 1 vagy 2 1/1 fordulattal (360°)	<45°	<90°	>90°
– 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 <i>(nem vonatkozik a csavarral bemutatott nyújtott testű szaltó bemutatására)</i>	X	X	
• Hajlított karok	X	X	X
• Vállszög	X	X	
• Függőleges siktól való eltérés	X		
• Második ívbe előírt csavart túl korán kezdi (még az ugrásztalon)	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		
• Test egyenessége a nyújtott testű szaltóban	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
 - 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
- Harmadik nekifutás nem engedélyezett.

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.

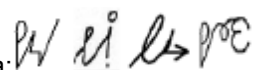
- A leesési idő mérése akkor kezdődik, amikor a tornász az esést követően talpra áll.
- Az eltelt időt meg kell jeleníteni az eredményjelzőn.
- Egy figyelmeztető jel (*gong*) jelez
 - o 10 másodpercnél
 - o 20 másodpercnél és
 - o 30 másodpercnél.
- A gyakorlat hivatalosan akkor kezdődik újra, amikor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

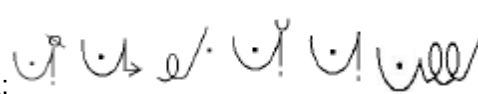
A leesést követően nem kell újra bejelentkeznie a tornásznak.

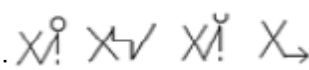
11.2 cikk – Gyakorlat tartalma és összeállítása

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

- Azonos gyökér elemből* indítva csak **3 különböző** elemet, kronologikus sorrendben, vesszünk számításba a DV, ECKS 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)

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 (ECKS) – 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

Kapcsolati értéket csak közvetlen (direkt) kötésekért kaphat a tornász.

A CV a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra

Közvetlen kapcsolatok formái

0,10	0,20
$D + D$ (vagy annál több)	D (repülőelem - azonos karfán vagy AK-ról MK-ra) + C vagy annál több (a MK-n és ebben a sorrendben kell bemutatni) D + E (mindkettő repülő elem)

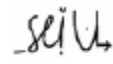
Megjegyzés: C/D elemnek repülő elemnek kell lenni, vagy tartalmaznia kell legalább 1/2 (180°) fordulatot

- Egy elemet be lehet mutatni kétszer egymás után közvetlen kötésben a kapcsolati értékért, de másodszor a nehézségi értéket **NEM** kapja meg.
- 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.

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

Ha két elem között **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 „Shaposnikova” típusú elemek 1/1 (360°) fordulattal, vagy anélkül, és a következő elemek:



Megjegyzés: Ha billenést mutat be a tornász Shaposnikova típusú elem 1/1 fordulattal, vagy a nélkül 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		
- Nincs leugrás			X

11.6 Speciális szerlevonások

Hibák	0,10	0,30	0,50 vagy több
- Egyenes testhelyzet kézállásban, és kézállásba	X	X	
- Fogásigazítás	X		
- Szer súrolása lábfejjel		X	
- Szőnyeg súrolása			0,50
- Szerbe rúgás			0,50
- Ledobbantás a szőnyegre (esés)			1,00
- Szerre 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

- a) ha a tornász két kezével eléri a karfát (*pillanatnyi függés vagy támasz*) a DV-t megadjuk
- b) ha a tornász nem éri el a karfát, nem adjuk meg a DV-t

Leugrás

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, vagy ha nincs esés, a megfelelő érkezési
levonások alkalmazása (*E-panel*)

Ha a tornász elkezdte a leugrást

1. 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*)

Ha a tornász elkezdte a leugrást

2. példa  szaltó megkezdése nélkül (csak alálendülés)

Értékelés:

- Nincs DV - csak 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Leérkezésért járó levonások (*E-panel*)

Felugrások

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

12. SZAKASZ – Gerenda

MŰVÉSZI HATÁS

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.

Összeállítás és koreográfia

A gerenda gyakorlat a tornász művészi és torna mozgásanyagán, valamint ezek gerendára koreografálásán alapul. A gyakorlatnak ritmusévről kell tanúbizonyságot tennie, és tempóváltásokat is tartalmaznia kell. A nehézségi értékkel bíró elemek és a művészi elemek 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.

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, a szert.
 - -1,00 levonás
 - El kell kezdenie a gyakorlatot
 - A felugrásért nem jár érték
 - A „nem a kódból származó felugrásért” lovonást kell alkalmazni
- A tornásznak lehetősége van egy második nekifutásra (levonással), ha NEM érintette a dobantót, a szert.
 - -1,00 levonás
- 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 fejeznie.
- 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 hosszabb, mint 1:30 (90 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 kezdődni mérni, amikor a tornász az esést követően talpra áll.
- A leesési időt külön mérjük; az **nem** számít bele a gyakorlat teljes idejébe.
- A leesési idő akkor ér véget, amikor a tornász elrugaszkodik, hogy visszamásszon a gerendára.
- A leesést követően nem kell újra bejelentkeznie a tornásznak.
- A visszamászás után az 1. időmérő bíró akkor kezdi továbbmérni a gyakorlat idejét, amikor a tornász az első mozdulatot bemutatja, mellyel folytatja a gyakorlatot.
- Az eltelt időt meg kell jeleníteni az eredményjelzőn.
- Egy figyelmeztető jel (gong) jelez
 - 10 másodpercnél.
- Ha a tornász 60 másodpercen belül sem kezdi meg újra a gyakorlatot, akkor a gyakorlatot befejezettnak tekintjük.

12.2 Gyakorlat tartalma

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

A 8 beszámításra kerülő elem között minimálisan lennie kell:

- 3 gimnasztikus
- 3 akrobatikus

és két szabadon választott elemnek.

12.3 Elemcsoport követelmények (ECSK) – 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): 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

*Repülő elemek kéztámasszal vagy anélkül

Megjegyzés:

– ECSK 1-4 - a gerendán kerüljön bemutatásra.

Gurulóátfordulások, kézálások és tartásos elemek **nem** teljesíthetnek ECSK-t.

12.4 Kapcsolati érték (CV) – D-panel

- a) Kapcsolati értéket csak közvetlen (direkt) kötésekért kaphat a tornász.
- b) A CV a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra
- c) Sorozat bónusz adható a 3, vagy annál több akrobatikus elem kötéséért.

Közvetlen kapcsolatok formái

AKROBATIKUS	
0,10	0,20
2 akrobatikus repülő elem, beleértve a felugrás & leugrás (min. F) Minden kötésnek azonnali elugrásnak kell lennie*.	
C + C 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 elrugaskodással, vagy nem azonnali elrugaskodással) 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: $C + C + C$ $CV=0.1 \quad CV=0.1$ +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 az 1. kéztámasszal bemutatott repülő elemből (két lábra) és azonnali elugrás a 2. elembe, vagy
- Leérkezés az 1. kéztámasszal/vagy anélkül bemutatott repülő elemből egy lábra és a második láb elé/mögé zárása után azonnali elrugaskodással a 2. elembe)

GIMNASZTIKUS ÉS VEGYES (akrobatikus – csak repülő elemek) a leugrás kivételével	
0,10	0,20
C + C vagy annál több (gimnasztikus) A + C (csak forgások) B + D (vegyes) D + A (szaltó egy lábra, mérlegállásba) (csak ebben a sorrendben, és közte lépés nem engedélyezett)	D + D (vagy annál több)

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

A következő B értékű akrobatikus elemek kéztámasszal és repülő szakasszal

- zárt lábas flick
- flick egylábas lelépéssel
- dobott flick (gainer)
- rundell
- 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 ECSK-t.

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

Hibák	0,10	0,30	0,50
Művészi hatás			
– Elégtelen művészi hatás a gyakorlat egésze során, beleértve:			
• Önbizalom	X		
• Személyes stílus	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 (Minden DV nélküli felugrást A elemnek veszünk, kivéve az átterpesztést ülésbe, vagy a felguggolást)	X		
– A szer teljes hosszának kihasználása:			
• A tornász nem használja ki a gerenda teljes hosszát	X		
• Oldalirányú mozdulatok hiánya (DV nélkül)	X		
• Gerendaközeli mozdulatok hiánya, mely során a törzs (akár a combok, térd vagy fej) egy része érinti a gerendát (nem szükséges elemet bemutatni)	X		
– A mozdulatok nem elég összetettek és nem elég kreatívak (Komplex és kreatív mozdulat az, mely edzésidőt, koordinációt és előképzettséget igényel)	X		
– Elemek egyoldalú alkalmazása			
• Nyújtott lábbal, 2 lábon megfordulás (180°) egynél többször a gyakorlat	X		
– Nincs leugrás			X

12.6 Speciális szerlevonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30	0,50
– Kapcsolatok rossz ritmusa (DV-vel)	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		
Testhelyzet, mozgáskiterjedés (Mozdulatok teljes kinyújtása)			
– Fej, törzs, váll és karhelyzetek	X		
– Lábfej nem spiccel/nem feszes/befelé fordul	X		
– Lábujjhegyen végzett mozdulatok hiánya	X		
– Láb lendítések/rúgások elégtelen kiterjedése	X		
– A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával		X	
– Az elem technikai követelményét nem teljesíti a tornász			
• támaszkodás miatt		X	
– Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a			X
– Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze	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, vagy ha nincs esés, a megfelelő érkező levonások alkalmazása (E-panel)

b) Ha a leugrás szaltója elkezdődött és a tornász elesik

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

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

12.7 Jegyzetek

Esések – Akrobatikus és Gimnasztikus Elemek

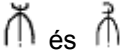
Az akrobatikus és gimnasztikus elemeket a gerendán kell befejezni lábra, vagy testre érkezéssel, hogy azok nehézségi értéket kapjanak.

- az előírt helyzetbe, 1 vagy 2 lábra érkezéssel a gerendára
- megkapja a DV-t
- 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

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

Tartásos elemek

- 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*)
- Azért hogy ECSK-t, CV-t és SB-t kapjon, a tartásos akrobatikus elem (*repülőszakasszal*) az akrobatikus vagy vegyes sorozat utolsó elemeként használható.
-  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 ECSK-t és CV-t kapjon.
- Bárhol felhasználható SB-ért
- Ugyanannak az elemnek értékeljük, mint az Ónodit

Speciális elemek

-  a kezeknek oldalhelyzetben kell lenniük



a kezeknek egymás mellett haránthelyzetben kell lenniük – helyes



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



ha a kezek oldalhelyzetben 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 monotonitást 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 teremt 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) CD követelmények:

- A talaj zenét le kell adni a versenyadminisztráció számára CD-n. Minden CD-t 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.
- 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 időmérés a tornász első mozdulatának pillanatában kezdődik.
- Az időmérő 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 hosszabb, mint 1:30 (90 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 ki érkezés -0,30

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

13.2 Gyakorlat tartalma

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

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 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 (ECSK) – 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

13.4 Kapcsolati érték (CV) – D-panel

Kapcsolati értéket indirekt (akrobatikus) és direkt (akrobatikus, vegyes, forgások) kötésekért kaphat a tornász.

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) (csak ebben a sorrendben)	
EGY LÁBON VÉGREHAJTOTT FORGÁSOK ELEMKAPCSOLATAI	
D + B B + B (közte lépés nélkül)	Megjegyzés: A forgások végrehajthatók ugyanazon a lábon (pillanatnyi demi-plié engedélyezett), VAGY lépéssel a másik lábon (ilyenkor NEM engedélyezett a demi-plié sem egy, sem két lábon).

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

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

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

Hibák	0,10	0,30	0,50
Művészi hatás - Elégtelen művészi hatás a gyakorlat egésze során: - Kifejezés hiánya - Nem megfelelő gesztus vagy arckifejezés (mimika), mely nem kapcsolódik a zenéhez vagy a mozdulatokhoz - A tornász nem köti le a közönséget - A tornász nem képes visszaadni a zenei témát, megformálni egy szerepet a gyakorlat alatt. - A gyakorlat bemutatása, mint egymást követő, kapcsolat nélküli elemek sorozata	X X X X X		
Összeállítás - Nem megfelelő mozdulatok kiválasztása az adott zenére <i>Példa: „Tangó” zene, de „polka” mozdulatok</i> - A mozdulatok nem elég összetettek, nem elég kreatívak <i>(Komplex és kreatív mozdulat az, mely edzésidőt, koordinációt és előképzettséget igényel)</i> - A koreográfia változatosságának hiánya, a sarkokba belépéskor - Talajközeli mozdulat hiánya (mely során legalább a törzs, vagy combok, vagy térd, vagy fej érinti a talajt)	X x minden alk. 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 egy része alatt - 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
– Nincs leugrás			X

13.6 Speciális szerlevonások (E-panel)

Hibák	0,10	0,30	0,50
- Túlzott előkészítés - Megállás (2 mp-nél hosszabb) - Igazítás (felesleges lépések) - Túlzott karlendítés gimnasztikus elemek előtt	minden alk. X minden alk. X minden alk. X		
- Nem megfelelő testhelyzet, (mozdulatok teljes kinyújtása) - Fej, törzs, váll és karhelyzetek - Lábfej nem spiccel/fesztes/befelé fordul/telitalpas - Láblendítések/rúgások elégtelen kiterjedése	X X 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)

1. példa

Handwritten note: Nincs DV & Nincs DV

Csak egy akrobatikus sor

Értékelés:

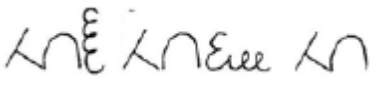
- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (D-panel)
- Nincs DMT - 0,50 pont levonás (E-panel)
- Leérkezésért járó levonások (E-panel)

2. példa a)  or b) 

Csak egy akrobatikus sor

Értékelés:

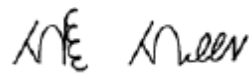
- Nincs DV - maximum 7 elemet számítunk (*D-panel*)
- Nincs DMT - 0,50 pont levonás (*E-panel*)
- Leérkezésért járó levonások (*E-panel*)

3. példa 

2 akrobatikus sor

Értékelés:

- Megadható a DMT (*D-panel*)

4. példa  esés 

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*)

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*)



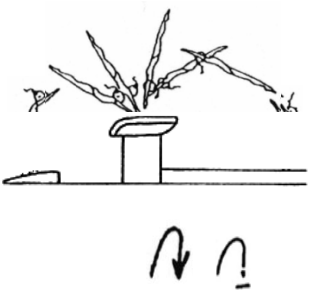
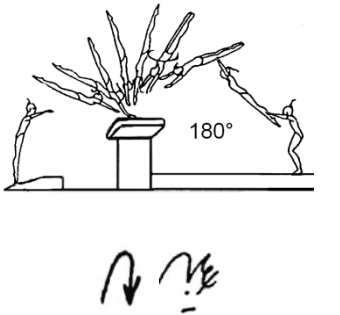
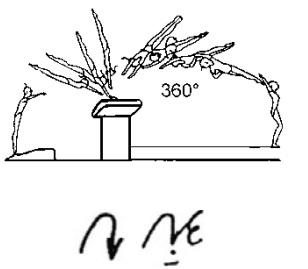
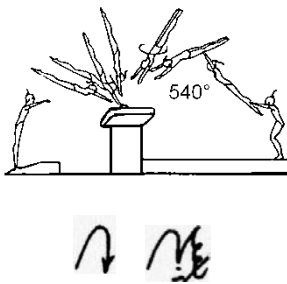
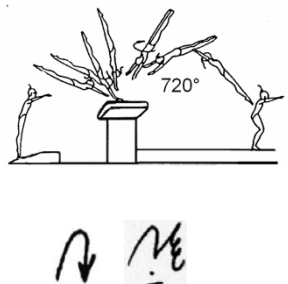
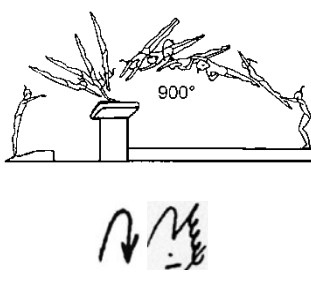
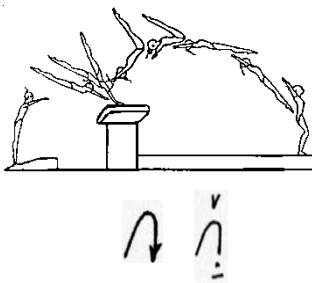
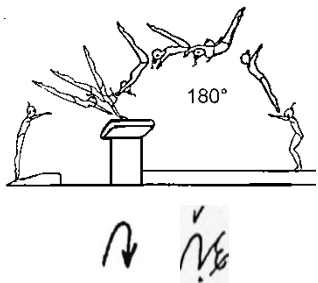
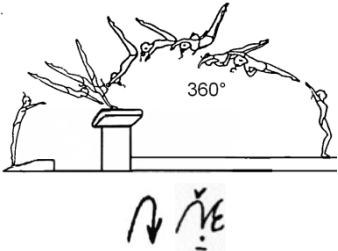
PART IV

TABLES OF ELEMENTS

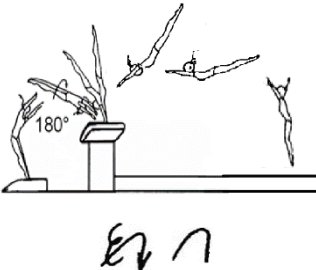
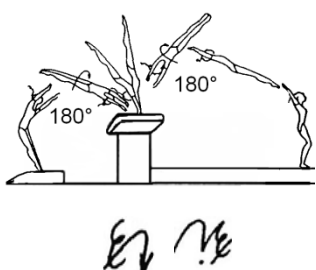
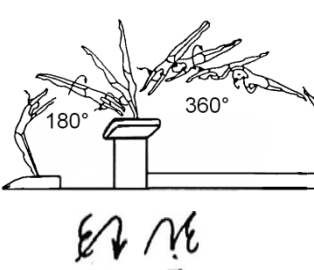
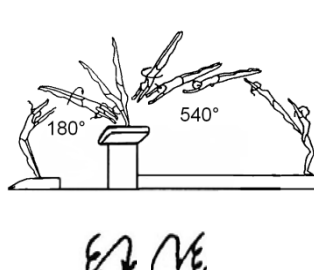
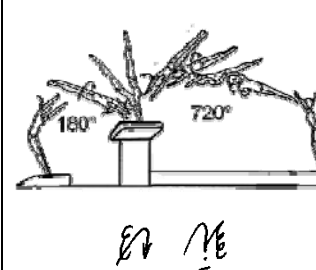
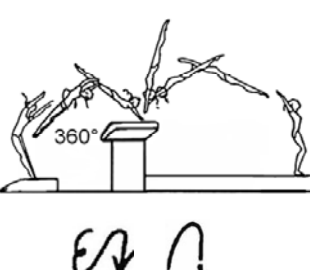
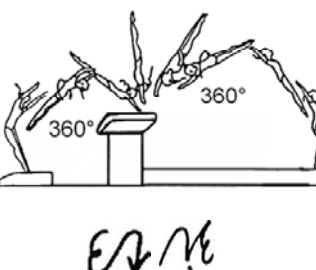


Vault Table — Elements

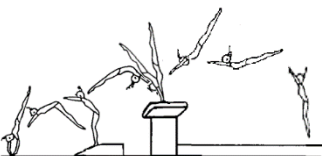
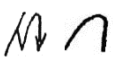
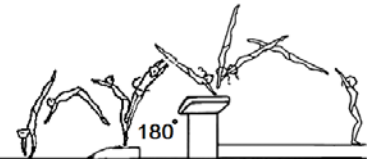
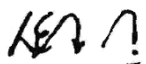
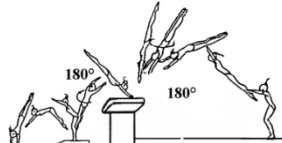
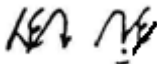
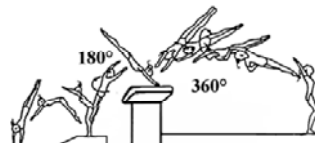
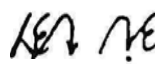
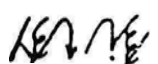
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.00 Handspring fwd 2.00 P. 	1.01 Handspring fwd on – ½ turn (180°) off 2.40P. 	1.02 Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P. 	1.03 Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off 3.60 P. 	1.04 Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off 4.00 P. 	1.05 Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off 4.40 P. 
1.10 Yamashita 2.40 P. 	1.11 Yamashita with ½ turn (180°) off 2.80 P. 	1.12 Yamashita with 1/1 turn (360°) off 3.20 P. 	1.13	1.14	1.15

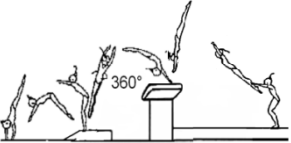
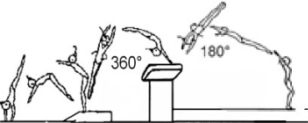
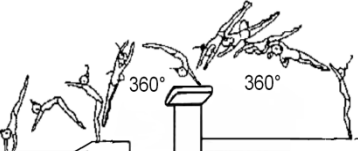
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.20 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off 2.00 P. 	1.21 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction) 2.80 P. 	1.22 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P. 	1.23 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.60 P. 	1.24 Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off 4.00 P. 	1.25
1.30 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off 3.60 P. 	1.31 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 4.00 P. 	1.32	1.33	1.34	1.35

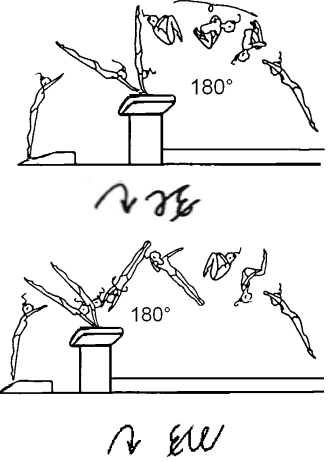
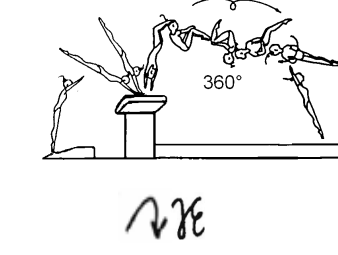
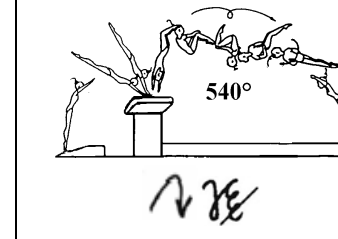
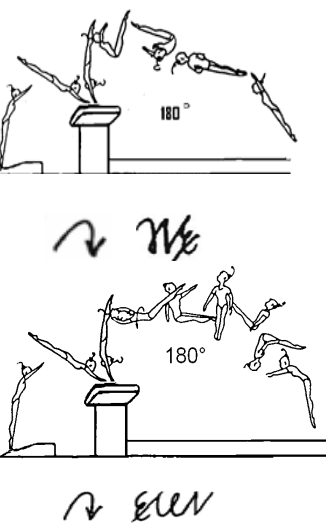
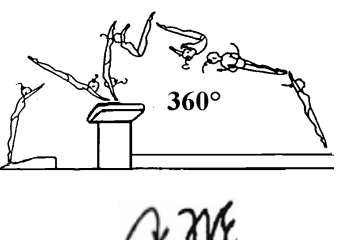
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.40 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 2.60 P.  	1.51 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off 3.00 P.  	1.52 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.40 P.  	1.53 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off 3.80 P.  	1.54	1.55

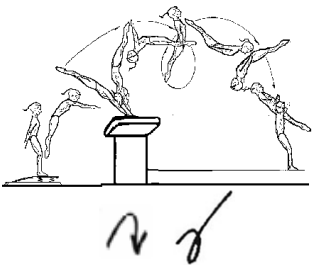
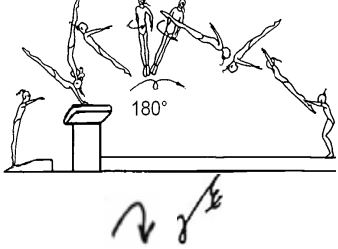
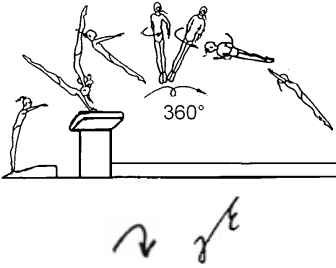
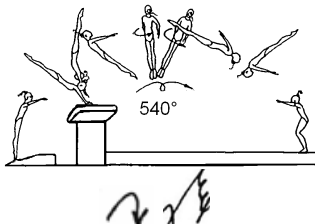
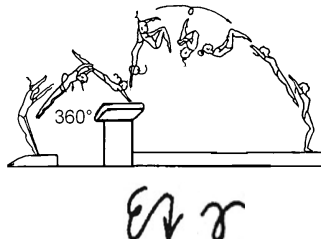
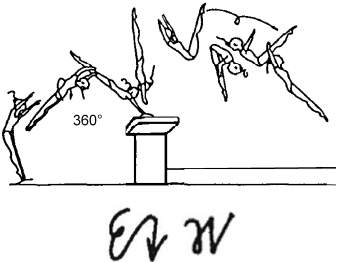
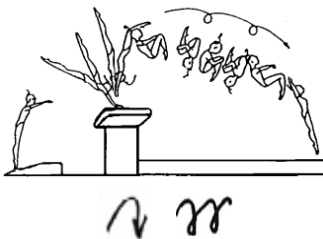
GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.60 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – Repulsion off 2.80 P.  <i>Handwritten: 1.60</i>	1.61 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on –1/2 turn (180°) off 3.20 P.  <i>Handwritten: 1.61</i>	1.62 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on –1/1 turn (360°) off 3.80 P.  <i>Handwritten: 1.62</i>	1.63	1.64	1.65
---	--	---	--------------------	--------------------	--------------------

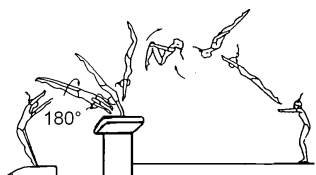
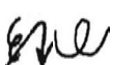
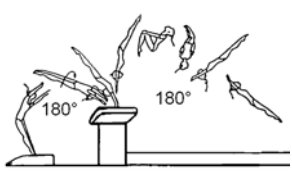
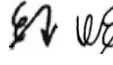
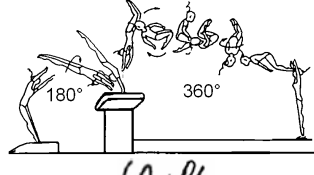
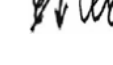
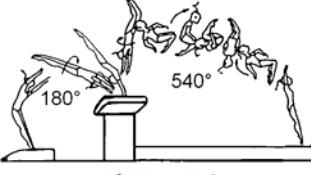
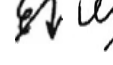
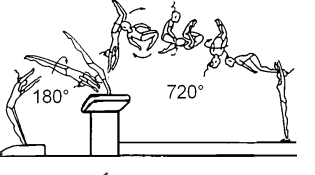
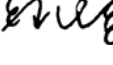
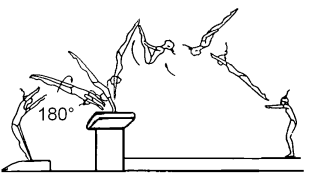
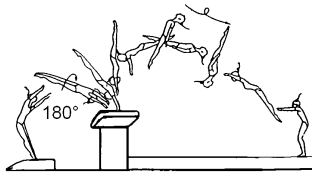
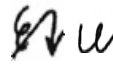
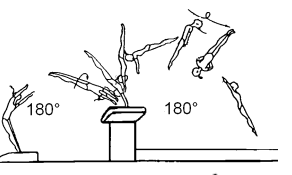
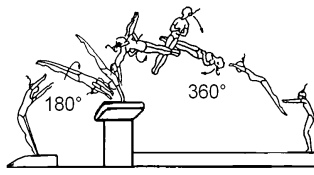
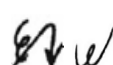
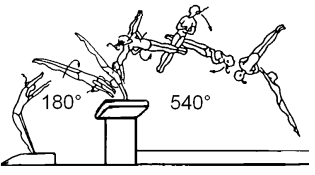
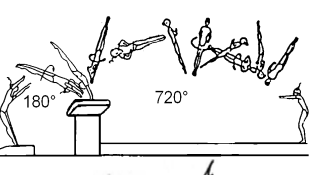
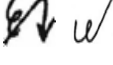
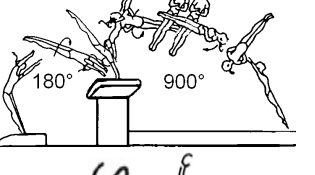
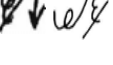
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

2.10 Handspring fwd on – tucked salto fwd off 4.00 P. 	2.11 Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off 4.40 P. 	2.12 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 4.80 P. 	2.13 Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off 5.20 P. 	2.14	2.15
2.20 Handspring fwd on – piked salto fwd off 4.20 P. 	2.21 Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off 4.60 P. 	2.22 Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.00 P. 	2.23	2.24	2.25

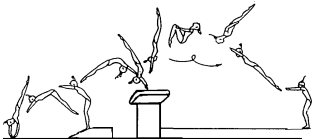
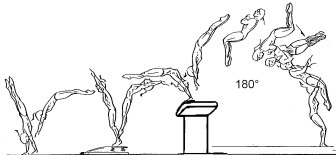
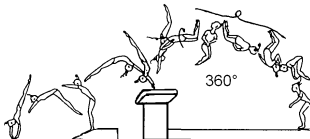
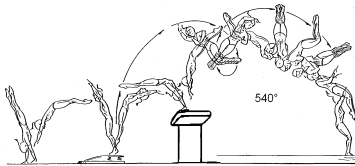
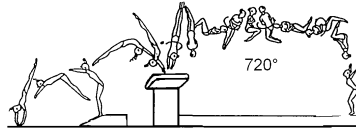
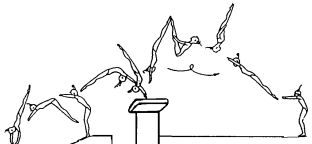
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT LA TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

2.30 Handspring fwd on – stretched salto fwd off 4.60 P. 	2.31 Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ turn (180°) off 5.00 P. 	2.32 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.40 P. 	2.33 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off 5.80 P. 	2.34	2.35
2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off 5.20 P. 	2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off 5.60 P. 	2.42	2.43	2.44	2.45
2.50 Handspring fwd on – tucked double salto fwd off 6.40 P. 	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55

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

3.10 <i>Tsukahara tucked</i> 3.50 P.  180° 	3.11 <i>Tsukahara tucked with 1/2 turn (180°) off</i> 3.80 P.  180° 180° 	3.12 <i>Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off</i> 4.10 P.  180° 360° 	3.13 <i>Tsukahara tucked with 1½ turn (540°) off</i> 4.40 P.  180° 540° 	3.14 <i>Tsukahara tucked with 2/1 turn (720°) off</i> 4.90 P.  180° 720° 	3.15
3.20 <i>Tsukahara piked</i> 3.70 P.  180° 	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25
3.30 <i>Tsukahara stretched</i> 4.20 P.  180° 	3.31 <i>Tsukahara stretched with ½ turn (180°) off</i> 4.40 P.  180° 180° 	3.32 <i>Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off</i> 4.80 P.  180° 360° 	3.33 <i>Tsukahara stretched with 1½ turn (540°) off</i> 5.20 P.  180° 540° 	3.34 <i>Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off</i> 5.60 P.  180° 720° 	3.35 <i>Tsukahara stretched with 2½ turn (900°) off</i> 6.00 P.  180° 900° 

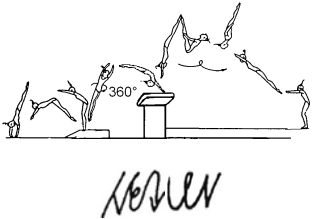
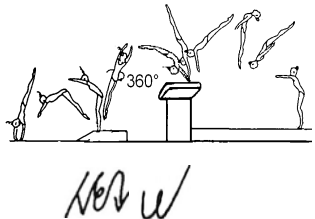
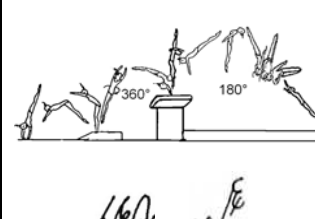
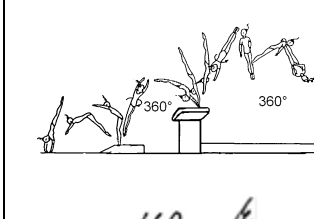
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/NO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

4.10 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off 3.30 P. 	4.11 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off 3.60 P. 	4.12 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off 3.90 P. 	4.13 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ turn (540°) off 4.20 P. 	4.14 Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 turn (720°) off 4.70 P. 	4.15
4.20 Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off 3.50 P. 	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25

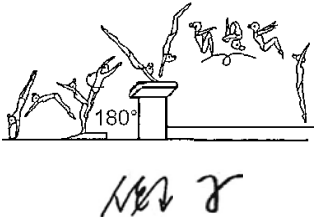
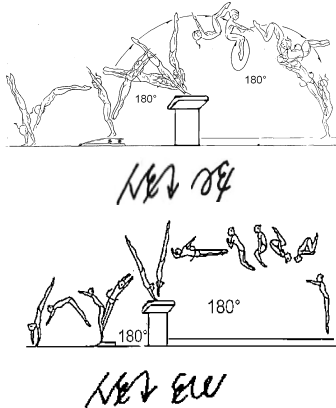
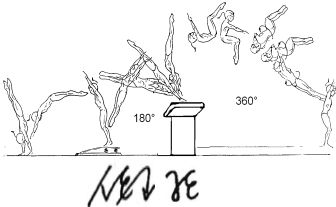
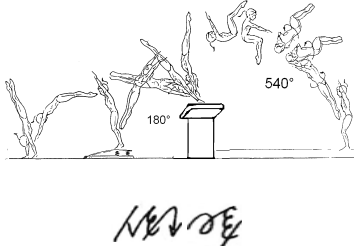
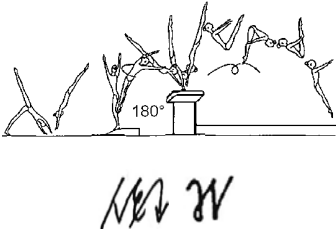
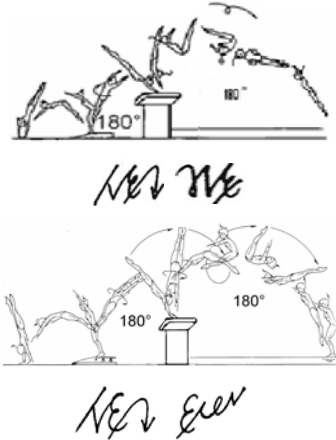
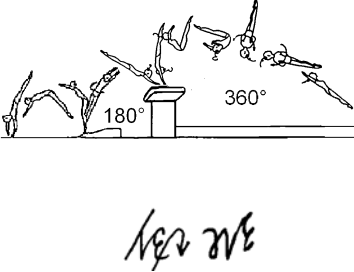
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

4.30 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off 4.00 P. <i>Handwritten notation: NW</i>	4.31 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off 4.20 P. <i>Handwritten notation: NW 1/2</i>	4.32 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off 4.60 P. <i>Handwritten notation: NW 1</i>	4.33 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ turn (540°) off 5.00 P. <i>Handwritten notation: NW 1 1/2</i>	4.34 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 turn (720°) off 5.40 P. <i>Handwritten notation: NW 2</i>	4.35 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ turn (900°) off 5.80 P. <i>Handwritten notation: NW 2 1/2</i>
4.40 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off 4.00 P. <i>Handwritten notation: NW 3/4</i>	4.41 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ turn (180°) off 4.40 P. <i>Handwritten notation: NW 3/4 1/2</i>	4.42 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 turn (360°) off 4.60 P. <i>Handwritten notation: NW 3/4 1</i>	4.43	4.44	4.45

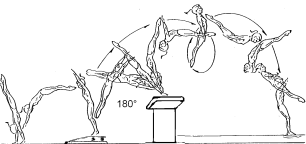
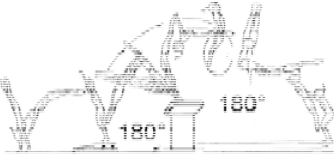
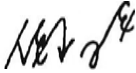
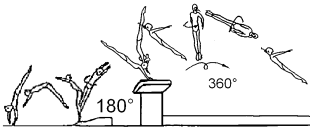
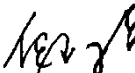
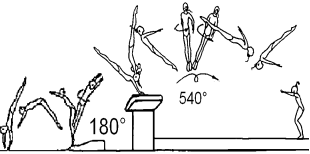
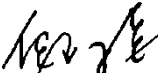
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

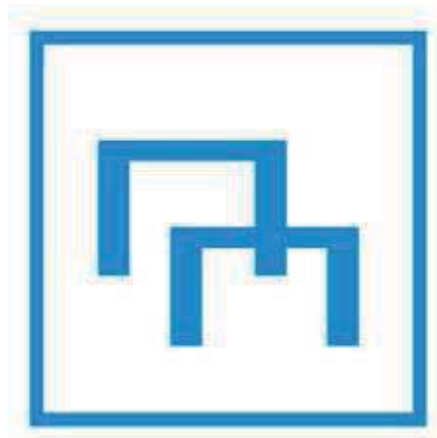
4.50 Round-off, flic-flac 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off 4.20 P. 	4.51 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off 4.60 P. 	4.52 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off 5.00 P. 	4.53 Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off 5.40 P. 	4.54	4.55
---	---	---	--	--------------------	--------------------

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

5.10 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off 4.20 P. 	5.11 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off 4.60 P. 	5.12 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.00 P. 	5.13 Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off 5.40 P. 		
5.20 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd off 4.40 P. 	5.21 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with ½ turn (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off 4.80 P. 	5.22 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off 5.20 P. 			

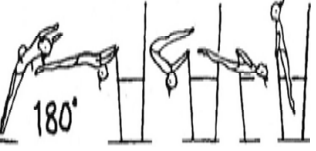
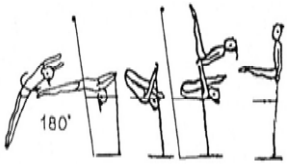
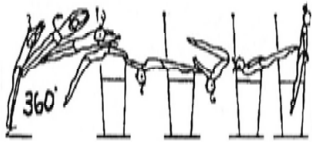
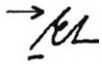
GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TURN IN 2ND FLIGHT PHASE

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

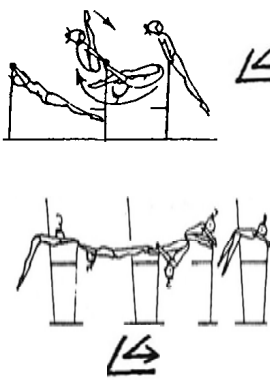
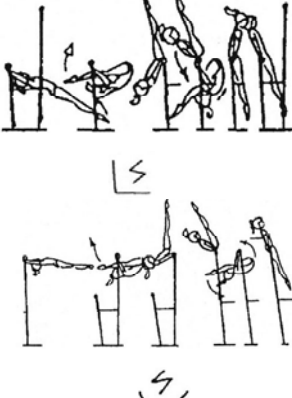
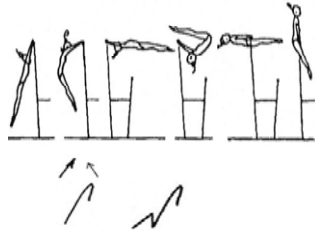
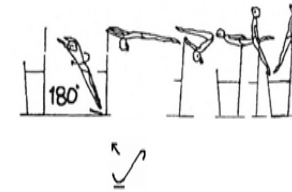
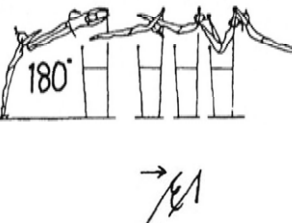
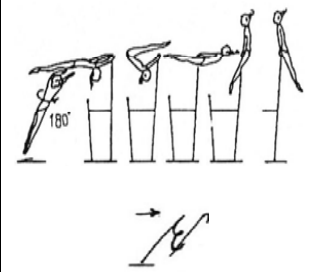


Uneven Bars — Elements

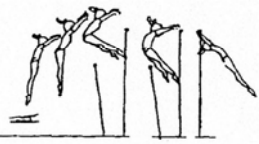
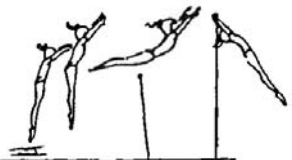
1.000 — MOUNTS

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>  	1.201	1.301	1.401	1.501	1.601
1.102 <i>Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</i>  180°  <i>Jump with ½ turn (180°) stoop through to rear support on LB (back kip)</i>  180° 	1.202 <i>Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB</i>  360° 	1.302	1.402	1.502	1.602

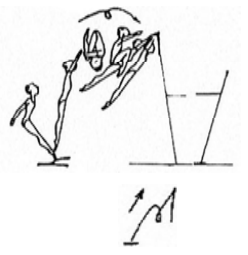
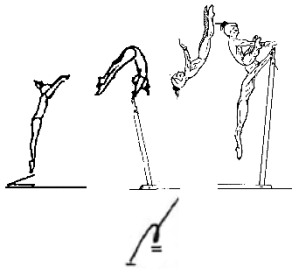
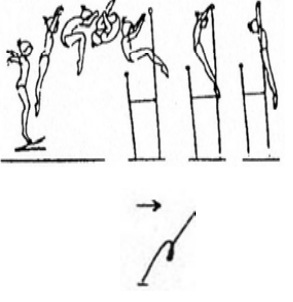
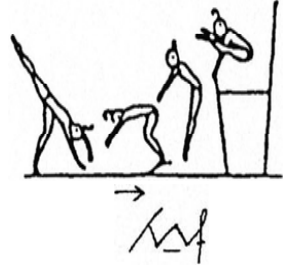
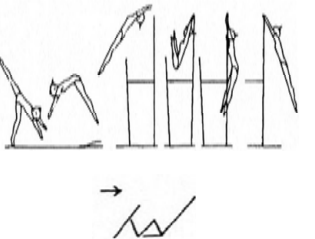
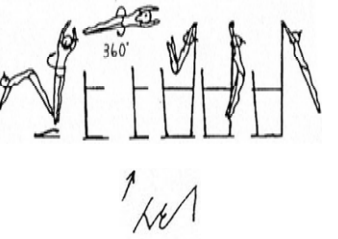
1.000 — MOUNTS

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

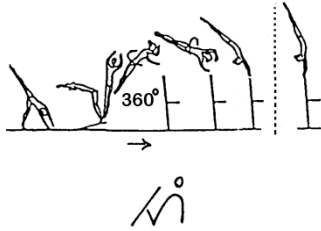
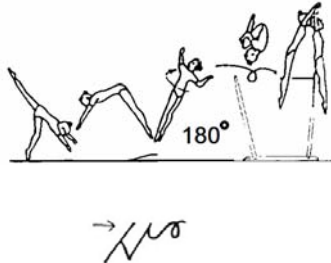
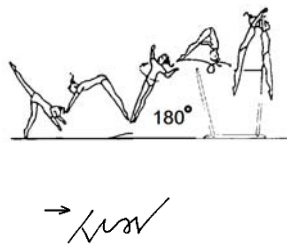
1.000 — MOUNTS

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   Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB  	1.306 Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB  	1.406	1.506	1.606

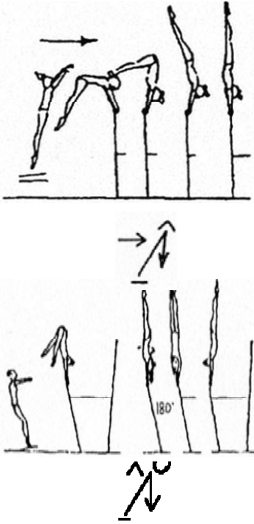
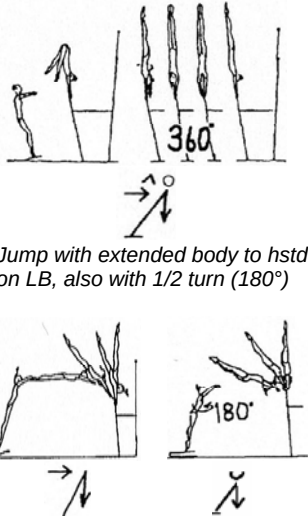
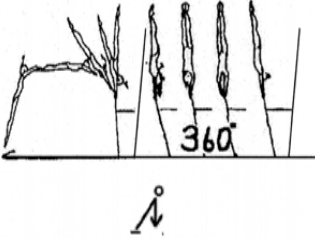
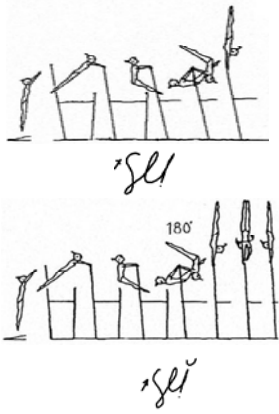
1.000 — MOUNTS

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

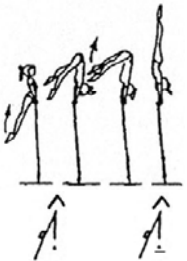
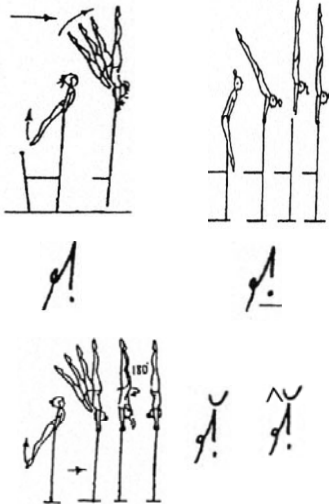
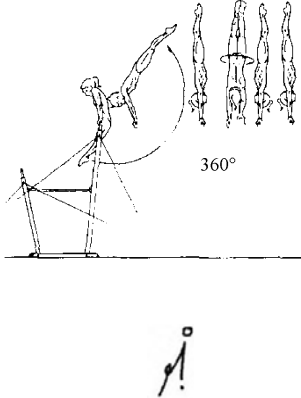
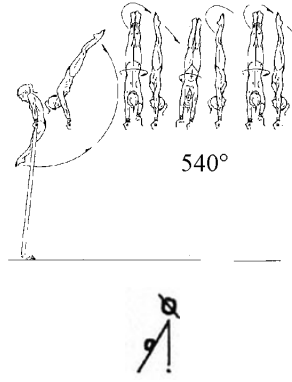
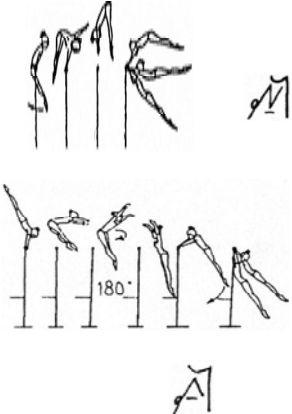
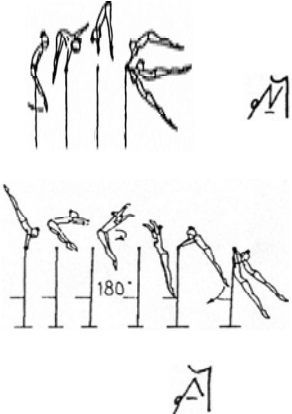
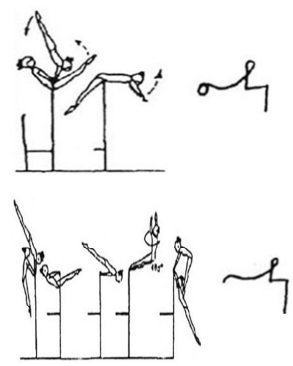
1.000 — MOUNTS

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

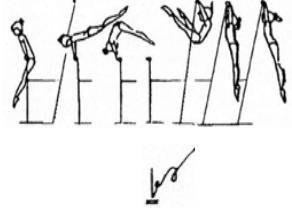
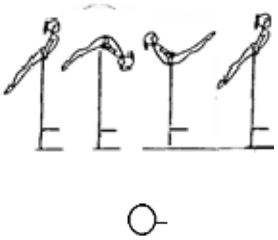
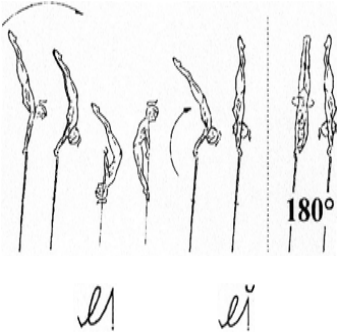
1.000 — MOUNTS

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> 	1.410 <i>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase</i> 	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> 	1.511	1.611

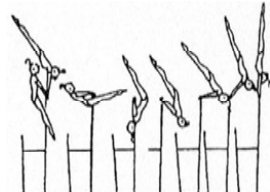
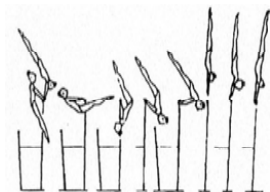
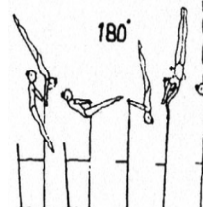
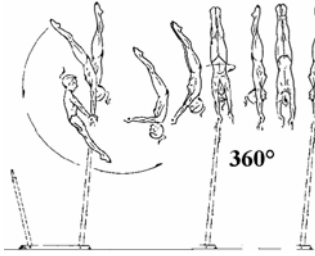
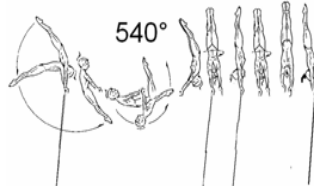
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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 	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

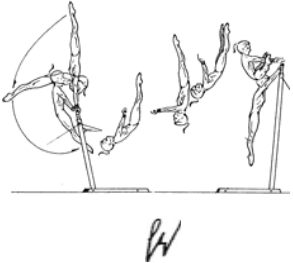
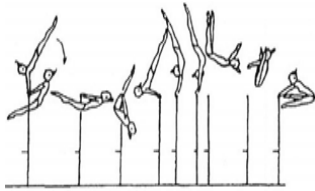
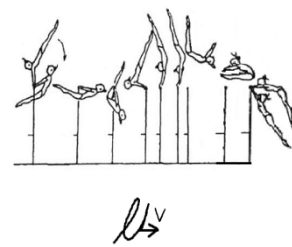
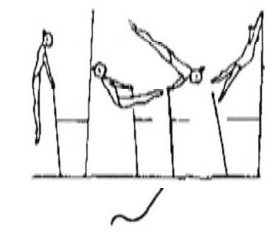
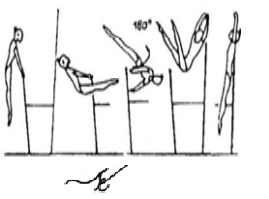
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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

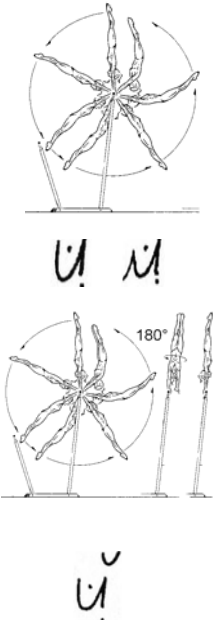
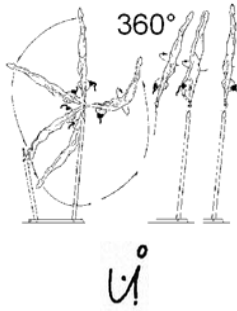
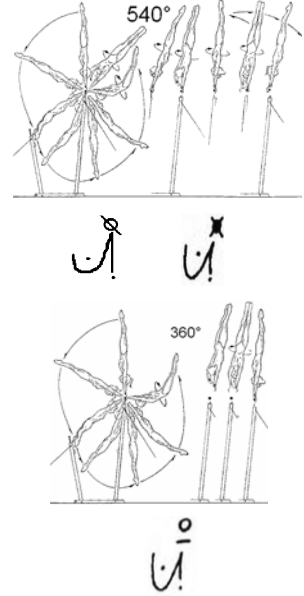
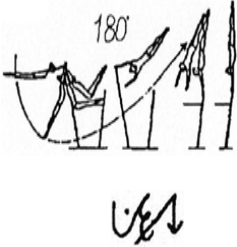
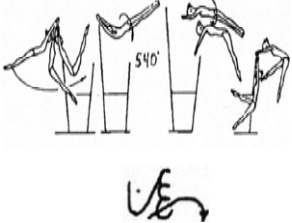
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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 – flight with regrasp on LB ("false-pop")  ~.	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.  li.	2.405 Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd  li°	2.505 Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd  li°	2.605

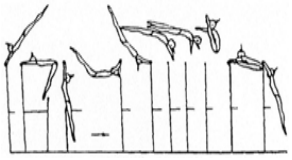
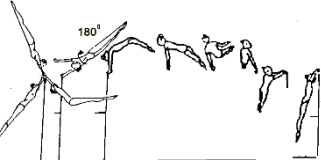
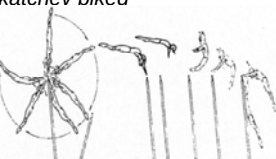
2.000 – CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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 (Schaposchnikova) 	2.506 Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB  Clear hip circle through hstd with $\frac{1}{2}$ turn (180°) in flight to hang on HB 	2.606 Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB 
2.107	2.207	2.307 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB, also with $\frac{1}{2}$ turn (180°) (legs together or straddled)  	2.407	2.507	2.607

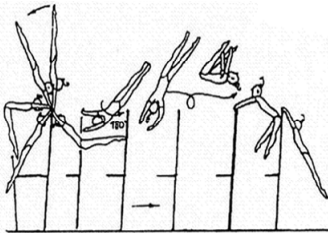
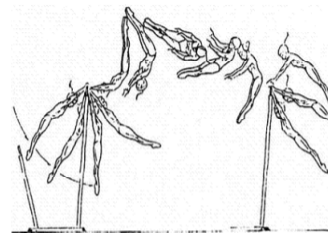
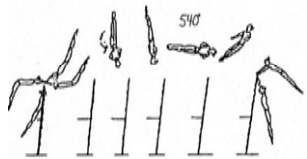
3.000 — GIANT CIRCLES

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

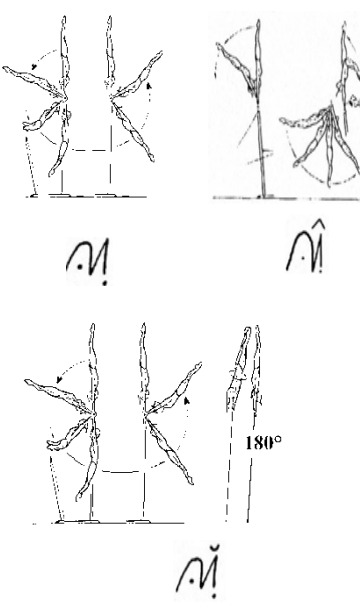
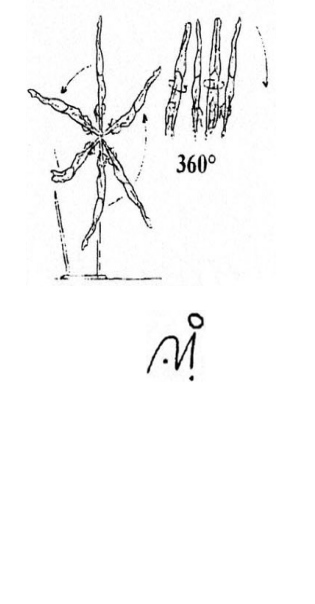
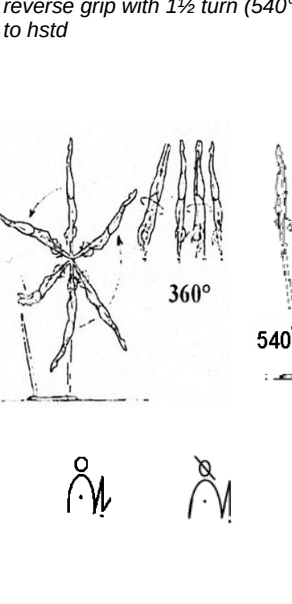
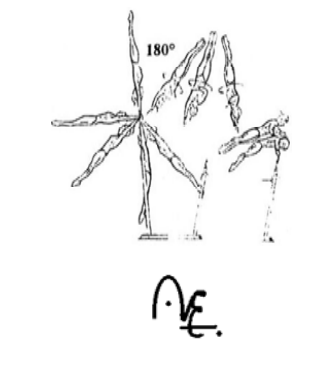
3.000 — GIANT CIRCLES

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)   Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang  	3.503 Tkatchev piked   Tkatchev with ½ turn (180°)   Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hana (Schuschunova)  	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  	3.404 Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak Salto)  	3.504 Pak Salto with 1/1 turn (360°)  	3.604 - F - Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip  

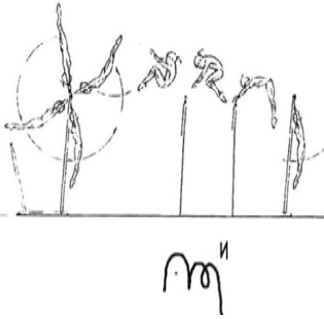
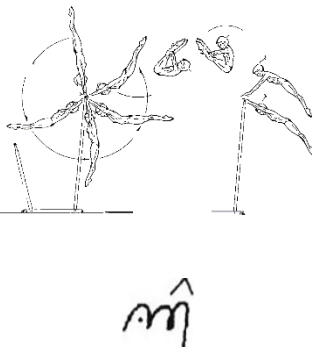
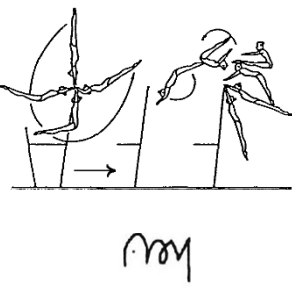
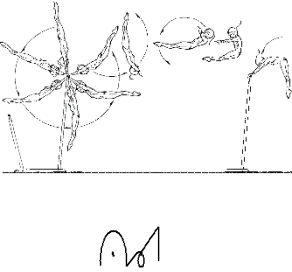
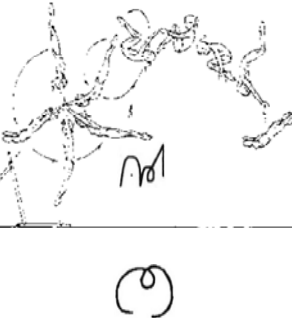
3.000 — GIANT CIRCLES

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

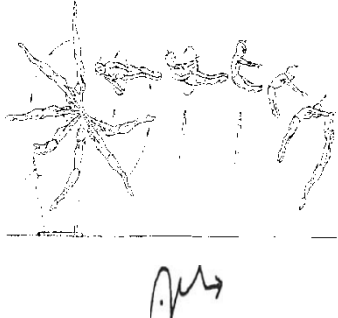
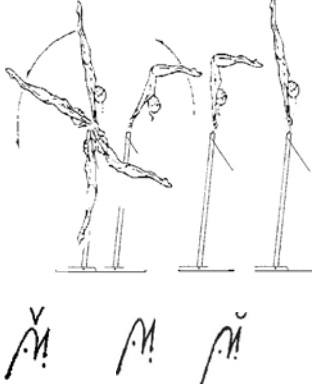
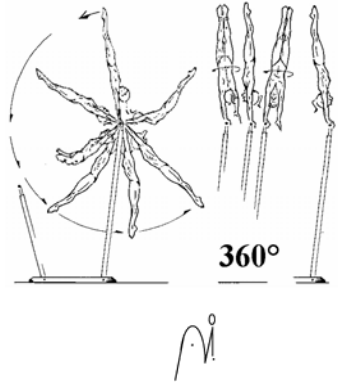
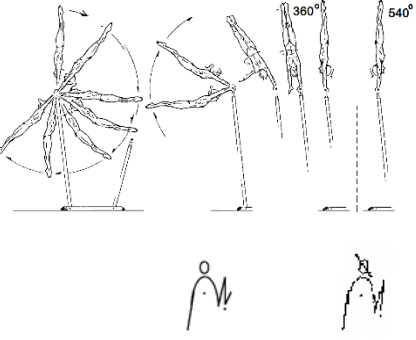
3.000 — GIANT CIRCLES

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 catch LB in hang</i> 	3.507	3.607

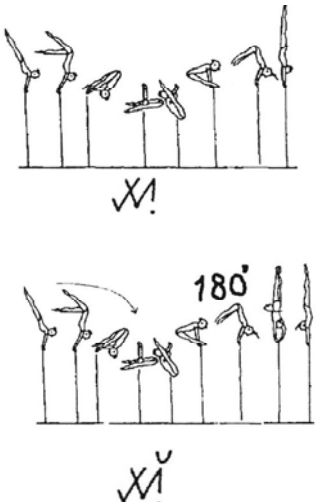
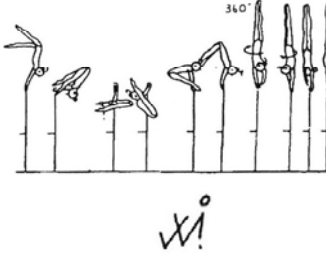
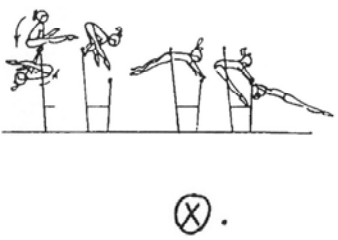
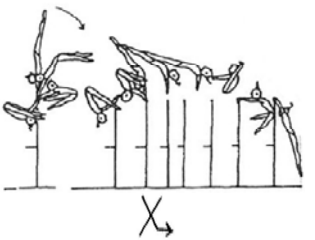
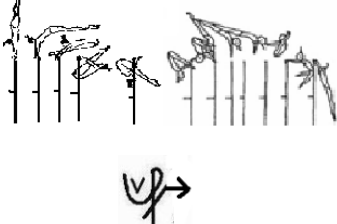
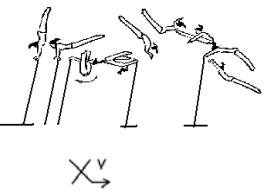
3.000 — GIANT CIRCLES

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> 	3.508 <i>Jaeger Salto piked to hang on HB</i>  <i>Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB</i> 	3.608 – F- <i>Jaeger Salto stretched to hang on HB</i>  3.708 – G – <i>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB</i> 

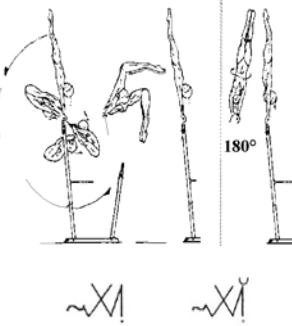
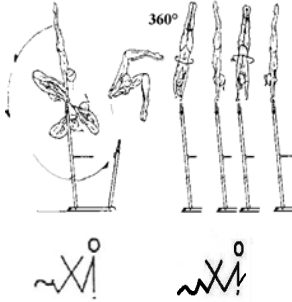
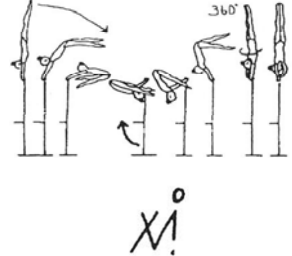
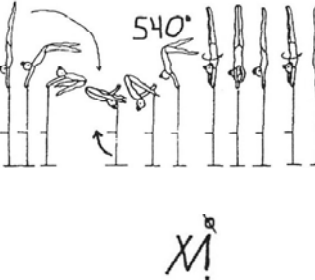
3.000 — GIANT CIRCLES

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</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</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

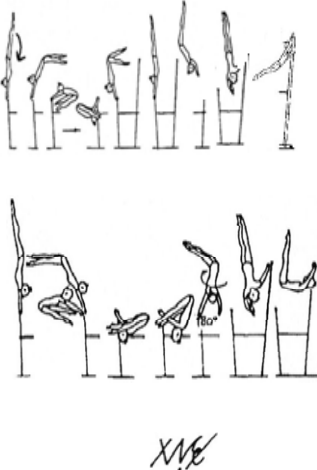
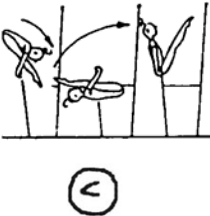
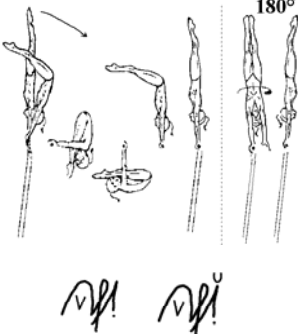
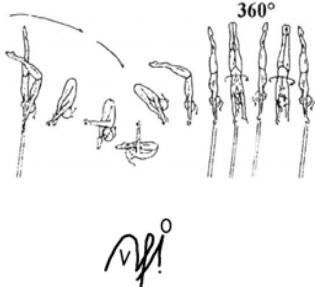
4.000 — STALDER CIRCLES

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 Clear straddle circle bwd on HB with flight to hang on LB 	4.302	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  Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang 	4.602 –F- Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang  Clear pike Circle bwd with counter pike – reverse Hecht over HB to hang 

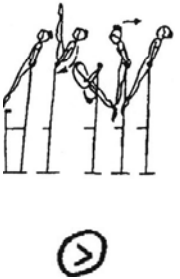
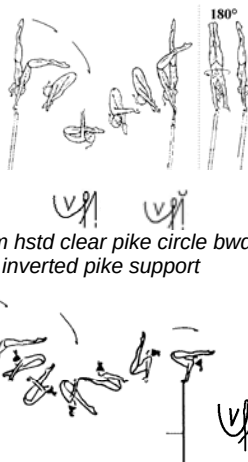
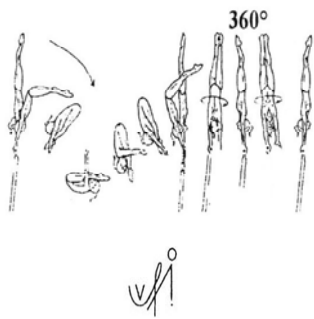
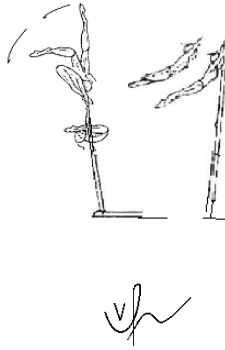
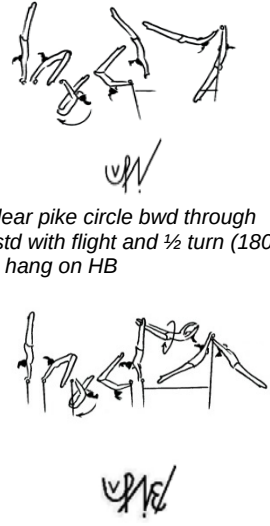
4.000 — STALDER CIRCLES

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 	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 	4.504 Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd 	4.604

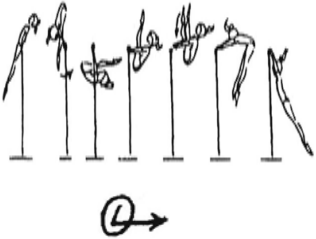
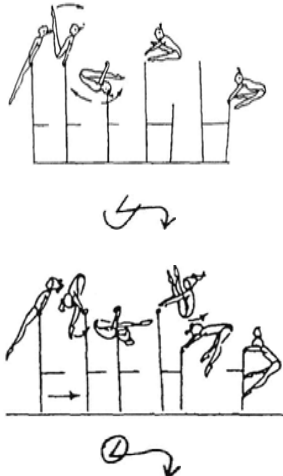
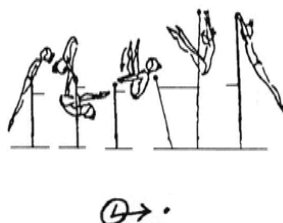
4.000 — STALDER CIRCLES

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

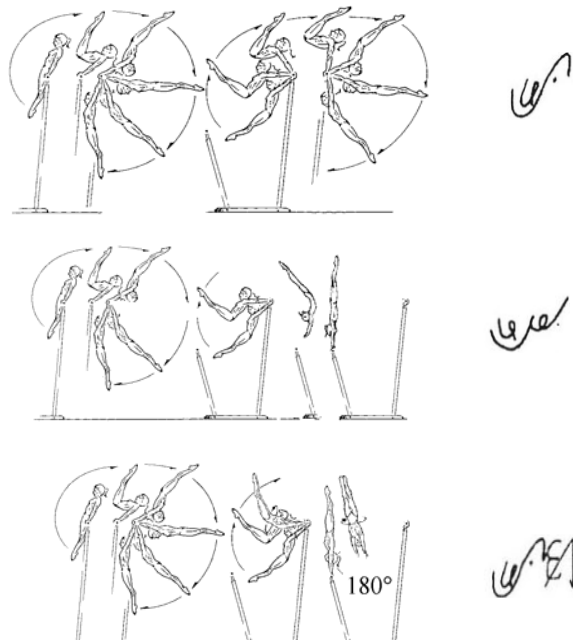
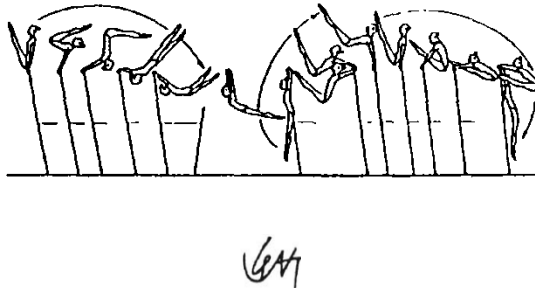
4.000 — STALDER CIRCLES

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  From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support	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 	4.408	4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB  Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB	4.608

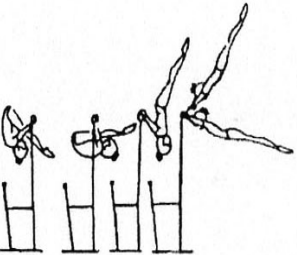
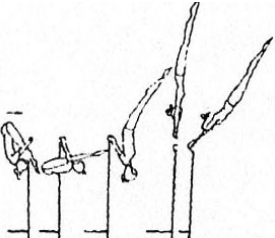
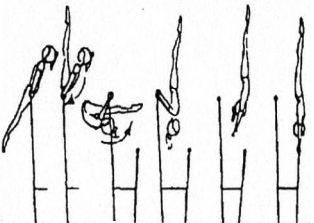
5.000 — PIKE CIRCLES

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°) 	5.601

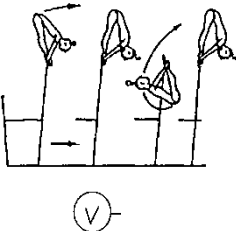
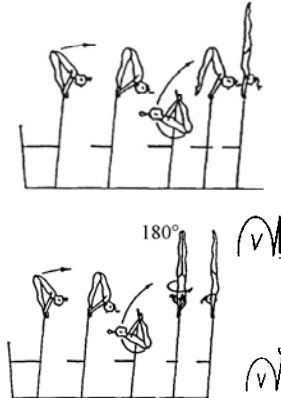
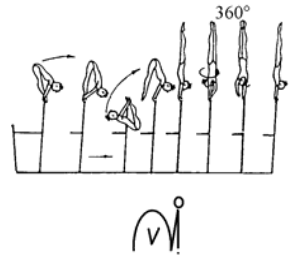
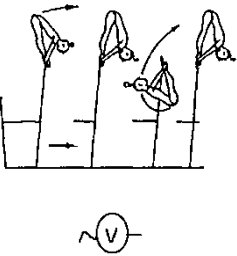
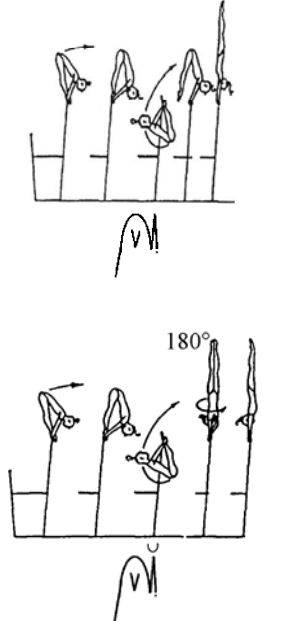
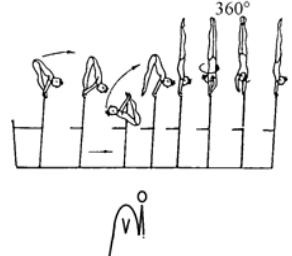
5.000 — PIKE CIRCLES

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 – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched (or piked) between bars to clear support on LB – circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB 	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 	5.403 Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled 	5.603	

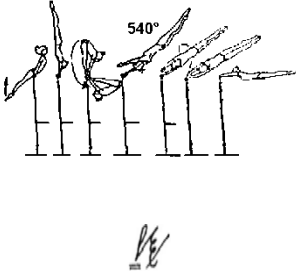
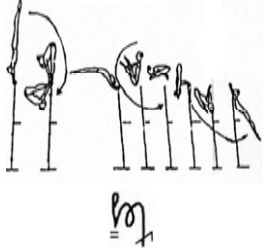
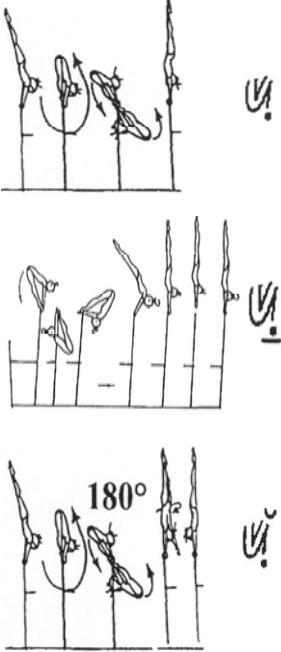
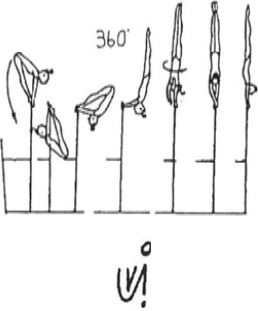
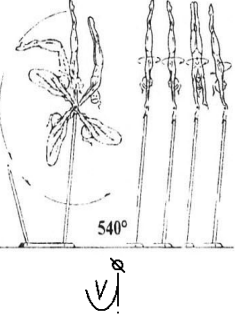
5.000 — PIKE CIRCLES

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

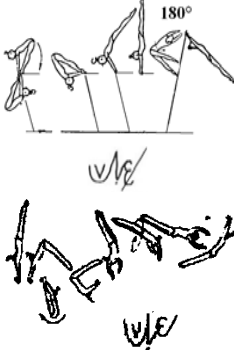
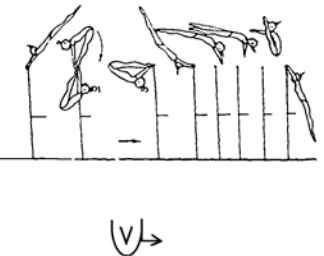
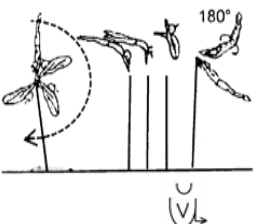
5.000 — PIKE CIRCLES

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 	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

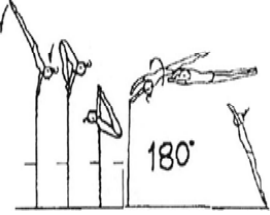
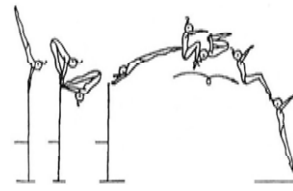
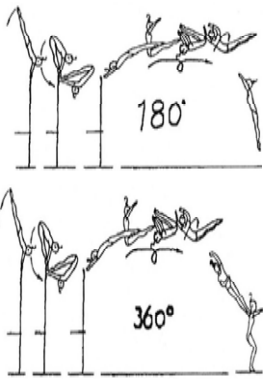
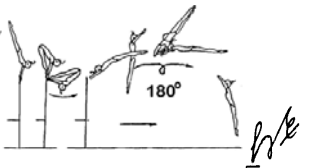
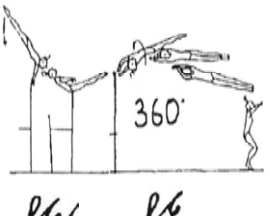
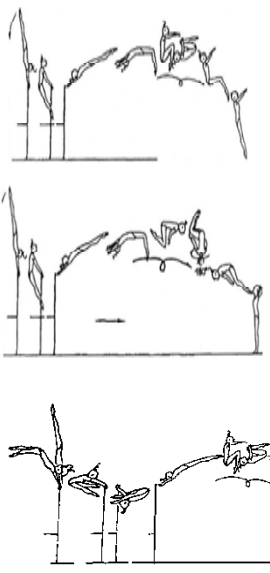
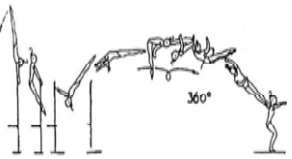
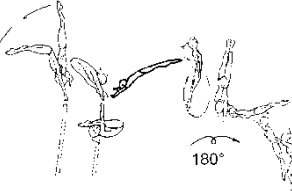
5.000 — PIKE CIRCLES

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 	5.407	5.507	5.607 - F - Facing outward on HB—underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB 
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 	5.608

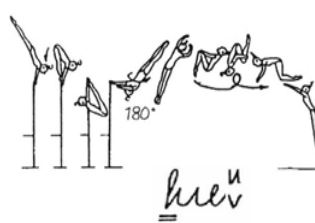
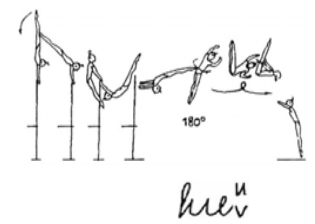
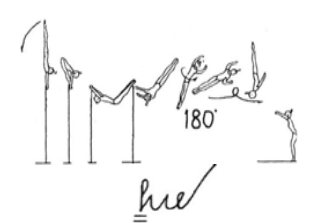
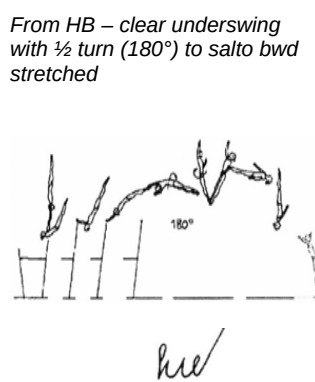
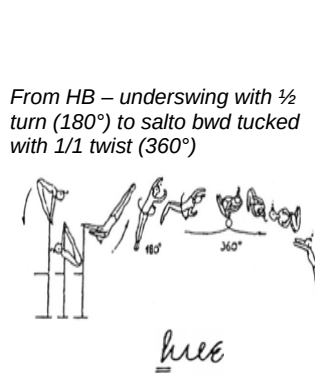
5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	5.409 Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB 	5.509 Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), or 1/1 turn (360°) to hang on HB, also 	5.609
5.110	5.210	5.310	5.410 Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang 	5.510 Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang 	5.610 – F- Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip  5.710 - G- Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang 

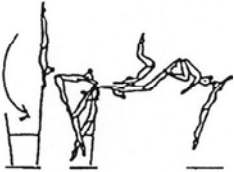
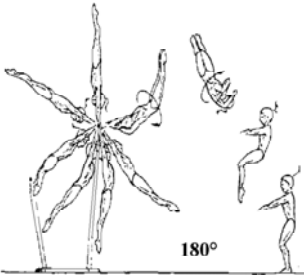
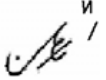
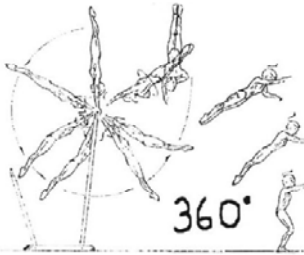
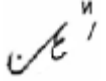
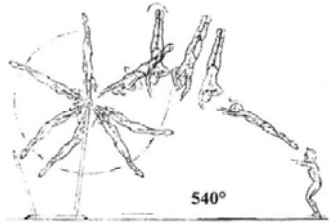
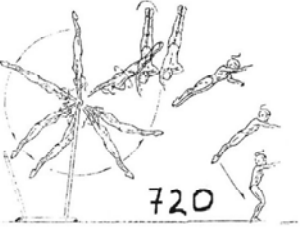
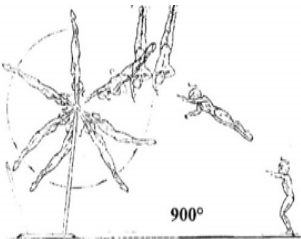
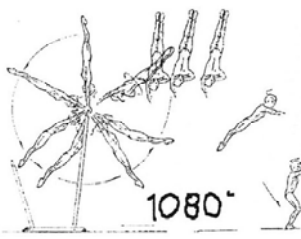
6.000 DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.101 From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand  180°	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°)  180° 360°	6.401 From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)  540° From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°).  180°		6.601
6.102 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand  360°	6.202	6.302 From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked also with ½ turn (180°) or Clear straddle circle with salto fwd tucked  180°	6.402 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°)  360° Clear Pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°)  180°	6.502 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°)  540°	6.602

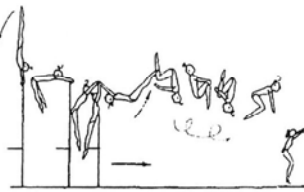
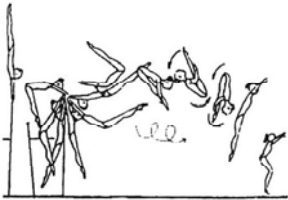
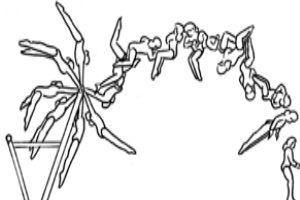
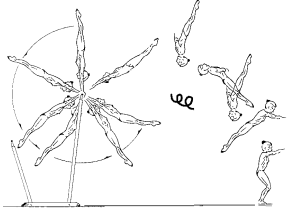
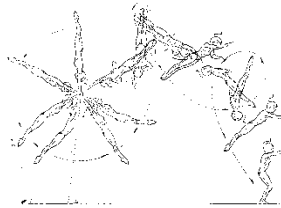
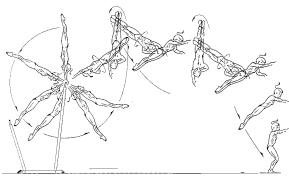
6.000 DISMOUNTS

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

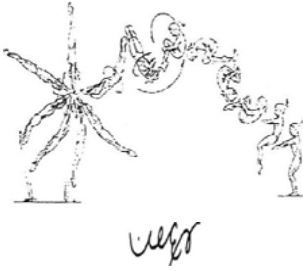
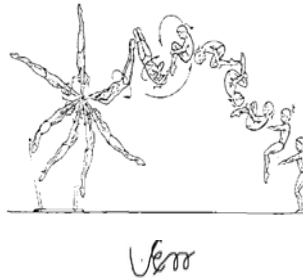
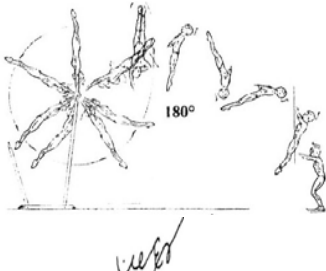
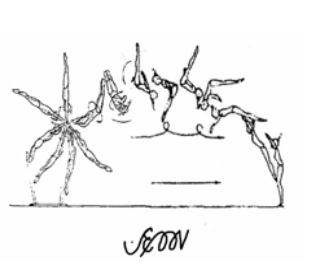
6.000 DISMOUNTS

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°)  	6.504 Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)  	6.604

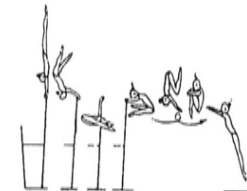
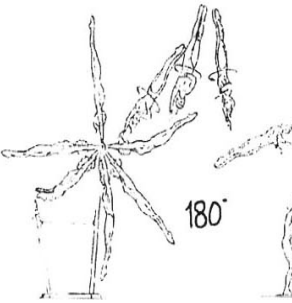
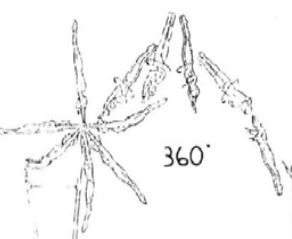
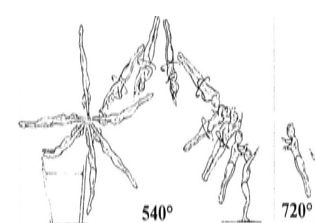
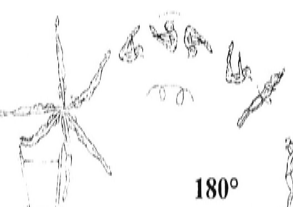
6.000 DISMOUNTS

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    	6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)  	6.605 – F- Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)  
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 - G - Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)  

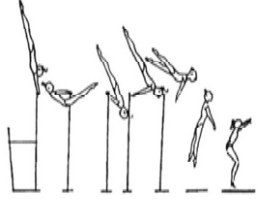
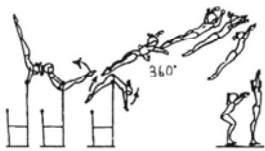
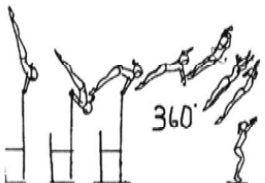
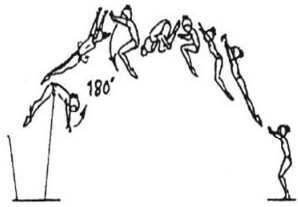
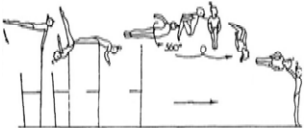
6.000 DISMOUNTS

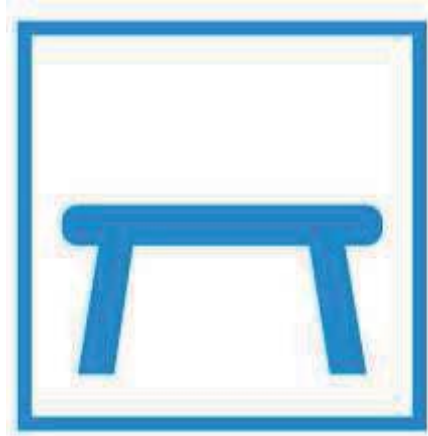
A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407 <i>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</i>  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</i> 	6.507 <i>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</i>  <i>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</i> 	6.606 6.707 - G - <i>Swing fwd to triple salto bwd tucked</i> 

6.000 DISMOUNTS

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

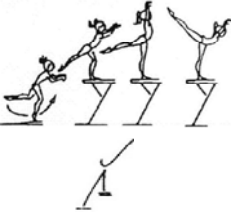
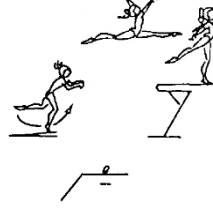
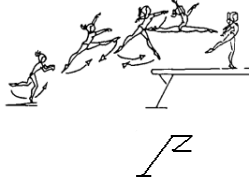
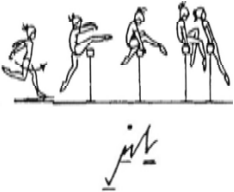
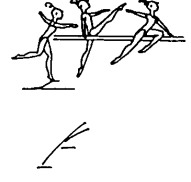
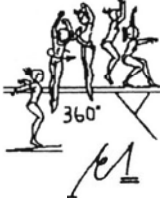
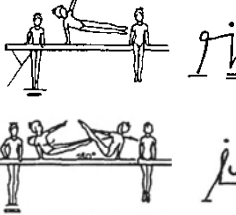
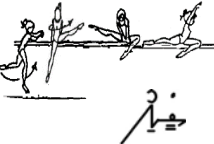
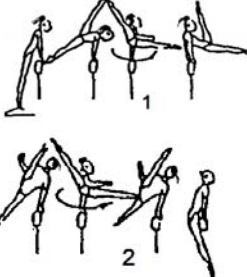
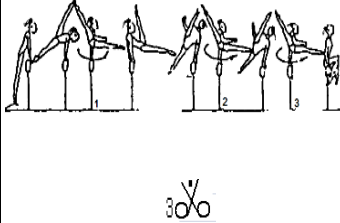
6.000 DISMOUNTS

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    	6.509 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd   	6.609 – F - Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd   
6.110	6.210 On HB - salto fwd tucked  	6.310 On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked    	6.410	6.510	6.610

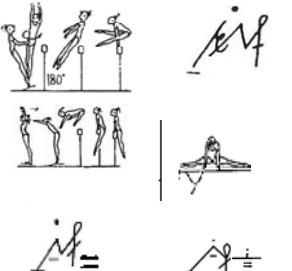
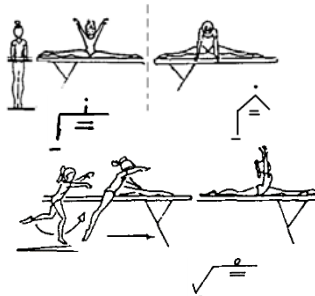
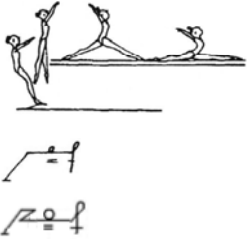
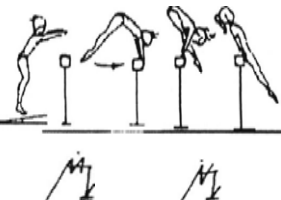


Balance Beam — Elements

1.000 — MOUNTS

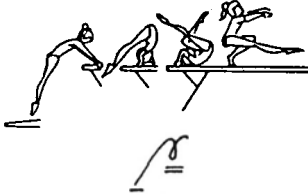
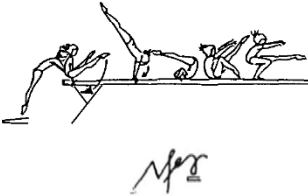
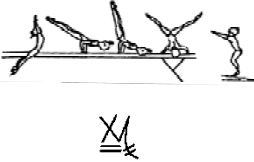
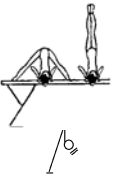
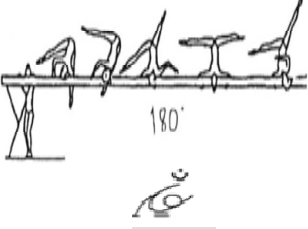
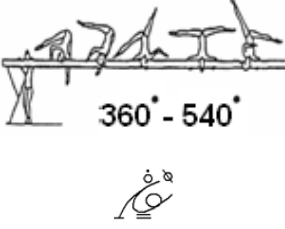
A	B	C	D	E	F/G
1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal) 	1.201 (D) Split leap (180°) 	1.301	1.401 (D) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split 	1.501	1.601
(D) = To be counted as Dance element					
1.102 (D) Thief vault – take-off from one 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 Two flying flairs  20%	1.303 Two flank circles followed by leg "Flair"  99%	1.403 3 flying flairs  30%	1.503	1.603

1.000 — MOUNTS

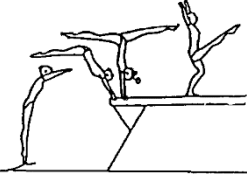
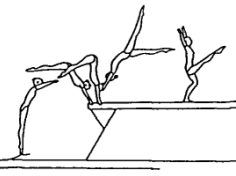
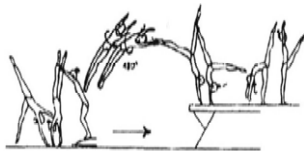
A	B	C	D	E	F/G
1.104	1.204 (D) <i>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split— 90° approach to beam</i> 	1.304 (D) <i>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach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

(D) = To be counted as Dance element

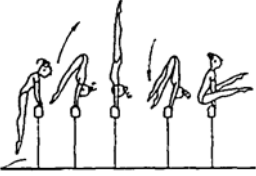
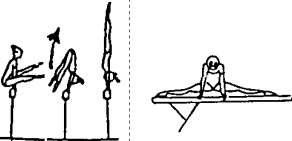
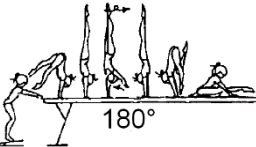
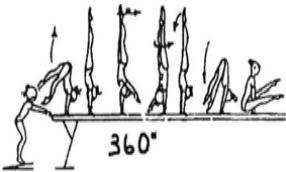
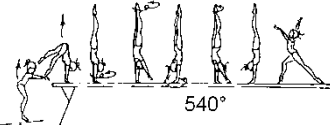
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.107	1.207 <i>Jump to roll fwd at end or middle of beam, also from clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i>  <i>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd</i> 		1.407	1.507	1.607
1.108 <i>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</i>  <i>Stand at side of Beam and jump to Chest stand with both arms bent</i> 	1.208 <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, ½ turn (180°) to chest stand (Silivas)</i> 	1.308 <i>Jump with ½ turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1or 1½ turn (360°- 540°) to neck stand</i> 	1.408	1.508	1.608

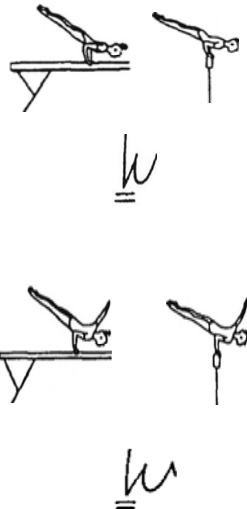
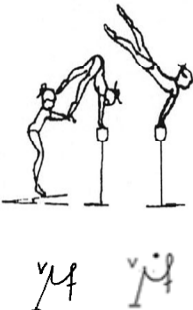
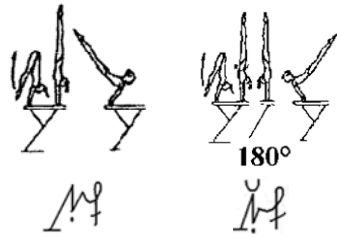
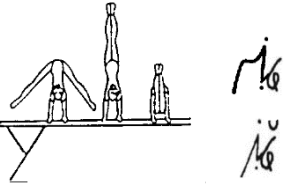
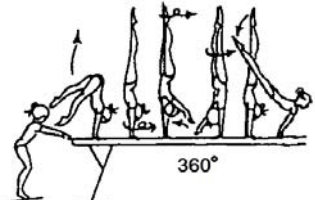
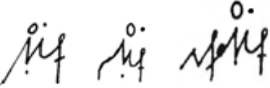
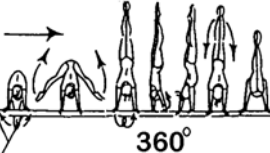
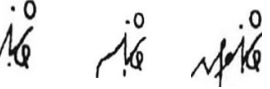
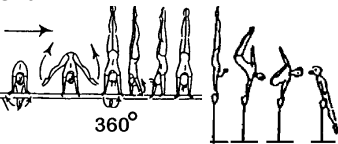
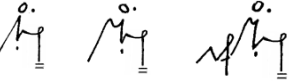
1.000 — MOUNTS

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 –F- <i>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd</i>  M

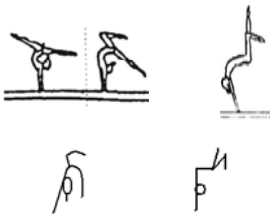
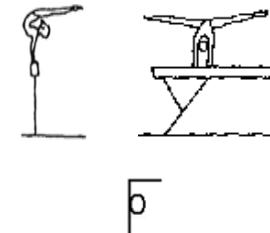
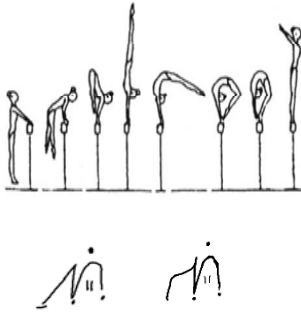
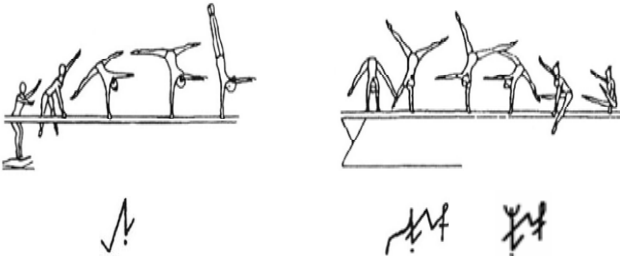
1.000 — MOUNTS

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

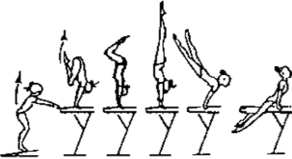
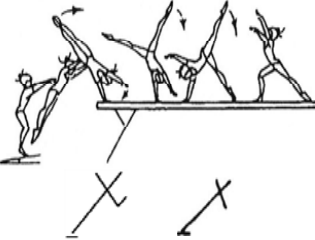
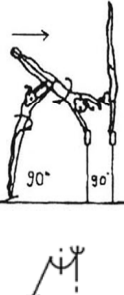
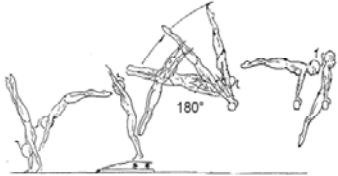
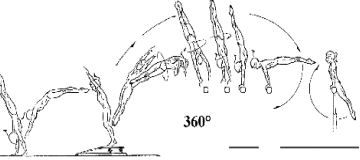
1.000 — MOUNTS

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

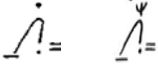
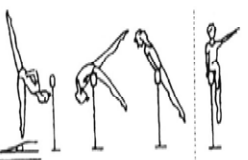
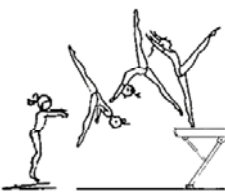
1.000 — MOUNTS

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

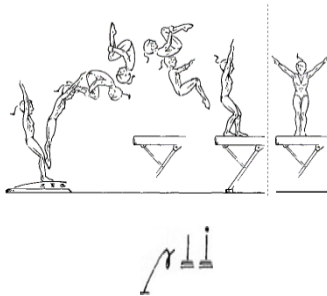
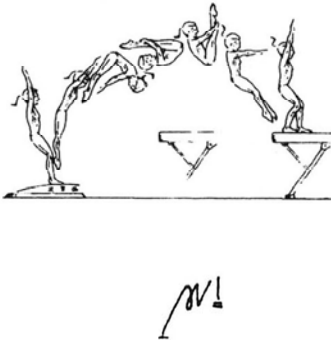
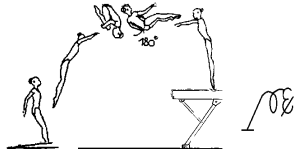
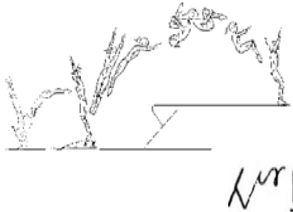
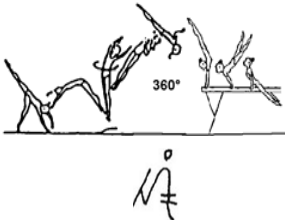
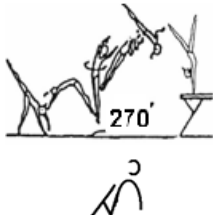
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.114 Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position  <i>M</i>	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  <i>M</i>	1.414 From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle  <i>no</i> Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position  <i>Hei</i>	1.514 Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd  <i>Hei</i>	1.614

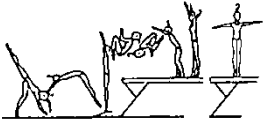
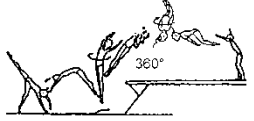
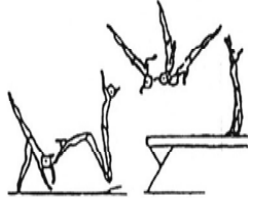
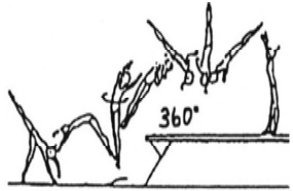
1.000 — MOUNTS

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>  	1.315 <i>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh, or Free (aerial) cartwheel to front support – 90° approach to beam</i>    	1.415	1.515	1.615 – F- <i>Aerial walkover fwd to cross stand – approach at end of beam, take off from both feet</i>  

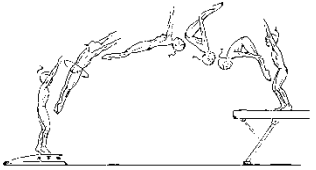
1.000 — MOUNTS

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 - F Salto fwd tucked with ½ twist (180°)  1.716 - G - Round-off at end of beam – take off bwd. with ½ turn (180°) – tucked salto fwd. to stand 
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 	1.517 Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to cross stand on beam 	1.617

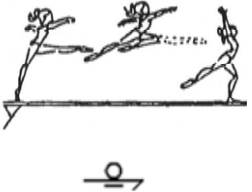
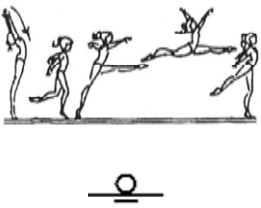
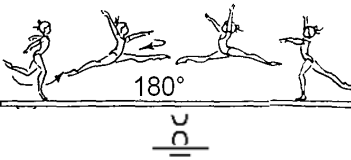
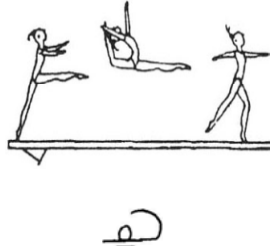
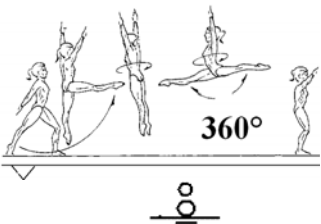
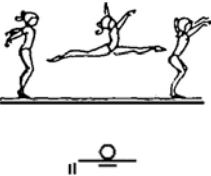
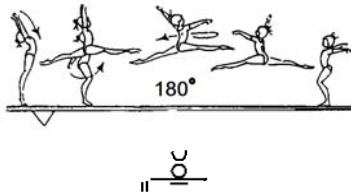
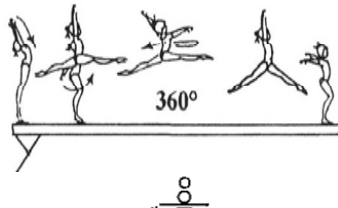
1.000 — MOUNTS

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^y	1.618 - F - Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to cross stand  he¹¹ Round-off at end of beam – salto bwd stretched to cross stand on beam  he¹¹ 1.718 - G - Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to cross stand on beam  he¹¹

1.000 — MOUNTS

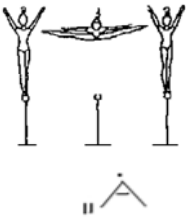
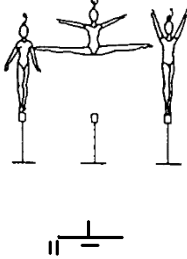
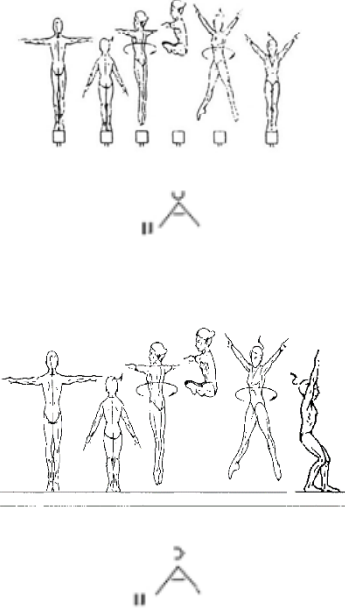
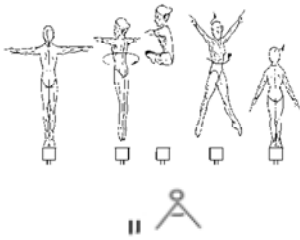
A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619 –F- <i>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked</i>  <i>per</i>

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

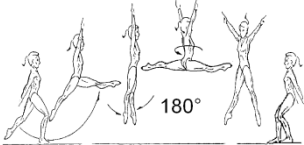
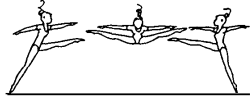
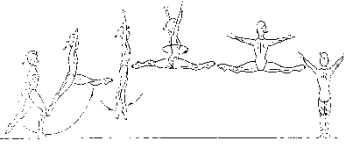
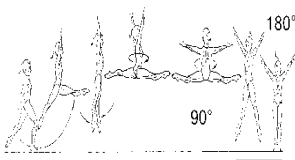
A	B	C	D	E	F/G
2.101 Stag Split leap fwd (leg separation 180°) 	2.201 Split leap fwd (leg separation 180°) 	2.301 Split leap fwd with ½ turn (180°). 	2.401 Split ring leap (180° separation of legs) 	2.501 Split leap with 1/1 turn (360°) 	2.601
2.102	2.202 Split jump (leg separation 180°) from cross position 	2.302 Split jump with ½ turn (180°) from cross position 	2.402 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	2.502	2.602

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)

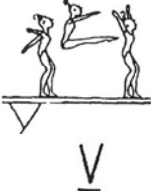
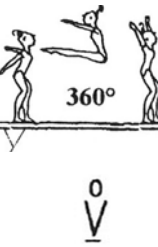
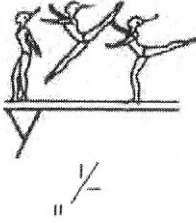
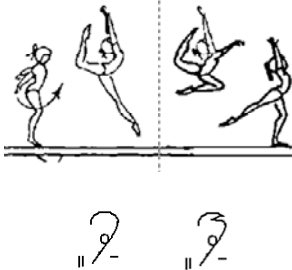
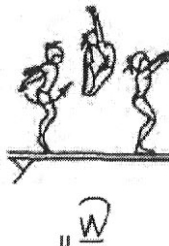
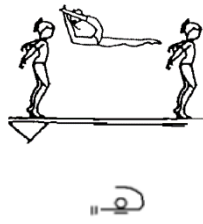
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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	2.603 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)

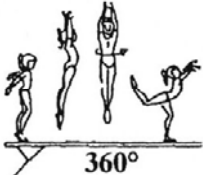
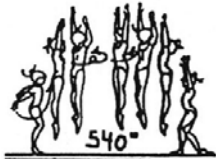
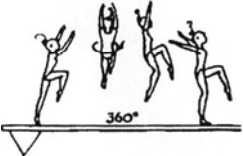
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.104	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	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 (180° separation of legs)</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

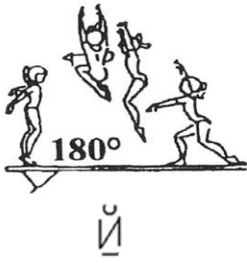
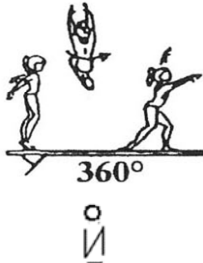
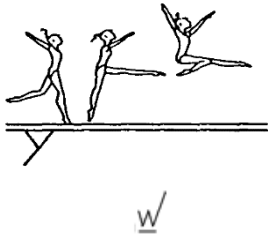
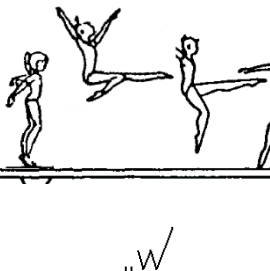
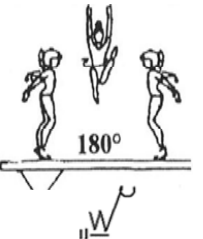
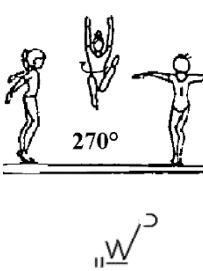
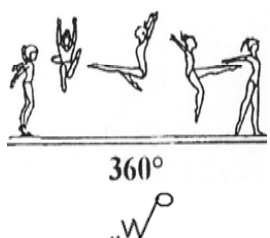
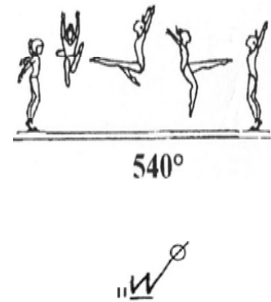
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.107 Pike jump from cross position (hip <90°) 	2.207 Pike jump from side position with ½ turn (180°) 	2.307	2.407 Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°) 	2.507 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)	2.607
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, 180° separation of legs), 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 ring jump (180° separation of legs)  Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd (Yang-Bo) 	2.508	2.608

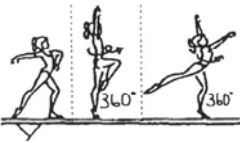
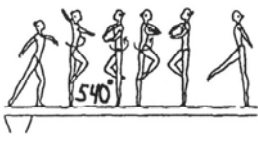
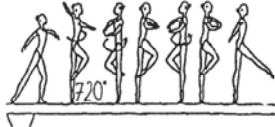
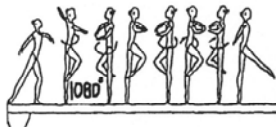
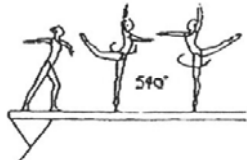
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.109	2.209 Hop with ½ turn (180°) free leg extended above horizontal throughout  Y	2.309 Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from cross position  O	2.409 Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position  Ø	2.509	2.609
2.110 Cat leap (knees above horizontal alternately)  M	2.210 Cat leap with ½ turn (180°)  M	2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°)  M	2.410	2.510	2.610

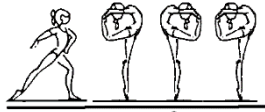
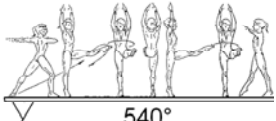
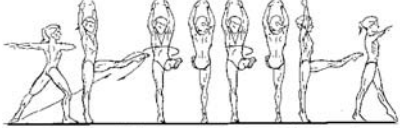
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.111	2.211 Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°) 	2.311 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	2.411 Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position 	2.511 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)	2.6111
2.112 Wolf hop or jump from cross position. (hip angle at 45°, knees together)  	2.212 Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position.  	2.312	2.412 Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position 	2.512 Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position 	2.612

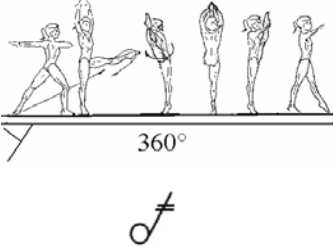
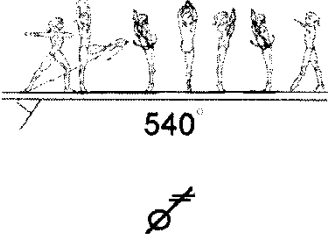
3.000 — GYMNASTIC TURNS

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  	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

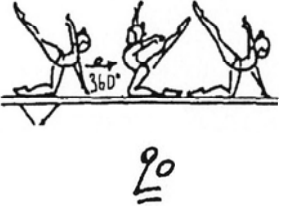
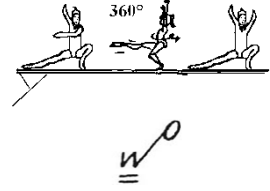
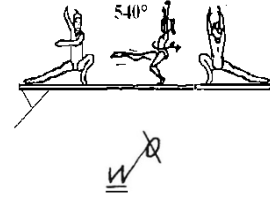
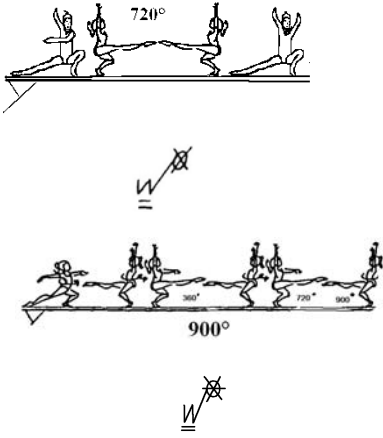
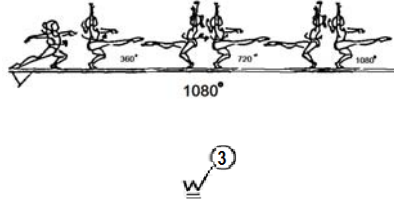
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	3.403 <i>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</i>  360° 	3.503	3.603
3.104	3.204	3.304 <i>1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</i>  360°  360°  	3.404 <i>1½ turn (540°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, with/without holding free leg with hand (support and free leg may be straight or bent)</i>  540°  540°  	3.504 <i>2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn (support and free leg may be straight or bent)</i>  720° 	3.604

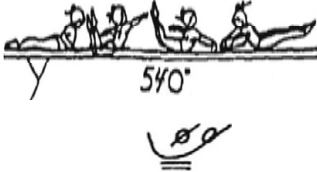
3.000 — GYMNASTIC TURNS

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</i> 	3.505	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

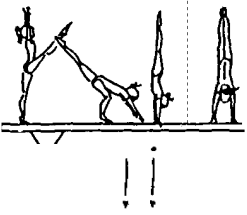
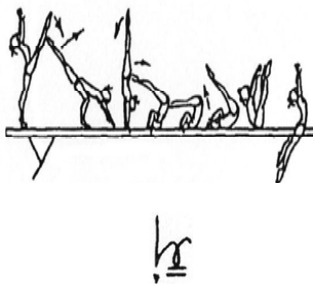
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.107 1/1 turn (360°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.207 1½ turn (540°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.307 2/1 turn (720°) in knee arabesque – hand support alternate 	3.407	3.507	3.607
3.108	3.208 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.308 1½ turn (540°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.408 2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.508 3/1 turn (1080°) or more in tuck stand on one leg - free leg optional 	3.608

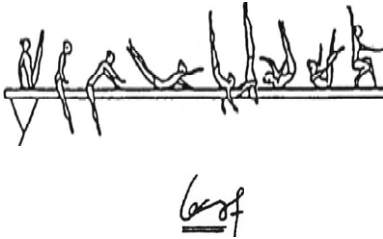
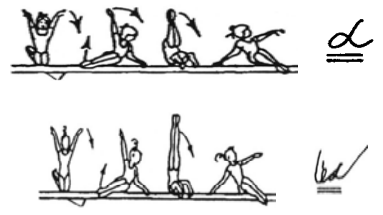
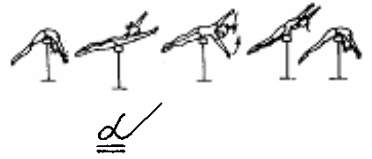
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209 <i>1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</i>  	3.309	3.409 <i>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</i> 	3.509	3.609

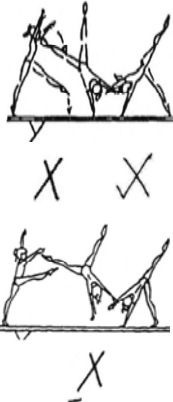
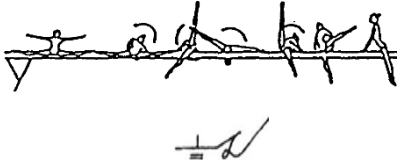
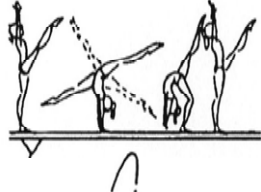
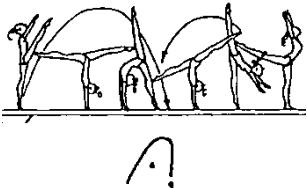
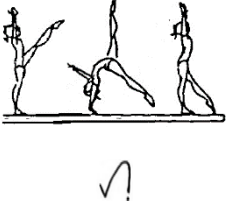
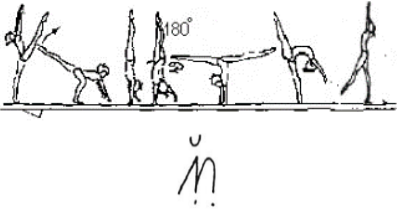
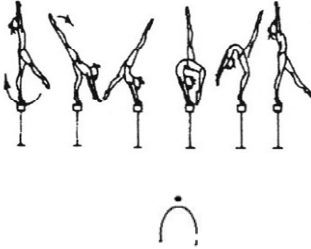
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

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	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

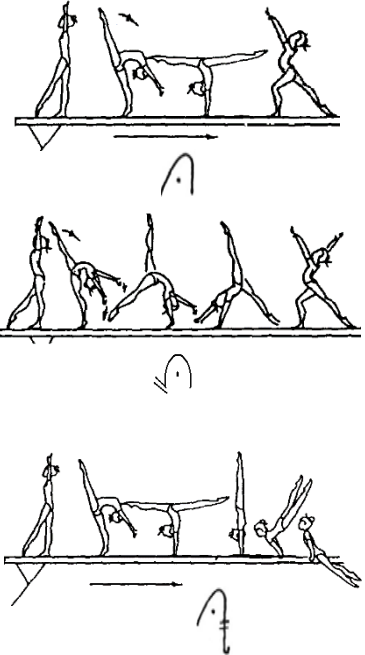
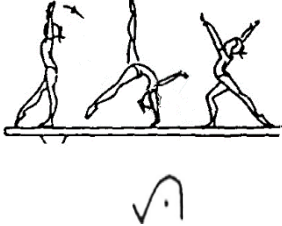
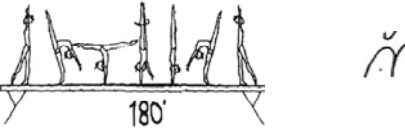
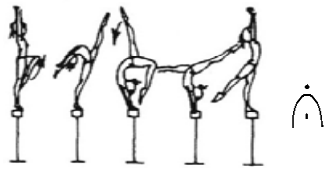
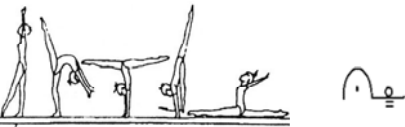
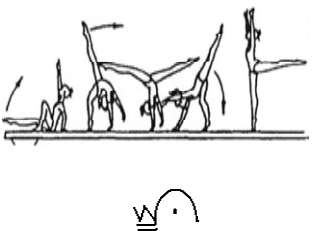
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

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

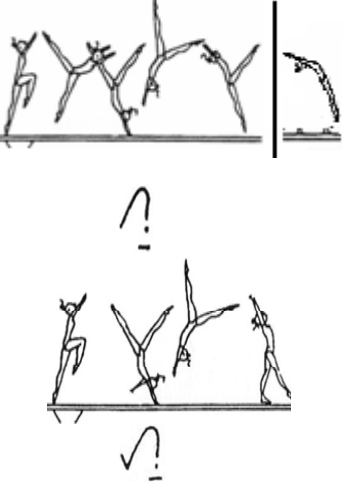
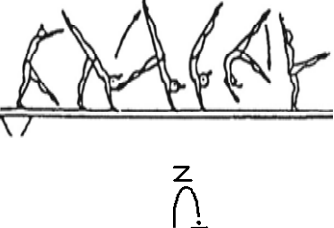
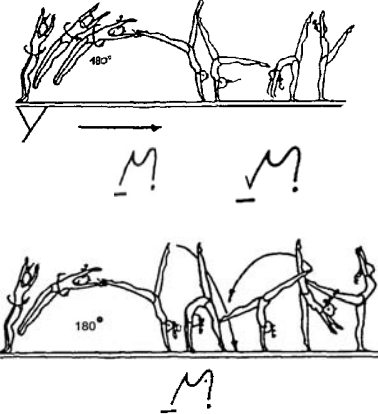
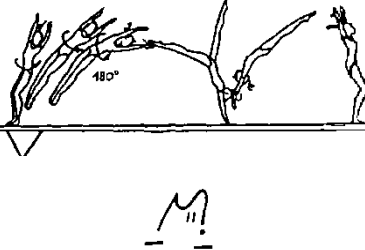
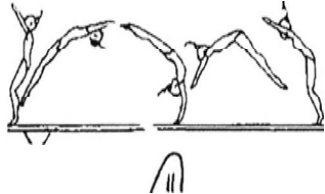
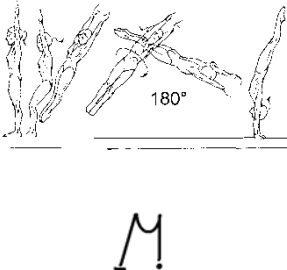
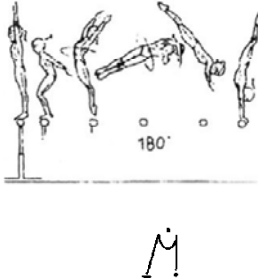
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

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 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

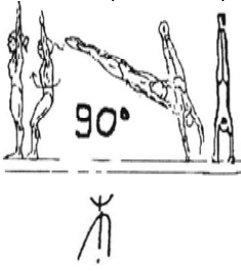
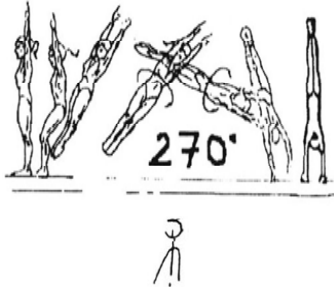
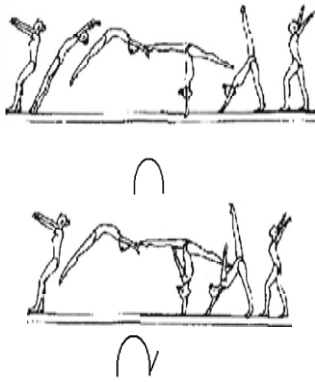
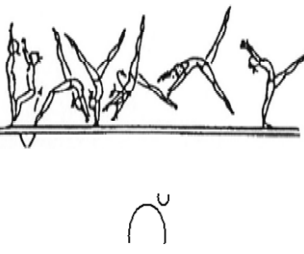
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

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  180° 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 	4.410	4.510	4.610

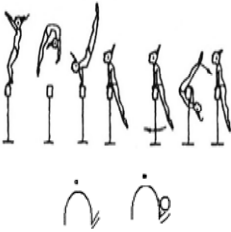
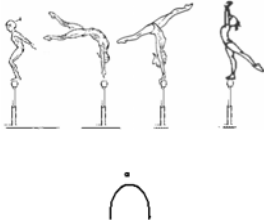
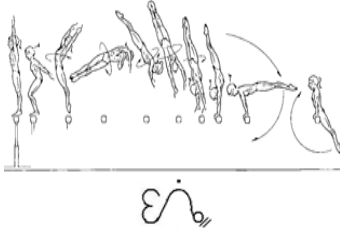
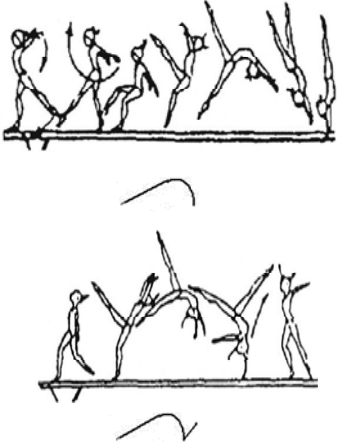
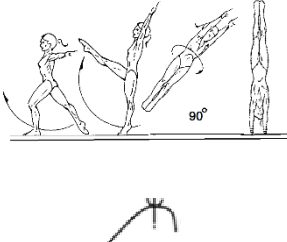
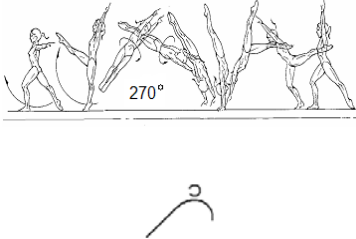
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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

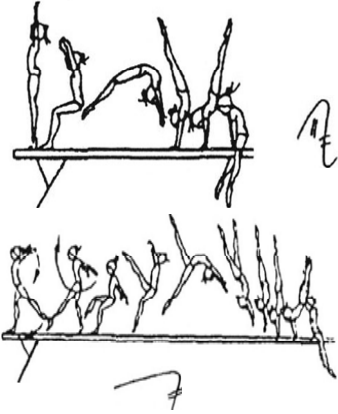
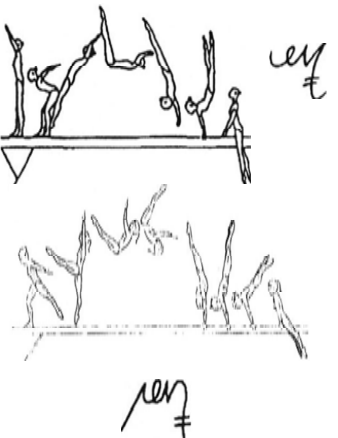
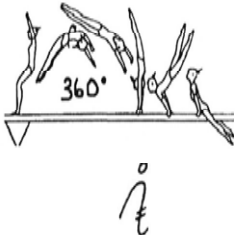
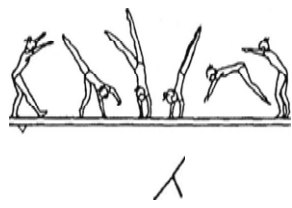
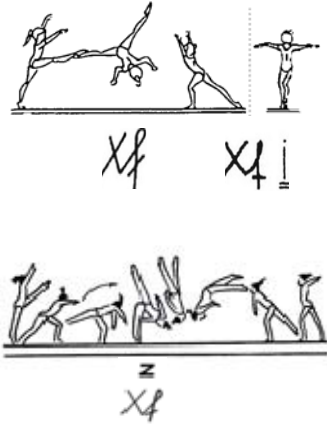
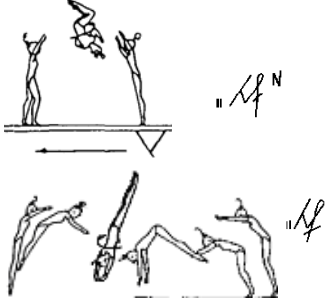
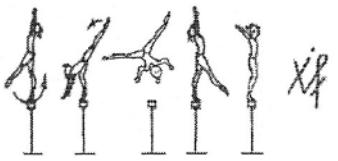
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	5.303 <i>Flic-flac with $\frac{1}{4}$ twist (90°) to hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> 	5.403 <i>Flic-flac with $\frac{3}{4}$ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position</i> 	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 $\frac{1}{2}$ twist (180°) after hand support</i> 	5.404 <i>Flic-flac with min. $\frac{3}{4}$ twist (270°) before hand support</i> 	5.504	5.604

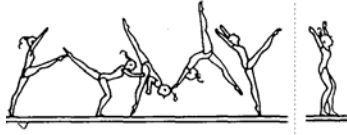
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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

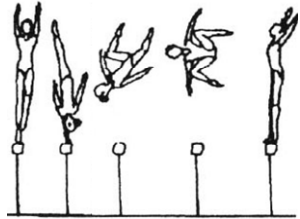
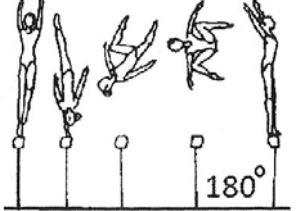
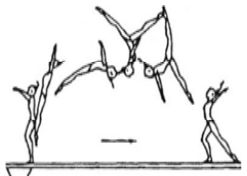
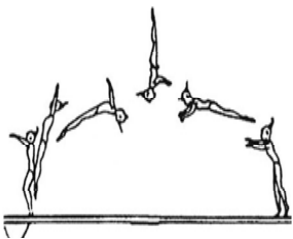
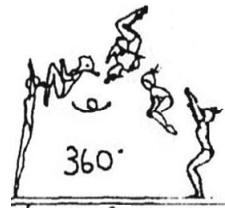
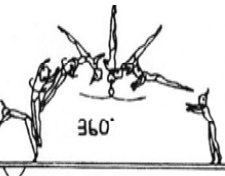
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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 	5.407 Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit 	5.507	5.607
5.108	5.208 Round-off 	5.308	5.408 Free (aerial) cartwheel – landing 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 cross position 	5.608

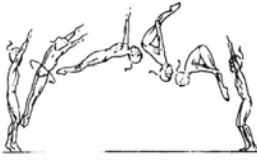
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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

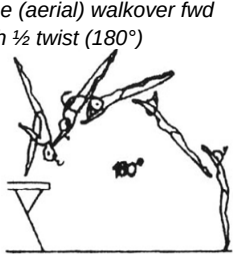
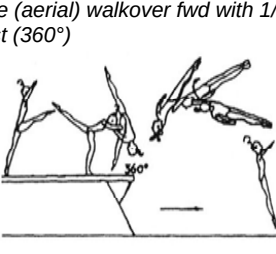
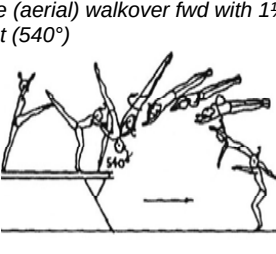
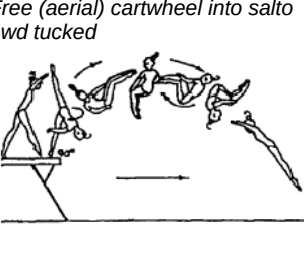
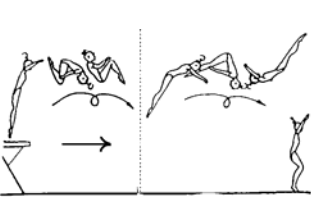
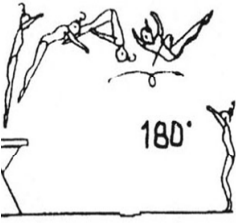
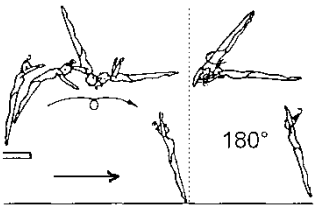
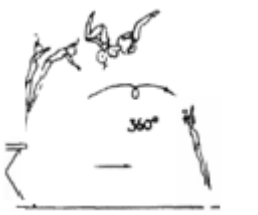
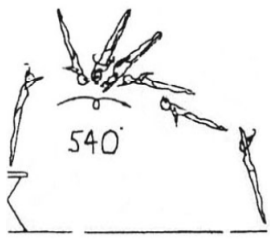
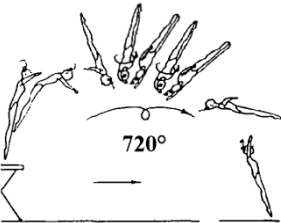
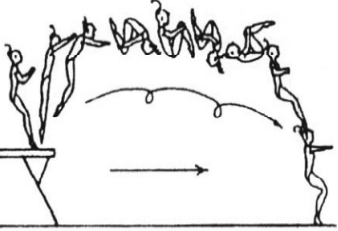
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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  du	5.611 – F - 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  uv  u	5.412	5.512 Salto bwd stretched with legs together  u	5.612 – F - Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)  en 5.713 - G - Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)  E

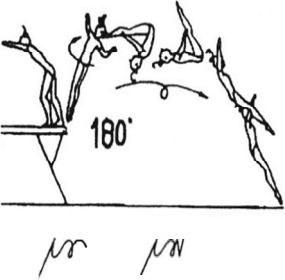
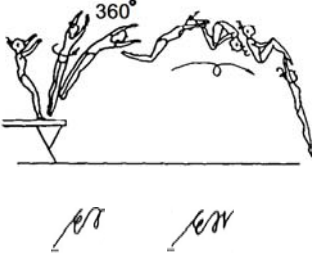
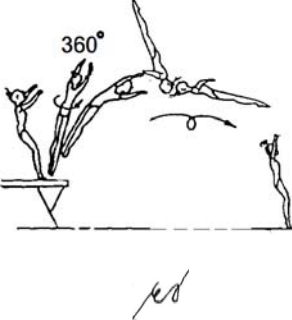
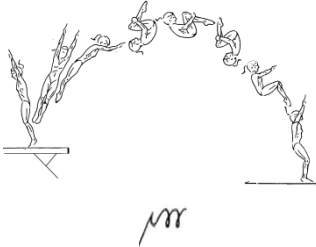
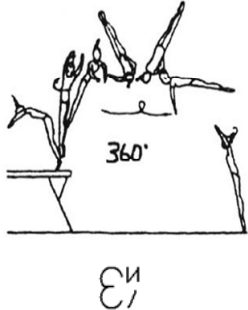
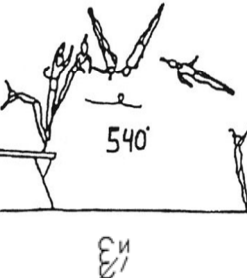
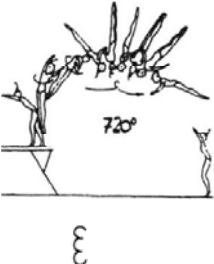
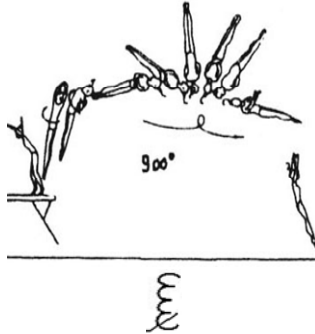
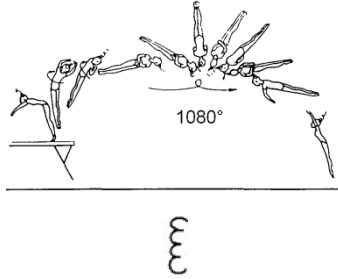
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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 - F - Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked or piked  
5.114	5.214				

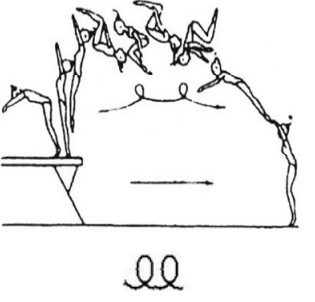
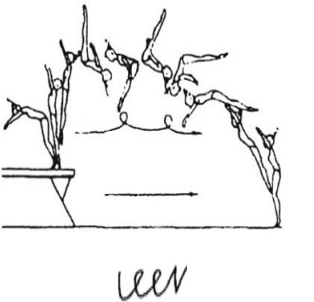
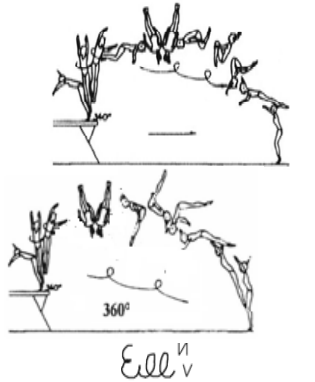
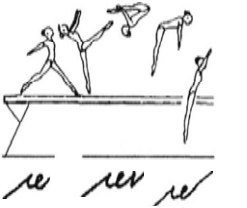
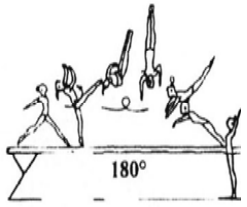
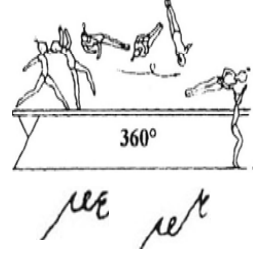
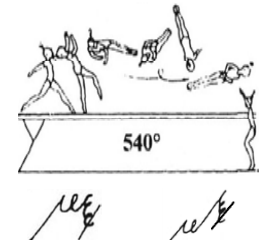
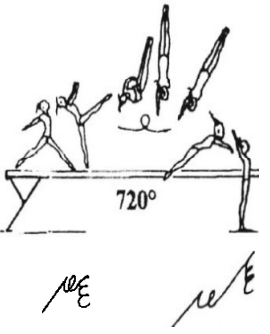
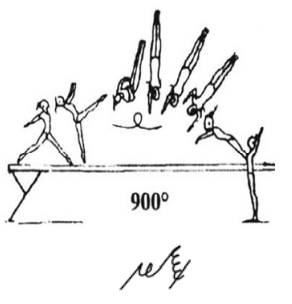
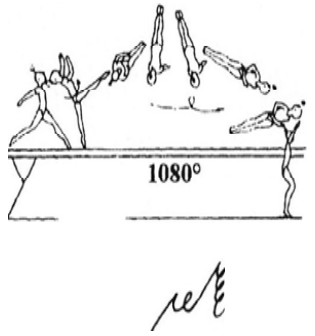
6.000 — DISMOUNTS

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

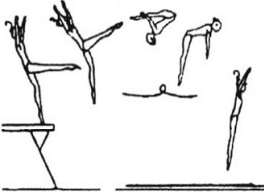
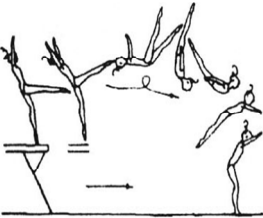
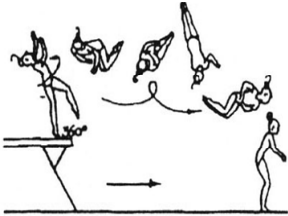
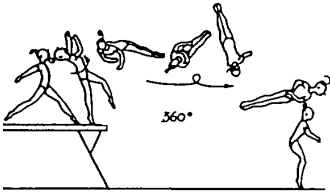
6.000 — DISMOUNTS

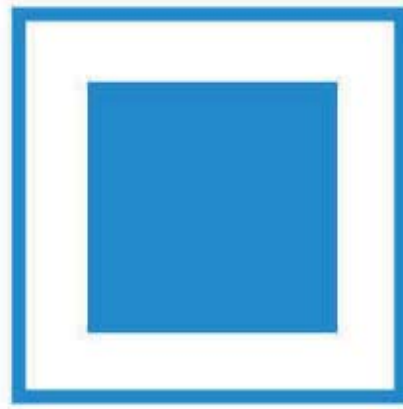
A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203 Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto) 	6.303 Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked, 	6.403 Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched 	6.503	6.603 6.703 - G - Arabian double salto fwd.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

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405 <i>Double salto bwd tucked</i> 	6.505 <i>Double salto bwd piked</i> 	6.605 6.705 - G - <i>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</i> 
6.106 <i>Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked, or stretched)</i>  	6.206 <i>Gainer salto tucked or stretched with 1/1 (360°) to side of beam</i> 	6.306 <i>Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</i>  	6.406 <i>Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</i> 	6.506	6.606 - F - <i>Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</i> 

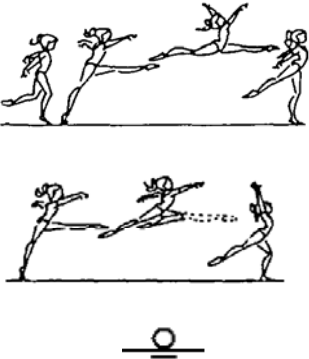
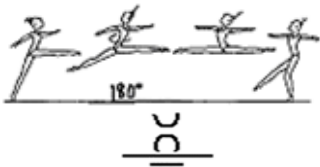
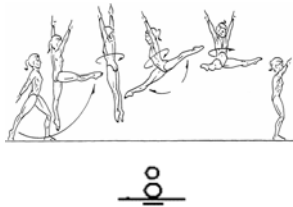
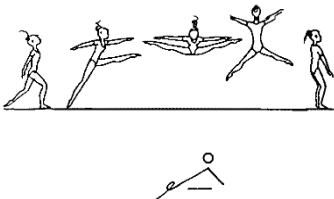
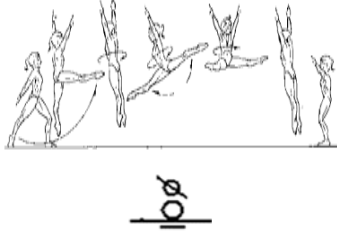
6.000 — DISMOUNTS

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

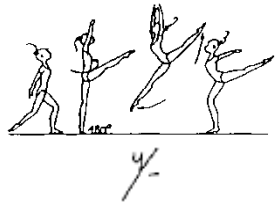
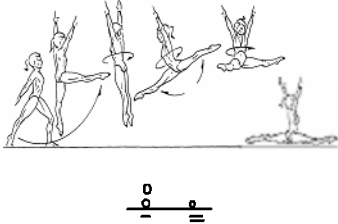
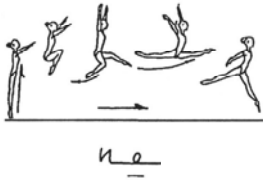
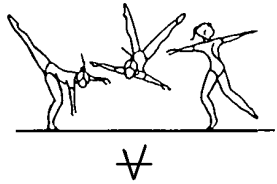
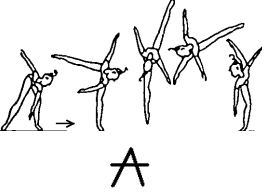


Floor Exercise — Elements

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

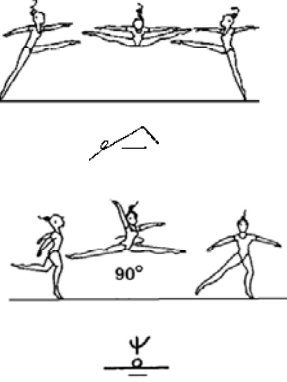
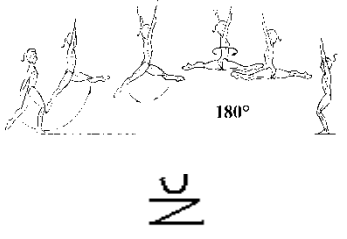
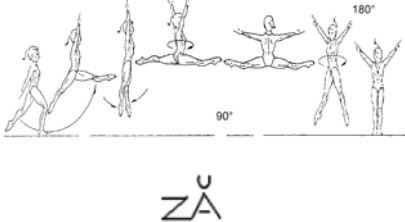
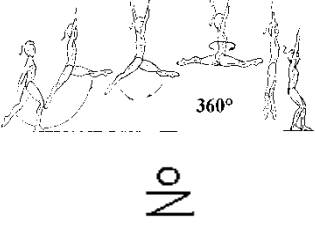
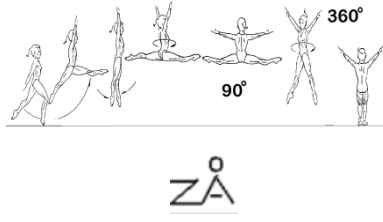
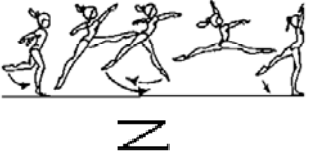
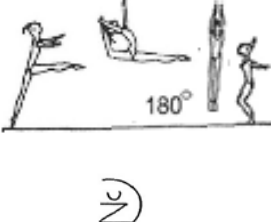
A	B	C	D	E	F/G
1.101 Split leap fwd (leg separation 180°) 	1.201 Split leap with ½ turn (180°) 	1.301 (*) Split leap with 1/1 turn (360°)  Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position with 1/1 turn (360°) 	1.401 Split leap with 1½ turn (540°) or more 	1.501 (*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order	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°) to land on one foot (tour jeté)</i> 	1.302 <i>Split leap with 1/1 turn (360°) to land in split sit position</i> 	1.402	1.502	1.602
1.103 <i>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</i> 	1.203 (*) <i>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> 	1.303	1.403	1.503	1.603

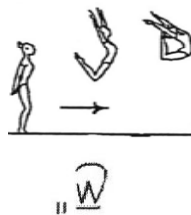
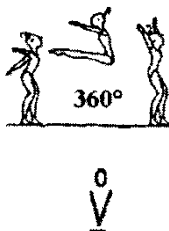
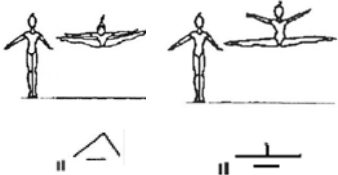
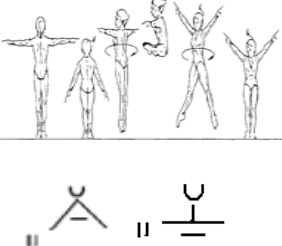
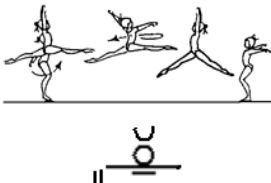
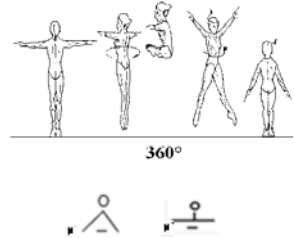
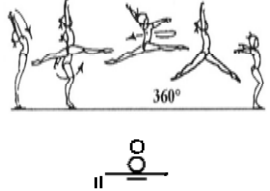
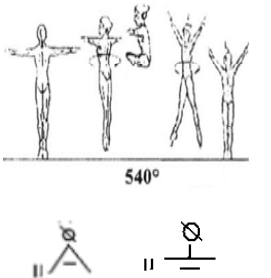
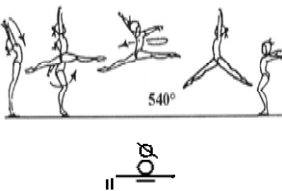
(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

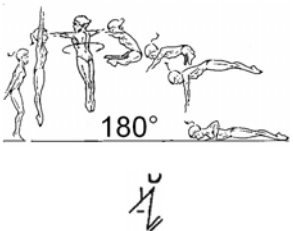
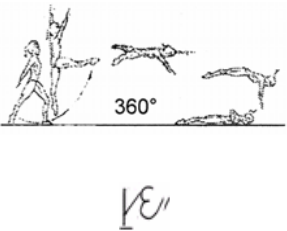
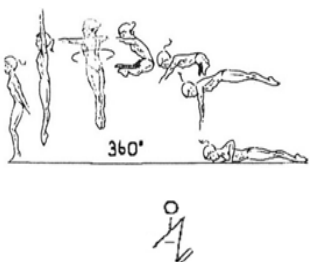
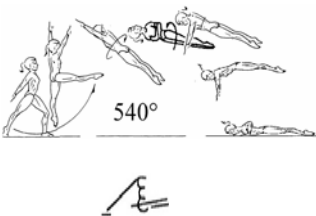
A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet. 	1.204 Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson) 	1.304 (*) Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase  Johnson with additional ½ turn (180°) 	1.404 (*) Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase  Johnson with additional 1/1 Turn (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°) 	1.505	1.605

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

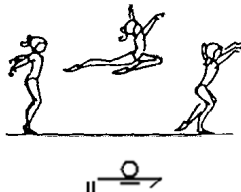
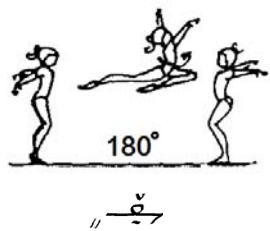
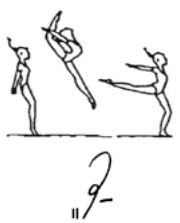
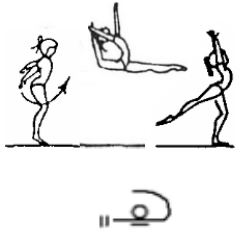
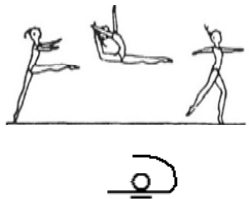
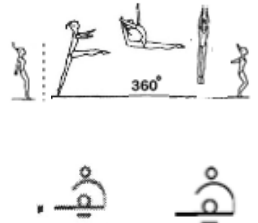
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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 ½ turn (180°)  Split Jump with ½ turn (180°) 	1.307 (*) Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°)  Split Jump with 1/1 turn (360°) 	1.407 (*) Straddle pike or side split jump with 1½ turn (540°) or more  Split Jump with 1½ turn (540°) or more 	1.507	1.607 (*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order

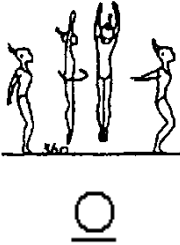
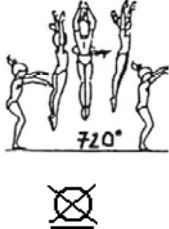
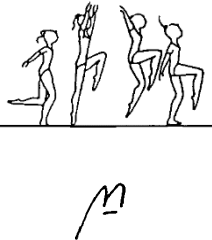
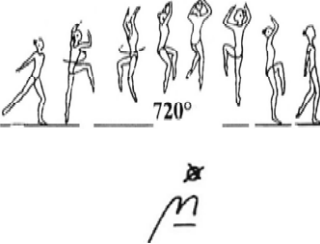
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.108 (*) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support (also with 1/2 turn (180°))</i>   <i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i> 	1.208 (*) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i>  <i>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i> 	1.308	1.408	1.508	1.608

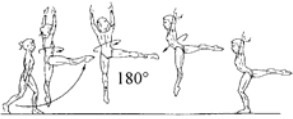
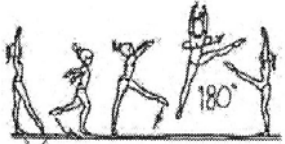
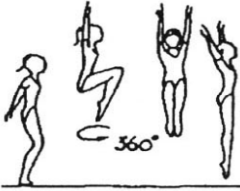
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) Split jump (leg separation 180°)  Stag jump  Stag jump with 1/2 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 ring jump (180° separation of legs) 	1.309 Split ring leap (180° separation of legs) 	1.409 Split leap, or split jump with 1/1 (360) turn or more to ring position 	1.509 (*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order	1.609

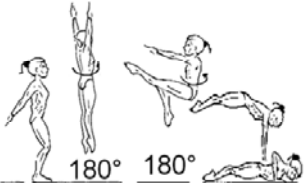
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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

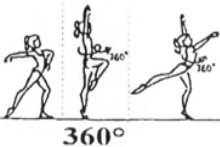
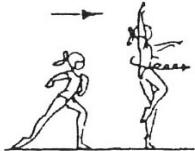
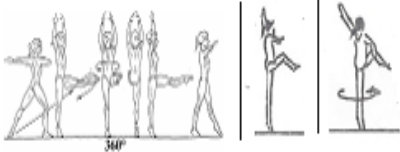
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
1.112 Fouetté-hop to land in arabesque (free leg above horizontal)  	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	1.513	1.613

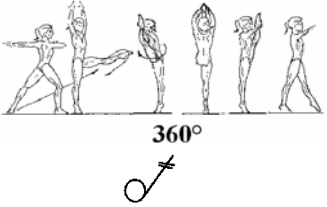
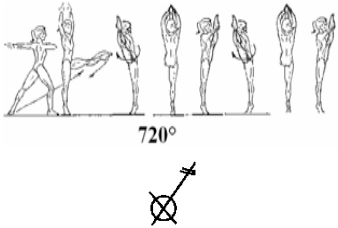
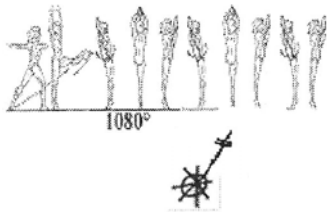
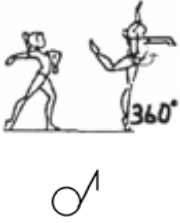
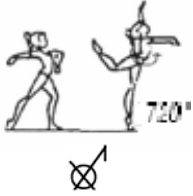
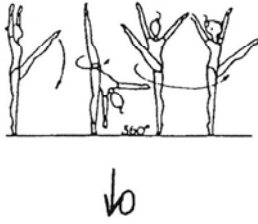
1.000 – GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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)  	1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)   Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support  	1.314	1.414 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)  	1.514	1.614

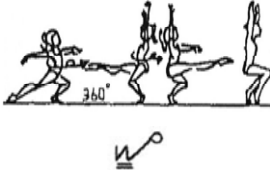
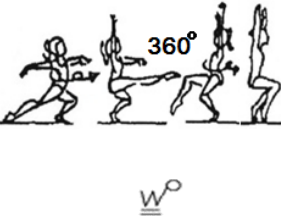
2.000 – GYMNASTIC TURNS

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°) or more on one leg – free leg optional below horizontal  1440° ④	2.601
2.102	2.202 1/1 turn (360°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)  360° ✓	2.302	2.402 2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent)  720° ⊗	2.502	2.602

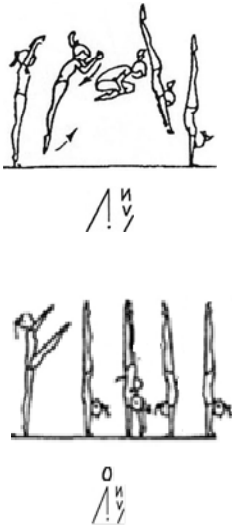
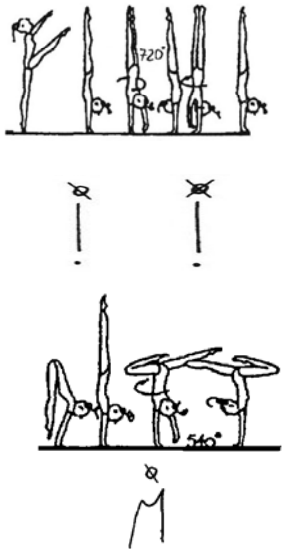
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 <i>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> 	2.303	2.403 <i>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> 	2.503 <i>3/1 turn (1080) or more with free leg held upward in 180° split position throughout turn</i> 	2.603
2.104	2.204 <i>1/1 turn (360°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i> 	2.304	2.404 <i>2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)</i> 	2.504	2.604
2.105	2.205 <i>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</i> 	2.305	2.405	2.505	2.605

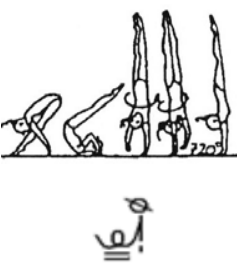
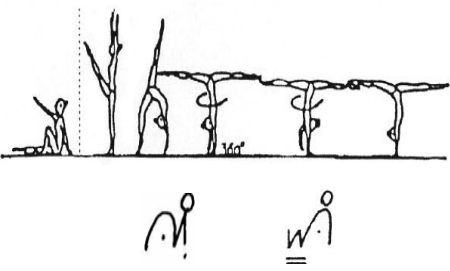
2.000 – GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
2.106 (*) 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg optional  	2.206 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg bent  	2.306	2.406 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)  	2.506 3/1 turn (1080°) or more in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)  	2.606
2.107	2.207 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)  	2.307	2.407	2.507	2.607

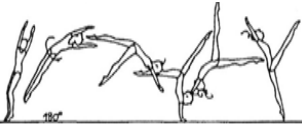
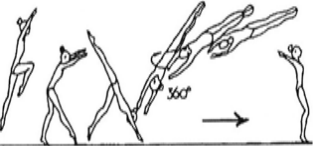
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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 1 ½ - 2/1 turn (540°- 720°) in hstd – return movement optional</i> 	3.301	3.401	3.501	3.601

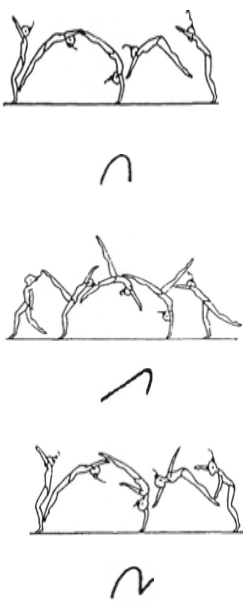
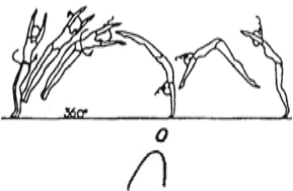
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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 1 1/2- (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

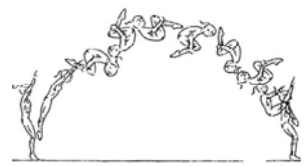
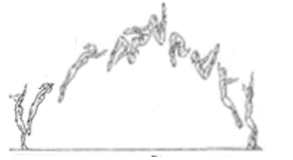
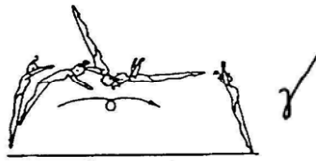
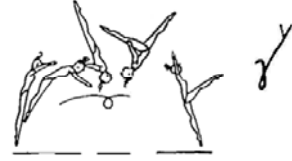
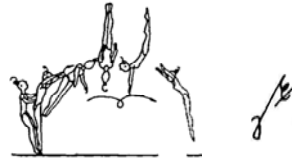
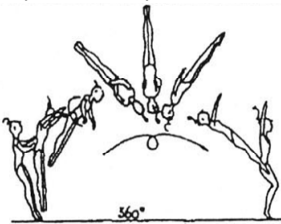
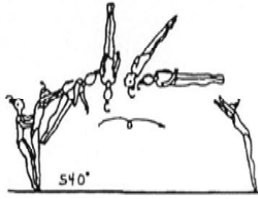
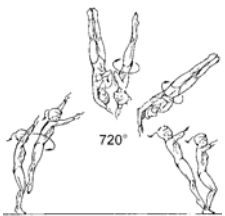
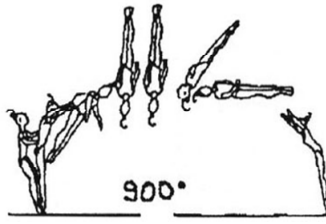
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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</i>  	3.405	3.505	3.605
3.106 Round-off 	3.206	3.306	3.406	3.506	3.606

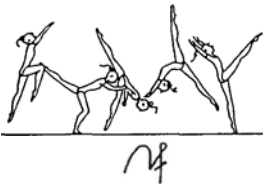
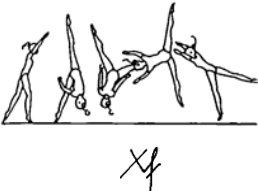
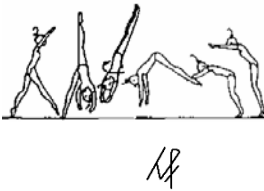
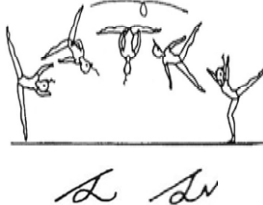
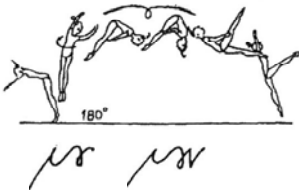
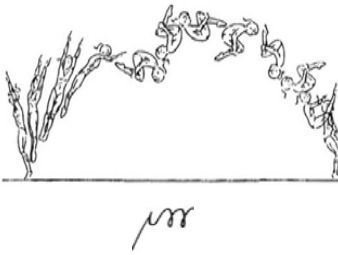
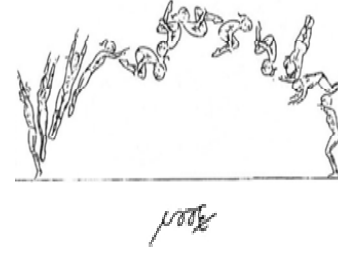
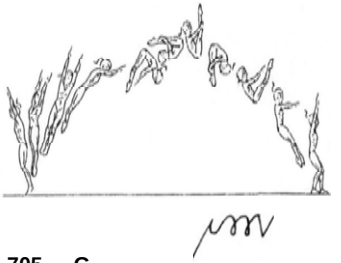
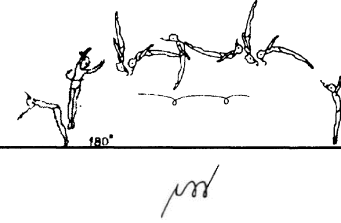
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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 $\frac{1}{4}$ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with $\frac{1}{4}$ twist (90°) to front lying support 	3.207 Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support 	3.307	3.407	3.507	3.607

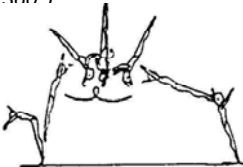
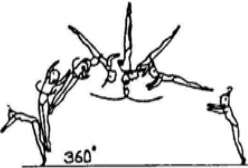
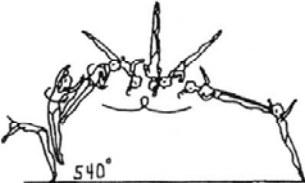
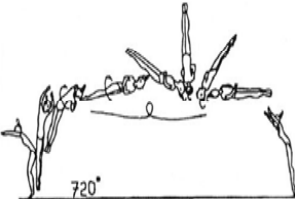
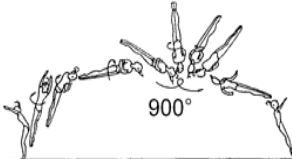
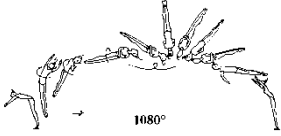
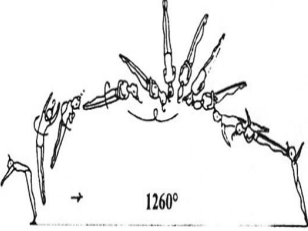
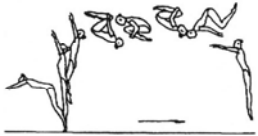
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

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  	4.601 – F- Double salto fwd tucked, with ½ twist (180°) or Double salto fwd piked    
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°)  	4.502 Salto fwd stretched with 2½ twist (900°)  	4.602

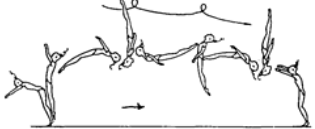
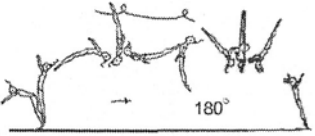
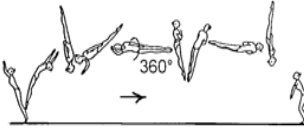
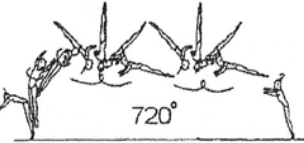
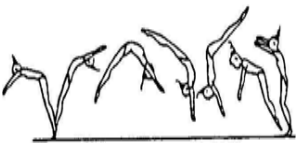
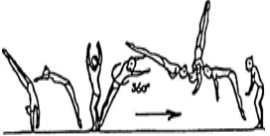
4.000 – SALTOS FORWARD & SIDEWARD

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 ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional</i> 	4.305	4.405	4.505 <i>Arabian double salto tucked, also with ½ twist (180°)</i>  	4.605 - F - <i>Arabian double salto piked</i>  4.705 - G - 4.805 - H - <i>Arabian double salto stretched</i> 

5.000 - SALTOS BACKWARD

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

5.000 - SALTOS BACKWARD

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



PART V

APPENDICES

2017 FIG Vault Table

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1.00		2.00	Qualification: One vault must be performed. This vault score counts for Team & AA Total. If gymnast has been registered in Start list to qualify for Apparatus Finals, a 2nd vault must be performed. Score of both vaults averaged = Final score. Team & AA Finals: One vault must be performed. Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups and may not have identical 2nd flight phases.											
1.01		2.40												
1.02		3.00												
1.03		3.60												
1.04		4.00												
1.05		4.40												
1.10		2.40	2.10		4.00	3.10		3.50	4.10		3.30	5.10		4.20
1.11		2.80	2.11		4.40	3.11		3.80	4.11		3.60	5.11		4.60
1.12		3.20				3.12		4.10	4.12		3.90			
			2.12		4.80	3.13		4.40	4.13		4.20	5.12		5.00
			2.13		5.20	3.14		4.90	4.14		4.70	5.13		5.40
1.20		2.00	2.20		4.20	3.20		3.70	4.20		3.50	5.20		4.40
1.21		2.80	2.21		4.60							5.21		4.80
1.22		3.00												
1.23		3.60	2.22		5.00							5.22		5.20
1.24		4.00												
1.30		3.60	2.30		4.60	3.30		4.20	4.30		4.00	5.30		4.80
1.31		4.00	2.31		5.00	3.31		4.40	4.31		4.20	5.31		5.20
			2.32		5.40	3.32		4.80	4.32		4.60	5.32		5.60
1.40		2.40	2.33		5.80	3.33		5.20	4.33		5.00	5.33		6.00
						3.34		5.60	4.34		5.40			
						3.35		6.00	4.35		5.80			
1.50		2.60	2.40		5.20				4.40		4.00			
1.51		3.00	2.41		5.60				4.41		4.40			
1.52		3.40							4.42		4.60			
1.53		3.80	2.50		6.40				4.50		4.20			
1.60		2.80							4.51		4.60			
1.61		3.20							4.52		5.00			
1.62		3.80							4.53		5.40			

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

	VL	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 X	
	03	X			X	X X	X X	
	04	X		X X	X	X		
	05		X	X	X	X		
	06	X			X	X		
	07	X			X	X		
	08		X	X		X		
5. V	01	V		V V V		V V		
	02		V	V	V V V			
	03			V	V			
	04	V		V	V V			
	05	V		V	V			
	06	V		V	V			
	07		V	V			V	
	08	V		V	V	V		
	09				V	V V		
	10				V	V	V	V
6. ↓	01	V	V	V V	V	V		
	02	V		V V V	V	V		
	03			V V	V	V		
	04	V	V	V	V	V		
	05		V	V	V	V	V	
	06				V	V		V
	07				V	V	V	V
	08	V	V	V	V	V	V	V
	09		V	V	V	V	V	V
	10		V	V	V	V	V	V

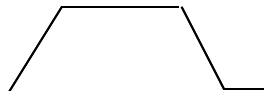
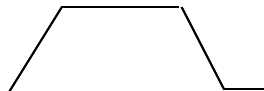
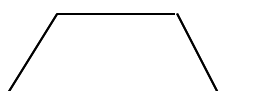
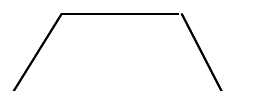
		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
2.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
3.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
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	F - .600
1. —	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						
	08						
	09						
	10						
	11						
	12						
	13						
	14						
2. ○	01						
	02						
	03						
	04						
	05						
	06						
	07						

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

# # 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

[illegible]



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

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

Date: _____

Competition/Concours:

Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Final ☐ Teams final ☐

Gymnast No./Gymnaste No. _____

Country/Pays _____



1 _____

2 _____

Signature of D1/Signature de l'D1 _____

Signature of D2/Signature de l'D2 _____

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

Date: _____

Competition/Concours:

Qualification ☐ AA ☐ Apparatus Final ☐ Teams final ☐

Gymnast No./Gymnaste No. _____

Country/Pays _____



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
Position et Signature du Juge _____

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 I			Line Judge's signature:	
AA Final						
Apparatus Finals						
Team Final						



WAG TIME

Gymnast #	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 2017 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 2017 Kódot néhány módosítással kell használni.

2.1 Tornászok jogai

2.1.2 Bemelegítés

Kvalifikációs, egyéni összetett döntő és csapattöntő versenyeken minden résztvevő tornász (bele értve a megsérült tornász cseréjét is) jogosult egy bemelegítő fogásra közvetlenül a verseny előtt a pódiumon.

A maximális bemelegítési idő a FIG TR 4.11.8 pontjának megfelelően.

CIII versenyszakaszban Bemelegítés 2 csoportban

MEGJEGYZÉS:

A kvalifikációs versenyen és a csapat döntőben a bemelegítési idő (30 mp/tornász a gerendán és 50 mp korláton) a csapathoz tartozik. 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” vagy „I” elemet mutat be, a maximális elemérték 0,50 pont, amit az elemért kaphat.

7.3 Elemcsoport Követelmények (ECSK) 2,00 pont

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

Egy elem több ECSK-t is betölthet, de nem ismételhető meg egy elem azért, hogy másik ECSK-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)

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 **csapattöntőbe** 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 (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 csak egy ugrást mutat be a tornász, vagy
- az egyik ugrásra „0”-t kap (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**

2017 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 the *Symbol Brochure*:

1986	Advisor for the original Organization, Text & Symbols in	Margot Dietz	GER
	History of the Symbols	Jackie Fie	USA
1999 - 2017	Layout, Production, Computer Symbols and updates	Linda Chencinski	USA
1999	Editorial Work and English Translation	Jackie Fie	USA
1999 - 2017		Linda Chencinski	USA
1999 - 2017	French & German Translation	Agneta Göthberg	SWE
		Esbela Fonseca Miyake	POR
		Yvette Brasier	FRA
		Sabrina Klaesberh	GER
1999 - 2017	Spanish Translation	Helena Lario	ARG
2012 - 2017	Russian Translation	Elena Lowery	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.

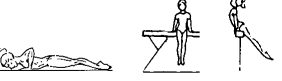
In 1985 a supplement was published and in July 1986 the first symbol publication entitled "Proposal for the Introduction of an International *Symbols Language* for Women's Artistic Gymnastics" was published. Then, in 1990/91 the FIG issued a *Video Film and Brochure* for learning and practicing the Symbol 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 realization of this sophisticated development of the symbol system, the appropriate symbol for each element and its variation appeared in the 1993 edition of the Code of Points for the first time.

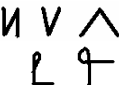
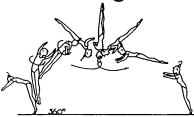
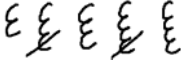
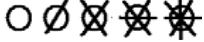
Since 1999 the *Symbol Notation Brochure* has been updated and formatted with computer symbols by Mrs. Linda Chencinski to reflect the development of new skills under the direction of the Former President of the FIG/WTC, Mrs. Jackie Fie and the present President, Ms. Nellie Kim.

With the constant progressive and exciting development of new elements in WAG, the WTC is pleased to publish the 2017 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		• Suspensión
• Stable Support surface 	• Surface d'appui stable	=	• Superficie de apoyo estable
• Stand frontways, rearways 	• Station faciale, dorsale (<i>fac.</i>, <i>dors.</i>)	<u> </u> <u> </u>	• Posición de pie de frente, de espaldas
• Support, ie with support of hips 	• Appui, par ex. avec appui facial	<u>↓</u>	• Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
• Without support of the hips (<i>clear</i>) 	• appui dorsal libre	↓	• Sin apoyo de cadera (<i>libre</i>)
• Clear pike support 	• Appui dors, libre jambs levees à la tete	↳	• Al apoyo libre carpado
• Handstand	• Appui tendu renversé (atr)	!	• Apoyo invertido
• Jump, Leap, Hop, flight phase	• Saut, phases d'envol	—	• Salto, fase de vuelo
			• Sprung, Flugphasen

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 (*LB to HB*)

- avec grande phase d'envol (bi-bs)



- mit grosser Flugphase (*uH - oH*)

- con gran fase de vuelo (*BI a BS*)

- with hop (*mostly to reverse grip*)

- en sautant (*principalement en prises palm.*)



- mit Umspringen (*meistens i.d. Kammgriff*)

- con salto (*principalmente a toma palmar*)

- reverse grip (*use only when necessary*)

- prises palm. (utiliser seulement si nécessaire)

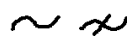


- Kammgriff (*nur wenn nötig benutzen*)

- toma palmar (*usar sólo si es necesario*)

- to L grip, to mixed L grip

- en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.



- 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

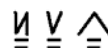


- Leg Swing Movements

- Mouvements d'élan des jambes

- Squat on, stoop on, straddle on

- Pour poser jambes fl. tendues, écartées



- Beinschwungbewegungen

- Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen

- Movimientos con impulso de piernas

- al apoyo de piernas flexionadas (*cucullas*), extendidas, separadas

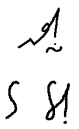
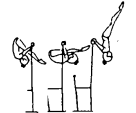
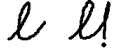
- Squat through, stoop through

- 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.	 	• Underschwünge – Underschwung ohne/mit Stütz der Füße – Underschwung 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 (*also in regular grip*)

- S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (*aussi en prise dorsale*)

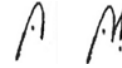


- Abschwingen vw./Riesenfelge vw. ohne/mit Erreichen d. Handstand (*auch mit Ristgriff*)

- Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (*también con toma dorsal*)

- 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



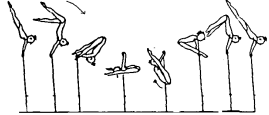
- Stalder en arr. sans/avec l'atr



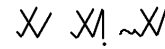
- Stalder rw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand

- Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

- Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip



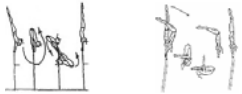
- Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.



- 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

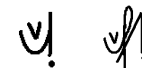


- Bückumschwung.oder Bückumschwung frei vw i. d. Handstande

- 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 (*pike*) circle forward through clear extended support to finish near handstand



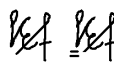
- Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr



- 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 	- avec appui des hanches av., arr. - tour d'appui facial en arr. et poisson	 	- mit Stütz der Hüfte vw., rw. - Umschwung rw. mit Abhechten	- con apoyo de caderas ad., atr. - vuelta atr. y ángel
Clear hecht 	tour d'appui fac. libre et poisson		Freies Abhechten	vuelta libre atr. y ángel
Kips	Basculas		Kippebewegungen	Kips
Glide kip-up on the LB 	Bascule fac. bi		Schwebekippe am uH	Kip en BI
Glide, back kip to rear support 	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Langhangkippe	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>)	Bascule dors. en av.		Kippaufschwung rl. vw.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)
Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>)	Bascule dors. en arr.		Kippaufschwung rl. rw.	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)
Reverse kip-up on the LB 	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung	Kip dorsal (<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 - Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB - Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°) - Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	- Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds - Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi - grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) - grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)	   	- Unterschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße - Unterschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH - Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) - Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)	- Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies - Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI - Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°) - 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 - Jägersalto	- rotation autour l'axe transversal - salto Comaneci - salto Jäger	 	- Breitachsendschneidung - Comaneci - Salto - Jägersalto	- Giro en el eje transversal - Mortal Comaneci - Mortal Jäger
- Counter Straddle Technique - Tkatchev - Ricna-Straddle	- Technique de contre-mouvement - Tkatchev - passé écarté Ricna	 	- Kontertechnik - Tkatchev - Ricna-Grätsche	- Técnica de contramovimiento con piernas separadas - Tkatchev - 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

— salto en prises mixtes



— Zwiegriff - Salto

— Mortal con toma mixta

— Chorkina

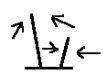
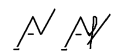
— Chorkina

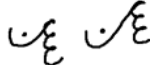
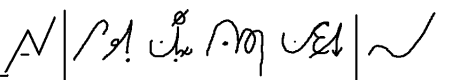
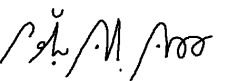


— Chorkina

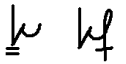
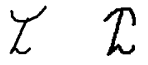
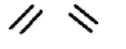
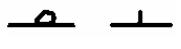
— Chorkina



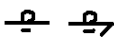
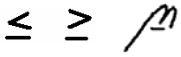
Flight from LB to a Hang on HB	Envol de bi à la suspension bs		Flug vom uH i.d. Hang am oH	Vuelo desde BI a la suspensión en BS
- Counter movement fwd - Schaposchnikova 	- Contremouvement - Schaposchnikova	 	- Konterbewegung - Schaposchnikova	- Contramovimient - Schaposchnikova
- Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to hang on the HB - Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	- Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs - Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs	 	- Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH - Freier Unterschwing mit Konterbewegung 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 - 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	- 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	    	- 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	- 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

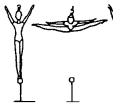
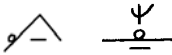
• Jump to handstand on the LB • Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	• Saut à l'atr bi • Saut poisson par-dessus bi avec répulsioin des mains à la suspension bs	 	• Sprung in den Handstand auf dem uH • Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH	• Salto al apoyo invertido en BI • Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
Dismounts	Sorties		Abgänge	Salidas
• Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°) • Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°) • Swing fwd. to double salto bwd. piked • Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked • Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	• Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°) • Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°) • Elan en av. et double salto arr. carpé • S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé • Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé	    	• Freier Unterschwing und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) • Vorschwing – Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°) • Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt • Abschwingen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen – Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt • Aussenseitstütz vl. am oH – Rückschwung i. Handstandnähe – Salto vw. gehockt	• Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) • Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°) • Impulso ad. al doble mortal atr. carpado • Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado • 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
				

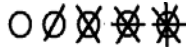
BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
• Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	• Point (.) sur le symbole 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>)	Psaut 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>)	Psaut 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

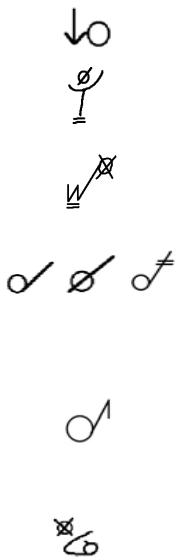
– planche support, clear (<i>front support</i>) planche 	– appui facial horiz., appui fac. horiz. libre		– Stützwaage, freie Stützwaage	– plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre
• Stands on the ball of the foot (<i>always in connection with the symbol</i>)	• Station sur la pointe des pieds (<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>)	• Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (<i>éléments libres</i>)		• Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (<i>freie Elemente</i>)	• Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (<i>libre</i>)

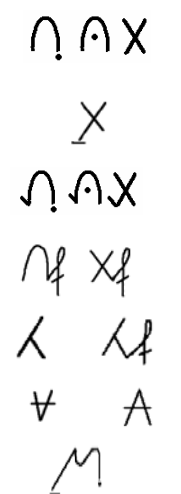
– Free (aerial) walkover fwd.	– renv. av. libre		– freier Überschlag vw.	– Inversión ad. libre
• Elements with support of one arm – Walkover fwd. on one arm	• Eléments avec appui d'un bras – renversement av. sans phase d'envol		• Elemente mit Stütz eines Armes – Überschlag vw. ohne Flugphase	• Elementos con apoyo de un brazo – Inversión ad. sin vuelo
• Long line for Elements with gainer preparation – Gainer salto tucked – Gainer flic- flac	• Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach – salto Auerbach groupé – flic-flac Auerbach	 	• Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz – Auerbachsalto gehockt – Auerbach Flick-Flack	• Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach) – Mortal gainer (Auerbach) agrupado – Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts		Sprünge	Salto
• Split leap fwd., stag leap	• saut enjambé en av., saut de chamois		• Spagatsprung vw. Rehsprung	• Zancada ad., gacela
• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	• saut ciseaux av., arr. saut de chat		• Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	• Tijera ad., atr., salto de gato
• Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	• saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		• Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
• Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg 	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		• Hockspreizsprung (Spielbein horizontal vw.) - Absprung von einem Bein	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
• Wolf jump – take-off from both legs 	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel des deux pieds		• Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas

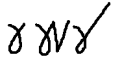
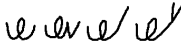
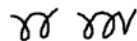
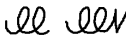
Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (<i>Tour Jeté</i>)	saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (<i>Tour jeté</i>)		Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	Tijera ad. con ½ giro (180°) (<i>Tour Jeté</i>)
Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	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 carpé		Bücksprung	Salto carpado
Straddle jump 	saut carpé écarté		Grätschistsprung	Salto carpado con piernas separadas
Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position 	appel des deux pieds/appeal d'un pied		Schrittgrätschistsprung	despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova 	Schuschunova		Schuschunova	Schuschunova
Ring leap, Ring jump	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.		Ringsprung	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

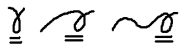
Turns	Pirouettes		Drehungen	Giros
Turns on one foot	Tours sur une jambe	 360° 540° 720° 900° 1080°	Dre. auf einem Bein	Giros sobre una pierna

• 1/1 illusion turn (360°)	• Pirouette plongée 1/1 (360°)		• 1/1 Taucherdrehung (360°)	• 1/1 giro ilusión (360°)
• 1½ turn (540°) in a scale fwd.	• 1½ tour (540°) en planche fac.		• 1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.	• 1½ giro (540°) en balanza ad.
• 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	• Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		• 2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein	• 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
• 1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	• Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		• 1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein	• 1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
• 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	• Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		• 1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch	• 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
• 2/1 spin (720°) on back	• Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		• 2/1 Dre. (720°) i.d. Kiplage	• 2/1 giros (720°) sobre la espalda

Walkovers	Renversements		Überschläge	Inversiones
• without flightphase 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 bw.	• Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		• Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)	• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
• Whip- salto bw.	• Salto tempo		• Temposalto	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto		• Doppelsalto	• Doble mortal
– 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

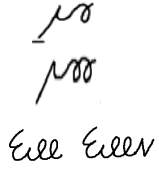
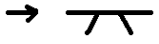
Rolls	Roulés		Rollen	Roles
– Roll fwd, Dive roll, hecht roll	– roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	– Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Rolle rw.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Rolle sw.	– Rol lat.

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	Éléments acrobatiques avec rotation longitudinale		Akrobatische Elemente mit Längsachsendrechung	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 – 1/4 (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'exercice Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
 Start of exercise début de l'exercice Übungsbeginn Comienzo del ejercicio			
1) End of a beam pass	1) fin d'une longueur de poutre	1) Ende einer Balkenreihe	1) Fin de una pasada
Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
VAULT	SAUT	SPRUNG	SALTO

- First Flightphase
 - Forward take-off — Handspring on to the horse
 - Handspring with $\frac{1}{2}$ (180°) turn in entry phase (*Tsukahara*)
 - Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse
- Second Flightphase
 - Handspring fwd.
 - Salto fwd., bwd.

- 1er envol
 - Renversement av.
 - Renversement avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) pendant le 1er envol (*Tsukahara*)
 - Rondade — flic-flac
- 2e envol
 - Renversement av.
 - Salto av., arr.



- 1. Flugphase
 - Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd
 - Überschlag vw. mit $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase (*Tsukahara*)
 - 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 $\frac{1}{2}$ giro (180°) en el 1er. vuelo (*Tsukahara*)
 - Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
- Segunda fase de vuelo
 - Inversión ad.
 - Mortal ad., atr.

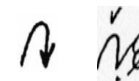
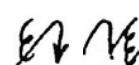
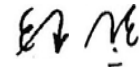
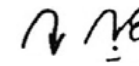
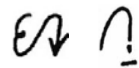
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault
(See Balance Beam and Floor)

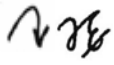
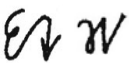
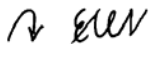
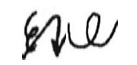
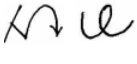
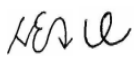
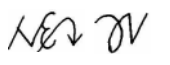
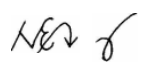
des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut
(voir poutre et sol)

Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung
(siehe Schwebelbalken und Boden)

Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto
(ver Viga de Equilibrio y Suelo)

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

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
Vault								
Vault	1	Kim Nellie	USSR	Handspring forward on - 1 ½ (540°) off	1.03		WCh Varna (BUL) 1974	
Vault	1	Korbut Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360) on - 1/1 turn (360) off	1.31			
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring forward on - piked salto forward with 1/1 turn (360) off	2.22			
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring forward on - stretched salto forward with 11/2 t. (540) off	2.33			
Vault	2	Davidova Elena	USSR	Handspring forward with 1/1 turn (360) on - tucked salto forward off	2.40			
Vault	2	Ewdokimova Irina	KAZ	Handspring forward on - stretched salto fwd off	2.30			
Vault	2	Produnova Elena	RUS	Handspring forward on - tucked double salto forward off	2.50			
Vault	2	Wang Hui Ying	CHN	Handspring forward on - stretched salto forward with 1/2 t. (180) off	2.31			
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara tucked with 1/1 turn (360) off	3.12		OG Montreal (CAN) 1976	
Vault	3	Kim Nellie	USSR	Tsukahara stretched with 1/1 turn (360) off	3.32		WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Vault	3	Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara tucked	3.10			
Vault	3	Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara stretched with 2/1 turn (720) off	3.34			
Vault	4	Amanar Simona	ROU	Round-off flic-flac on - stretched salto backward with 21/2 turn (900) off	4.35			
Vault	4	Dungelova Erika	BUL	Round-off flic-flac on - tucked salto backward with 2/1 turn (720) off	4.14			
Vault	4	Luconi Patrizia	ITA	Round-off, flic-flac with 3/4 turn(270°) on – tucked salto bwd off	4.40			
Vault	4	Baitova Svetlana	USSR	Round-off flic-flac on - stretched salto backward with 2 turn (720) off	4.34			
Vault	4	Yurchenko Natalija	USSR	Round-off flic-flac on - tucked salto backward off	4.10			
Vault	5	Cheng Fei	CHN	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180) on - stretched salto forward with 11/2 turn (540) off	5.33			
Vault	5	Ivantcheva Natalia	BUL	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180) on - tucked salto forward off	5.10			
Vault	5	Khorkina Svetlana	RUS	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180) on - tucked salto forward with 11/2 turn (540) off	5.13			
Vault	5	Omelianchik Oksana	USSR	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180) on - piked salto forward off	5.20			
Vault	5	Podkopaieva Liliya	UKR	Roud-off flic-flac with 1/2 turn (180) on - piked salto forward with 1/2 turn (180) off	5.21			
Vault	5	Servente Veronica	ITA	Round-off, flic-flac with ½ turn(180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off	5.11			

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars								
Uneven Bars	1	Gonzales Leyanet	MEX	Round-off in front of LB flic-flac through hstd phase on LB	1.409	D		
Uneven Bars	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of LB flic-flac with 1/1 twist (360) to clear support or through hstd phase on LB	1.509	E		
Uneven Bars	1	Jentsch Martina	DDR	Round-off in front of LB - rucked salto bwd over LB to hang on LB	1.409	D		
Uneven Bars	1	Maarranen Anna-Mari	FIN	Jump with extended body to hstd on LB also with 1/1 turn (360) in hstd phase	1.410, 1310	D, C		
Uneven Bars	1	Makhautsova Volha	BLR	Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB	1.306	C	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	1	McNamara Julianne	USA	Jump to clear support on HB - clear hip circle to hstd on HB also with 1/1 turn (180) in hstd phase on HB	1.411	D		
Uneven Bars	2	Caslavska Vera	CZE	From front support on HB – swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB	2.303	C		
Uneven Bars	2	Comaneci Nadja	ROU	Front support on HB - cast with salto fwd straddled to hang on HB	2.503	E		
Uneven Bars	5	Yarotska Irina	UKR	clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB	2.307	C		
Uneven Bars	2	Delladio Tanja	CRO	From handstd on LB hecht vault to hang on HB	2.307	C		
Uneven Bars	2	Hindorff Silvia	DDR	Clear hip circle on HB counter straddle to hang on HB	2.506	E		
Uneven Bars	2	Khorkina Svetlana	RUS	Clear hip circle through hstd with 1/2 turn (180) in flight to hang on HB	2.506	E		
Uneven Bars	2	Radocla Birgit	DDR	From inner front support on LB - cast with salto roll fwd to hang on HB	2.403	D		
Uneven Bars	2	Reeder Anika	GBR	Cast with 1½ turn (540°) to hstd	2.401	D		
Uneven Bars	2	Shang Chunsang	CHN	Clear hip circle on HB, counter pike to hang on HB	2.606	F	WCh 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	2.406	D		
Uneven Bars	3	Bhardwaj Mohini	USA	Pak Salto with 1/1 turn (360°)	3.504	E	OG 2004 ATHENS	
Uneven Bars	3	Cappuccitti Stehanie	CAN	Swing bwd and salto fwd stretched to hang on HB	3508	E		
Uneven Bars	3	Chusovitina Oksana	UZB	Giant circle bwd to hstd with hop 1/1 turn (360) in hstd phase	3.401	D		
Uneven Bars	3	Davydova Yelena	USSR	Long swing fwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang	3.403	D		
Uneven Bars	3	Ejova Liudmila	RUS	Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang	3.407	D		
Uneven Bars	3	Hristakieva Snejana	BUL	Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB	3.705	G		
Uneven Bars	3	Kononenko Nataliya	UKR	Tkatchev with ½ turn (180°)	3.503	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3	Li Ya	CHN	Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB	3.508	E		
Uneven Bars	3	Liu Xuan	CHN	Giant circle bwd to hstd on one arme	нет элемента			
Uneven Bars	3	Mo Huilan	CHN	Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)	3.308	C		
Uneven Bars	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Long Swing forward with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang	3.403	D	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3	Nyeste Adrienn	HUN	Swing fwd and salto bwd with 1/2 turn (180) straddle-piked	3.405	D		
Uneven Bars	3	Pak Gyong Sil	PRK	Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB	3.404	D		
Uneven Bars	3	Schuschunova Elena	USSR	Long swing fwd with 1/2 turn (180) further 1/2 turn (180) to counter straddle in flight over HB to hang	3.503	E		

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars	3	Strong Lori	CAN	Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB	3.502	E		
Uneven Bars	3	Volpi Giulia	ITA	Swing bwd with free stoop or straddle vault and 1/2 turn (180) over HB hang	3.309	C		
Uneven Bars	3	Wenning Zhang	CHN	Swing bwd with free stoop or straddle vault and 1/2 turn (180) over HB hang	3.309	C		
Uneven Bars	3	Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Hang on HB – Swing forward with ½ turn (180°) and flight to handstand with ½ turn (180°) on LB	3402	D	Wch Nanning (CHN), 2014	
Uneven Bars	3	Zaytseva Anna	KAZ	Giant circle fwd in L grip to hstd with piked or stre. Body through hstd phase. Also with 1/2 turn (180) in hstd pha.	3.310	C		
Uneven Bars	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder bwd on HB with counter pike – reverse hecht over HB to hang	4.602	F	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	4	Frederick Marcia	USA	Stalder bwd with 1/1 turn (360) in hstd phase	4.404	D		
Uneven Bars	4	Galante Paola	ITA	Clear pike Circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse Hecht over HB to hang	4.509	E	WCh London 2009	
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight and 1/2 turn(180°) to hang on HB	4.508	E	YOG Singapore (SIN) 2010	
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB.	4.508	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	4	Krasnyanska Irina	UKR	From hstd clear pike circle bwds to rear inverted pike support	4.408	D		
Uneven Bars	4	Ray Elise	USA	Facing inward - Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB	4.302	C		
Uneven Bars	4	Ricna Hanna	CZE	Stalder bwd on HB with counter straddle-reverse hecht over HB to hang	4.502	E		
Uneven Bars	4	White Morgan	USA	Stalder fwd in L grip to hstd also with 1/2 turn (180) in hstd phase	4.403	D		
Uneven Bars	4	Zgoba Dariya	UKR	Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB	4.308	C		
Uneven Bars	5	Church Savannah	USA	Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang	5.409	D		
Uneven Bars	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Pike sole circle fwd in reverse or L grip with 1/1 turn (360) in hstd phase	5.406,5.405	D		
Uneven Bars	5	Kim (Name TBC)	TBC	Facing outward on HB– underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB	5.607	F		
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	5.303	C		
Uneven Bars	5	Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with counter flight bwd straddled	5.403	D		
	5	Liubov Burda	USSR	Underswing on HB or LB with 1 1/2 turn (540) to hang	5.307	C		
Uneven Bars	5	Lucke Anneke	NED	Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd	5.508	E		
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),	5.501	E		
Uneven Bars	5	Maloney Kristen	USA	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB	5.409	D		
Uneven Bars	5	Mirgoradskaja Anna	UKR	Clear rear pike supp. on HB (legs together)-full circle swing bwd-continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang.	5.402	D		
Uneven Bars	5	Nabieva Tatjana	RUS	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang	5.709	G	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	5	Ray Elise	USA	Hstd on HB - Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang	5.409	D		
Uneven Bars	5	Seitz Elisabeth	GER	pike sole circle bwd through hstd with flight 1/1 turn(360°) to hang on HB	5.509	E	WCh 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	5.402	D		

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
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	5.609	F		
Uneven Bars	5	Van Leeuwen Laura	NED	pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°)	5.509	E		
Uneven Bars	6	Arai (Name TBC)	JPN	Swing down fwd between bars in L Grip. Swing bwd to salto fwd with 1/2 twist (180) into salto bwd tucked				
Uneven Bars	6	Bar (Name TBC)	TBC	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 twist (1080)	6.504	E		
Uneven Bars	6	Blanco Bibiana	COL	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 1/2 twist (180) - into salto fwd stretched	6.507	E		
	6	Brunner Jenny	GER	Clear pike circle backward to salto forward stretched with 180 turn	6.402	D		
Uneven Bars	6	Chusovitina Oksana	UZB	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 twist (360) in second	6.405	D		
	6	Comaneci Nadja	ROU	Underswing with 1/2 twist (180) to salto bwd tucked or piked	6.303	C		
Uneven Bars	6	Delladio Tanja	CRO	Salto backwards tucked	6.310	C		
Uneven Bars	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 twist (720)	6.605	F		
Uneven Bars	6	Fontaine Larisa	USA	Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked	6.407	D		
Uneven Bars	6	Giovannini Carlotta	ITA	Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked	6.507	E		
Uneven Bars	6	Gonzales Gabriela	MEX	Salto bwd tucked or piked over HB	6.310	C		
Uneven Bars	6	Gratt Tanja	AUT	Salto bwd tucked or piked over HB	6.310	C		
Uneven Bars	6	Ji (Name TBC)	CHN	Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)	6.404	D		
Uneven Bars	6	Kraeker Steffi	DDR	From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)	6.403	D		
Uneven Bars	6	Li Ya	CHN	Swing down between bars - swing fwd with 1/2 twist (180) to double salto fwd piked	6.507	E		
Uneven Bars	6	Ma Yen Hong	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 twist (360) to salto bwd	6.609	F		
Uneven Bars	6	Magaca Brenda	MEX	Swing fwd to triple salto bwd tucked	6.707	G		
Uneven Bars	6	Moors Victoria	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	6.401	D	OG London (GBR) 2012	
Uneven Bars	6	Morio Maiko	JPN	Swing down between bars - swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 twist (360) in first	6.405	D		
Uneven Bars	6	Mukhina Elena	USSR	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with salto bwd tucked	6.409	D		
Uneven Bars	6	Mustafina Aliya	RUS	Swing fwd to double salto bwd tucked with 11/2 twist (540)	6.505	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	6	Okino Betty	USA	Front support on HB - clear underswing with 1/2 twist (180) to salto bwd stretched	6.403	D		
Uneven Bars	6	Parolari Lia	ITA	Salto backwards tucked	6.310	C		
	6	Pechstein Tanja	SUI	Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°)	6.308	C		
Uneven Bars	6	Pentek Tunde	HUN	Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)	6.508	E		
Uneven Bars	6	Plichta Paula	POL	Clear straddle circle with salto fwd tucked	6.302	C		
Uneven Bars	6	Ray Elise	USA	Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)	6.706	G		
Uneven Bars	6	Varga Adrienne	HUN	Swing fwd to salto bwd stretched with 1/2 twist (180) into salto fwd piked with 1/2 twist (180)	6.407	D		

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
Balance Beam								
Balance Beam	1	Baitova Svetlana	USSR	Two flank circles folowed by leg "Flair"	1.303	C		
Balance Beam	1	Marisa Dick	TTO	Mount: Change leg leap to free cross split sit - diagonal approach to beam.	1.305	C	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Balance Beam	1	Beukes Ramona	NAM	Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam	1.314	C		
Balance Beam	1	Dunn Jacqui	AUS	Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd	1.509	E		
Balance Beam	1	Erceg Tina	CRO	Round-off at end of beam - take off bwd. With 1/2 turn (180) - tucked salto fwd to stand	1.716	G		
Balance Beam	1	Garrison Kelly	USA	Round-off at end of beam - salto bwd stretched with 1/1 twist (360) to cross stand on beam	1.718	G		
Balance Beam	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of beam - jump with 1/2 twist (180) to near side hstd	1.314	C		
Balance Beam	1	Hand-Li Yifang	CHN	Jump press or swing to cross or side hstd-1/1 turn (360) in hstd-lower top or clear pike support (2 sec.) or release one hand with swing down	1.411	D		
Balance Beam	1	Homma Leah	CAN	3 flying flairs	1.303	C		
Balance Beam	1	Philips Kristie	USA	Press to side hstd - walkover fwd to side stand on both legs	1.412	D		
Balance Beam	1	Rankin janine	CAN	Jump or press on one arm to hstd	1.413	D		
Balance Beam	1	Shushunova Elena	USSR	Jump with stretched hips to planche min at 45°	1.311	C		
Balance Beam	1	Tsavidaridou Vasiliki	GRE	Round-off at end of beam - flic-flac with 1/1 twist (360) into swing down to cross straddle sit	1.417	D		
Balance Beam	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Salto fwd tuck with ½ (180°) turn	1.616	F	OG London (GBR) 2012	
Balance Beam	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Round-off in front of beam - flic-flac with 1/1 twist (360) to hip circle bwd	1.514	E		
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	2.306	C		
Balance Beam	2	Teza Elvire	FRA	From side stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd	2.502	E		
Balance Beam	2	Yang Bo	CHN	From Cross stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd	2.402	D		
Balance Beam	3	Galante Paola	ITA	1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn	3.404	D	WCh London (GBR) 2009	
Balance Beam	3	Humphrey Terin	USA	2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional	3.507	E		
Balance Beam	3	Li Li	CHN	1 1/4 (450) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)	3.308	C		
Balance Beam	3	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080) in tuck stand on one leg – free leg optional	3.507	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Balance Beam	3	Okino Betty	USA	3/1 turn (1080) on one leg - free leg optional below horizontal	3.501	E		
Balance Beam	3	Preziosa Elisabetta	ITA	1/1 turn (360°) pirouette with free leg held backwards with both hands	3.402	D	WCh 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)		3.503 - E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Balance Beam	5	Anastasia Kolesnikova	RUS	Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position	5.406	D		
Balance Beam	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in cross position	5.509	E	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Balance Beam	5	Schaefer Pauline	GER	Salto sideward tucked with ½ turn - take off from one leg to side stand	5512	E	Wch Nanning (CHN), 2014	
Balance Beam	5	Garrison Kelly	USA	"Valdez" swing over bwd through horizontal plane with support on one arm	4.311	C		
Balance Beam	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto fwd tucked with 1/2 twist (180) take-off from both legs	5.611	F		
Balance Beam	5	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support	5.407	D		
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support	5.405	D		
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position	5.406	D		
Balance Beam	5	Liukin Nastia	USA	Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet	5.311	C		
Balance Beam	5	Omelianchik Oksana	USSR	Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position	5.404	D		
Balance Beam	5	Onodi Henrietta	HUN	Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180) to walkover fwd	5.401	D		
Balance Beam	5	Produnova Elena	RUS	Jump fwd with 1/2 twist (180) - salto bwd piked	5.514	E		
Balance Beam	5	Kitti Honti	HUN	Gainer Flic - Flac with ¾ twist (90°) to Handstand (2 sec.)	5.307	C	WCh 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	5.308	C		
Balance Beam	5	Rulfova Jana	CZE	Flic-flac with 1/1 twist (360) - swing down to cross straddle sit	5.408	D		
Balance Beam	5	Schischova Albina	USSR	Salto bwd tucked with 1/1 twist (360)	5.613	F		
Balance Beam	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac from side position with 1/1 twist (360) to hip circle bwd	5.506	E		
Balance Beam	5	Tousek Yvonne	CAN	Flic-flac with step-out from side position	5.406	D		
Balance Beam	5	Worley Sheyla	USA	Jump bwd with 180 turn handspring to land on two feet	5.403	D		
Balance Beam	6	Araujo Heine	BRA	Salto fwd stretched with 2/1 twist (720)	6.402	D		
Balance Beam	6	Bohmerova Lubica	SVK	Gainer salto stretched with 1 1/2 twist (540) to side of beam	6.306	C		
Balance Beam	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto bwd tucked with 11/2 (540°)	6.304	C	YOG Singapore (SIN) 2010	
Balance Beam	6	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam	6.406	D		
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Gainer salto tucked 1/1 twist (360) at end of beam	6.307	C	OG Montreal (CAN) 1976	
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Free (aerial) cartwhell into salto bwd tucked	6.401	D	OG Moscow (RUS) 1980	
Balance Beam	6	Patterson Karly	USA	Arabian double salto fwd tucked	6.703	G		
Balance Beam	6	Portocarrero Luisa	GUA	Free (aerial) walkover fwd, landing on one foot in extended tuck sit, without hand support	???			
Balance Beam	6	Steingruber Giulia	SUI	Gainer Salto Backward Stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam	6.507	E	WCh Tokyo (JPN) 2011	

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	ELEMENT No	ELEMENT VALUE	EVENT / YEAR	VIDEO
Floor Exercise	1	Krystyna SANKOVA	UKR	Change Leg Ring Leap with 180° turn	1.409	D	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	1	Bulimar Diana	ROU	Johnson Leap with additional 1/1 Turn (360°)	1.405	D	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Floor Exercise	1	Csillag Tunde	HUN	Side split leap with 1/1 turn (360)	1.301	C	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	1	Ferrari Vanessa	ITA	Split leap with 1/1 turn (360°) to ring position	1.409	D	OG London (GBR) 2012	
Floor Exercise	1	Frolova Tatiana	USSR	Switch leap with ½ turn (180°) or wit 1/1 turn (360) in flight phase	1.304, 1.404	C, D		
Floor Exercise	1	Popa Celestina	ROU	Straddle pike jump with 1/1 turn (360)	1.307	C		
Floor Exercise	1	Jurkowska - Kowalska, Katarzyna	POL	Split jump with 1/1 turn (360°) to the ring	1409	D	Wch Nanning (CHN), 2014	
Floor Exercise	2	Gomez Elena	ESP	4/1 turn (1440) on one leg - free leg optional below horizontal	2.501	E		
Floor Exercise	2	Hopfner-Hibbs Elyse	CAN	2/1(720) illusion turn without hand or foot support	2.306	C		
Floor Exercise	2	Mommel Chelsia	USA	2/1 turn (720) with free leg held upward in 180° split position	2.403	D		
Floor Exercise	2	Mitchell Lauren	AUS	3/1 turn (1080) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout	2.507	E	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	2	Semenova Ksenija	RUS	2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)	2.404	D		
Floor Exercise	2	Mustafina, Aliya	RUS	3/1 (1080°) with leg held up in 180° split position	2503	E	Wch Nanning (CHN), 2014	
Floor Exercise	3	Mostepanova Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 twist (360) after hand support or before	3.305	C		
Floor Exercise	3	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Arabian (bwd take-off) with j twist (90) - free (aerial) cartwheel - continuing with twist (90) to front lying support	????			
Floor Exercise	4	Andreasen (Name TBC)	SWE	Arabian double salto tucked,	4.505	E		
Floor Exercise	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°)	4.502	E	WCh Ghent (BEL) 2001	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto piked	4.605	F		
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto stretched	4.705	G		
Floor Exercise	4	Podkopaeva Lilja	UKR	Double salto fwd tucked. Also with 1/2 twist (180)	4.501, 4.601	E,F		
Floor Exercise	4	Brenna Dowell	USA	Double Salto Forward Piked	4.601	F	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Floor Exercise	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)	5.401	D		
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd tucked	5.402	D	OG Montreal (CAN) 1976	
Floor Exercise	5	Kim Nellie	USSR	Double salto bwd stretched-piked	5.402	D	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Floor Exercise	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto bwd tucked with 1/1 twist (360)	5.502	E		
Floor Exercise	5	Silivas Daniella	ROU	Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720)	5.802	H		
Floor Exercise	5	Chusovitina Oksana	USSR	Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360)	5.803	H		
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double Salto bwd stretched with ½ turn (180°)	5.703	G	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Moors Victoria	CAN	Double Salto bwd Stretched with 2/1 twist (720°)	5.903	I	WCh Antwerp (BEL) 2013	



ERRATA

2017 2020 WAG COP – ERRATA

Note: New wording is highlighted in red font. And all deleted text highlighted in yellow font.

I. ACKNOWLEDGEMENTS

Russian text	Nellie Kim	BLR
	Elena Lowery	USA

ABBREVIATIONS

Competitions	
QC	Competition I — Qualification competitions
AA	Competition II — All around (AA) Final
AF	Competition III — Apparatus Finals
TF	Competition IV — Team Final
OG	Olympic Games
WC	World Championships
YOG	Youth Olympic Games

II. SECTIONS

Section 2 – page 3 - Chart Behavior Related Violations

Violations of attire regulations that apply to Team Competition	1.00P.
Non identical leotards (<i>for gymnasts from the same team</i>)	In Qualification, Teams Finals taken 1 x in competition phase from apparatus where first recognized.– SJ)

Section 7 – page 1

“Complex **jumps**/leaps (ie.  is 1/1 turn (360°)”

Section 8

UB and BB					
– Exceeding allowable intermediate fall time	Gym/Evt		0.30		
– Exceeding intermediate fall time (more than 60 seconds)	Gym/Evt				Exercise ended

Section 9 – page 6 – Adler element

9.4.5 REQUIREMENTS FOR SELECTED UB ELEMENTS

“Adler” element  (5.501)

D-Panel completed:

- Within 30° of vertical – Credit DV
- >30° – Credit 1 DV lower

Section 10 – page 2

Note: Handspring fwd on – tucked double salto fwd off: 

If the 2nd salto is not completed because the gymnast lands on the feet ~~or~~ and any other body part simultaneously, then the vault will be recognized as Handspring fwd on – Tucked fwd Salto off. 

Page 3

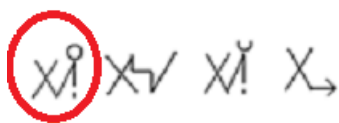
10.6 Specific Apparatus Deductions (E- Panel)

Section 11 – page 1

b) Fall Timing:

~~For interruption of the exercise due to a fall from the apparatus. During a fall from the apparatus, an interruption intermediate time period of 30 seconds is allowed. before the gymnast must remount the uneven bars to continue the exercise.~~

Change symbol in ENG & RUS versions



Section 12 – page 3

12.4 Connection Value (CV) and Series Bonus (SB) – D – Panel

c) **Series Bonus** will be awarded for the connection of 3 or more ~~ac~~ elements.

Page 4

Example 1:  jump off BB:

Evaluation:

- No DV – count 7 elements only (D - panel)

No DMT (~~No attempt to perform DMT~~) – 0.50 (E-panel)

Section 13 - page 3

13.3 Composition Requirements (CR) – D- Panel 2.00

Add: *Note: CR 2, 3 and 4 must be performed within Acro line.*

Modifications for Junior Competitions

2.1.2 Warm up

– In **Apparatus Finals**: Warm up in 2 groups

III. Table of elements

UB

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 ~~or stretch~~. (Gienger Salto) – to hang on HB

1.609 ~~F~~, 1.709 ~~G~~

3.604 ~~F~~, 3.705 ~~G~~, 3.608 ~~F~~, 3.708 ~~G~~, 4.602 ~~F~~, 5.607 ~~F~~, 5.609 ~~F~~, 5.610 ~~F~~, 5.710 ~~G~~, 6.605 ~~F~~, 6.706 ~~G~~, 6.707 ~~G~~, 6.609 ~~F~~,

3.708 Remove symbol in red circle



(C)

5.509 Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and $\frac{1}{2}$ turn (180°), or 1/1 turn (360°) to hang on HB, ~~also~~

BB

1.103 – changed font

1.207 Jump to roll fwd at end or middle of beam, ~~also from clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd~~

2.203 change symbol from "A to "A

2.207 Pike jump from ~~side~~ cross position with $\frac{1}{2}$ turn (180°)

5.712 Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)

1. 609 ~~F~~, 1.709 ~~G~~, 1.615 ~~F~~, 1.616 ~~F~~, 1.716 ~~G~~, 1.618 ~~F~~, 1.718 ~~G~~, 1.619 ~~F~~, 2.611 ~~I~~, 5.611 ~~F~~, 5.612 ~~F~~, 5.712 ~~G~~,
5.613 ~~G~~, 6.602 ~~F~~, 6.703 ~~G~~, 6.604 ~~F~~, 6.705 ~~G~~, 6.606 ~~F~~,

FX

3.203 Roll bwd to hstd with 1 1/2- 2/1 (540° 720°) turn in hstd

Gr. 4 Footer; FX – Group 4 - 3

4.601 ~~F~~, 4.605 ~~F~~, 4.805 ~~H~~, 5.601 ~~F~~, 5.802 ~~H~~, 5.603 ~~F~~, 5.703 ~~G~~, 5.803 ~~H~~, 5.903 ~~I~~

IV. Exercise recording sheet:

Add on BB; ~~MT without DV~~ 0.10

FX; change "eye focus" to "Failure to engage the audience"

Add:

Acro bwd & fwd within ~~1~~
same or different acro line

V. Judges slip

Quaification ☐

AA ☐

Apparatus Finals ☐

Teams Final ☐

Updated Name list (attached)

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Vault						
Vault	1	Kim Nellie	USSR	Handspring forward on - 1 ½ (540°) off	WCh 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 forward on - piked salto forward with 1/1 turn (360°) off		
Vault	2	Chusovitina Oksana	UZB	Handspring forward on - stretched salto forward with 11/2 t. (540°) off		
Vault	2	Davidova Elena	USSR	Handspring forward with 1/1 turn (360°) on - tucked salto forward off		
Vault	2	Ewdokimova Irina	KAZ	Handspring forward on - stretched salto fwd off		
Vault	2	Produnova Elena	RUS	Handspring forward on - tucked double salto forward off		
Vault	2	Wang Hui Ying	CHN	Handspring forward on - stretched salto forward with 1/2 t. (180°) off		
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	WCh 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 backward with 2 1/2 turn (900°) off		
Vault	4	Dungelova Erika	BUL	Round-off flic-flac on - tucked salto backward with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4	Luconi Patrizia	ITA	Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off		
Vault	4	Baitova Svetlana	USSR	Round-off flic-flac on - stretched salto backward with 2 turn (720°) off		
Vault	4	Yurchenko Natalija	USSR	Round-off flic-flac on - tucked salto backward off		
Vault	5	Cheng Fei	CHN	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - stretched salto forward with 11/2 turn (540°) off		
Vault	5	Ivantcheva Natalia	BUL	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - tucked salto forward off		
Vault	5	Khorkina Svetlana	RUS	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - tucked salto forward with 11/2 turn (540°) off		
Vault	5	Omelianchik Oksana	USSR	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - piked salto forward off		
Vault	5	Podkopaieva Liliya	UKR	Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - piked salto forward with 1/2 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		

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
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 twist (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	Maarranen 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	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	1	McNamara Julianne	USA	Jump to clear support on HB - clear hip circle to hstd on HB also with 1/2 turn (180°) in hstd phase on HB		
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 handstd 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 1/2 turn (180°) in flight to hang on HB		
Uneven Bars	2	Radocla 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 Chunsang	CHN	Clear hip circle on HB, counter pike to hang on HB	WCh 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	3	Bhardwaj Mohini	USA	Pak Salto with 1/1 turn (360°)	OG 2004 ATHENS	
Uneven Bars	3	Cappuccitti Stehanie	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 Yelena	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°)	WCh 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 arme		
Uneven Bars	3	Mo Huilan	CHN	Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)		
Uneven Bars	3	Monckton Mary-Anne	AUS	Long Swing forward with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3	Nyeste Adrienn	HUN	Swing fwd and salto bwd with 1/2 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	Schuschunova Elena	USSR	Long swing fwd with 1/2 turn (180°) further 1/2 turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang		
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 1/2 turn (180°) over HB hang		
Uneven Bars	3	Wenning Zhang	CHN	Swing bwd with free stoop or straddle vault and 1/2 turn (180°) over HB hang		
Uneven Bars	3	Retiz Hernandez, Karla Yanin	MEX	Hang on HB – Swing forward with ½ turn (180°) and flight to handstand with ½ turn (180°) on LB	Wch Nanning (CHN), 2014	
Uneven Bars	3	Zaytseva Anna	KAZ	Giant circle fwd in L grip to hstd with piked or stre. Body through hstd phase. Also with 1/2 turn (180°) in hstd pha.		
Uneven Bars	4	Downie Rebecca	GBR	Stalder bwd on HB with counter pike – reverse hecht over HB to hang	WCh Rotterdam (NED) 2010	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
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	WCh London 2009	
Uneven Bars	4	Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd through hstd with flight and 1/2 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.	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	4	Krasnyanska Irina	UKR	From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support		
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	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 1/2 turn (180°) in hstd phase		
Uneven Bars	4	Zgoba Dariya	UKR	Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB		
Uneven Bars	5	Church Savannah	USA	Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	5	Hoefnagel Hanneke	NED	Pike sole circle fwd in reverse or L grip with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	5	Kim (Name TBC)	TBC	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		
	5	Liubov Burda	USSR	Underswing on HB or LB with 1 1/2 turn (540°) to hang		
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 supp. on HB (legs together)-full circle swing bwd-continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang.		
Uneven Bars	5	Nabieva Tatjana	RUS	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang	WCh Rotterdam (NED) 2010	
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	WCh 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 1/2 twist (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 twist (1080°)		

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars	6	Blanco Bibiana	COL	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 1/2 twist (180°) into salto fwd stretched		
	6	Brunner Jenny	GER	Clear pike circle backward to salto forward stretched with 180 turn		
Uneven Bars	6	Chusovitina Oksana	UZB	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) in second		
	6	Comaneci Nadja	ROU	Underswing with 1/2 twist (180°) to salto bwd tucked or piked		
Uneven Bars	6	Delladio Tanja	CRO	Salto backwards tucked		
Uneven Bars	6	Fabrichnova Oksana	USSR	Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 twist (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	ITA	Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked		
Uneven Bars	6	Gonzales Gabriela	MEX	Salto bwd tucked or piked over HB		
Uneven Bars	6	Gratt Tanja	AUT	Salto bwd tucked or piked over HB		
Uneven Bars	6	Ji (Name TBC)	CHN	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 twist (360°)		
Uneven Bars	6	Li Ya	CHN	Swing down between bars - swing fwd with 1/2 twist (180°) to double salto fwd piked		
Uneven Bars	6	Ma Yen Hong	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 twist (360°) to salto bwd		
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 twist (360°) in first		
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 1 1/2 twist (540°)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	6	Okino Betty	USA	Front support on HB - clear underswing with 1/2 twist (180°) to salto bwd stretched		
Uneven Bars	6	Parolari Lia	ITA	Salto backwards tucked		
	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 1/2 twist (180°) into salto fwd piked with 1/2 twist (180°)		

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Balance Beam						
Balance Beam	1	Baitova Svetlana	USSR	Two flank circles followed by leg "Flair"		
Balance Beam	1	Marisa Dick	TTO	Mount: Change leg leap to free cross split sit - diagonal approach to beam.	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Balance Beam	1	Beukes Ramona	NAM	Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam		
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 1/2 turn (180°)- tucked salto fwd to stand		
Balance Beam	1	Garrison Kelly	USA	Round-off at end of beam - salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)to cross stand on beam		
Balance Beam	1	Gurova Elena	USSR	Round-off in front of beam - jump with 1/2 twist (180°)to near side hstd		
Balance Beam	1	Hand-Li Yifang	CHN	Jump press or swing to cross or side hstd-1/1 turn (360°)in hstd-lower top or clear pike support (2 sec.) or release one hand with swing down		
Balance Beam	1	Homma Leah	CAN	3 flying flairs		
Balance Beam	1	Philips 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 min at 45°		
Balance Beam	1	Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Round-off at end of beam - flic-flac with 1/1 twist (360°)into swing down to cross straddle sit		
Balance Beam	1	Wong Hiu Ying Angel	HKG	Salto fwd tuck with ½ (180°) turn	OG London (GBR) 2012	
Balance Beam	1	Zamolodchikova Elena	RUS	Round-off in front of beam - flic-flac with 1/1 twist (360°)to hip circle bwd		
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 cross over split with body arched and head dropped bwd		
Balance Beam	2	Yang Bo	CHN	From Cross stand – Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd		
Balance Beam	3	Galante Paola	ITA	1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn	WCh London (GBR) 2009	
Balance Beam	3	Humphrey Terin	USA	2½ turn (900°) in tuck stand on one leg - free leg optional		
Balance Beam	3	Li Li	CHN	1 1/4 (450°)turn 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 optional	WCh 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 backwards with both hands	WCh 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	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Balance Beam	5	Anastasia Kolesnikova	RUS	Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position		
Balance Beam	5	Colussi Pelaez Silvia	ESP	Free (Aerial) Cartwheel in cross position	WCh Antwerp (BEL) 2013	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Balance Beam	5	Schaefer Pauline	GER	Salto sideward tucked with ½ turn - take off from one leg to side stand	Wch Nanning (CHN), 2014	
Balance Beam	5	Garrison Kelly	USA	"Valdez" swing over bwd through horizontal plane with support on one arm		
Balance Beam	5	Grigoras Cristina Elena	ROU	Salto fwd tucked with 1/2 twist (180°) take-off from both legs		
Balance Beam	5	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support		
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support		
Balance Beam	5	Kochetkova Dina	RUS	Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position		
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 ¼ twist (270°) to side hstd (2 sec.) - lower to optional end position		
Balance Beam	5	Onodi Henrietta	HUN	Jump bwd (flic-flac take-off) with 1/2 twist (180°) to walkover fwd		
Balance Beam	5	Produnova Elena	RUS	Jump fwd with 1/2 twist (180°) salto bwd piked		
Balance Beam	5	Kitti Honti	HUN	Gainer Flic - Flac with ¼ twist (90°) to Handstand (2 sec.)	WCh 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 twist (360°) swing down to cross straddle sit		
Balance Beam	5			Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)		
Balance Beam	5	Schischova Albina	USSR	Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)		
Balance Beam	5	Teza Elvire	FRA	Flic-flac from side position with 1/1 twist (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 180 turn handspring to land on two feet		
Balance Beam	6	Araujo Heine	BRA	Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°)		
Balance Beam	6	Bohmerova Lubica	SVK	Gainer salto stretched with 1 1/2 twist (540) to side of beam		
Balance Beam	6	Domingues Gabriela	ESA	Salto bwd tucked with 11/2 (540°)	YOG Singapore (SIN) 2010	
Balance Beam	6	Khorkina Svetlana	RUS	Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam		
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Gainer salto tucked 1/1 twist (360°) at end of beam	OG Montreal (CAN) 1976	
Balance Beam	6	Kim Nellie	USSR	Free (aerial) cartwhell into salto bwd tucked	OG Moscow (RUS) 1980	
Balance Beam	6	Patterson Karly	USA	Arabian double salto fwd tucked		
Balance Beam	6	Portocarrero Luisa	GUA	Free (aerial) walkover fwd, landing on one foot in extended tuck sit, without hand support		
Balance Beam	6	Steingruber Giulia	SUI	Gainer Salto Backward Stretched with 1/1 twist (360°) at the end of beam	WCh Tokyo (JPN) 2011	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS						
APPARATUS	GROUP	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Floor Exercise	1	Krystyna SANKOVA	UKR	Change Leg Ring Leap with 180° turn	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	1	Bulimar Diana	ROU	Johnson Leap with additional 1/1 Turn (360°)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Floor Exercise	1	Csillag Tunde	HUN	Side split leap with 1/1 turn (360)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Floor Exercise	1	Ferrari Vanessa	ITA	Split leap with 1/1 turn (360°) to ring position	OG London (GBR) 2012	
Floor Exercise	1	Frolova Tatiana	USSR	Switch leap with ½ turn (180°) or wit 1/1 turn (360) 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 the ring	Wch Nanning (CHN), 2014	
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(720)♩illusion turn without hand or foot support		
Floor Exercise	2	Memmel Chelsia	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	WCh 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	Mustafina, Aliya	RUS	3/1 (1080°) with leg held up in 180° split position	Wch Nanning (CHN), 2014	
Floor Exercise	3	Mostepanova Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 twist (360)♩after hand support or before		
Floor Exercise	3	Tsavidaridou Vasiliki	GRE	Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support		
Floor Exercise	4	Andreasen (Name TBC)	SWE	Arabian double salto tucked,		
	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto fwd stretched with 2½ twist (900°)		
Floor Exercise	4	Cojocar Sabina	ROU	Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°)	WCh Ghent (BEL) 2001	
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto piked		
Floor Exercise	4	Dos Santos Daiane	BRA	Arabian double salto stretched		
Floor Exercise	4	Podkopaeva Lilja	UKR	Double salto fwd tucked. Also with 1/2 twist (180)♩		
Floor Exercise	4	Brenna Dowell	USA	Double Salto Forward Piked	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Floor Exercise	4	Tarasevich Svetlana	BLR	Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)		
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	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Floor Exercise	5	Mukhina Elena	USSR	Double salto bwd tucked with 1/1 twist (360)♩		
Floor Exercise	5	Silivas Daniella	ROU	Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720)♩		
Floor Exercise	5	Chusovitina Oksana	USSR	Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360)♩		
Floor Exercise	5	Biles Simone	USA	Double Salto bwd stretched with ½ turn (180°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Floor Exercise	5	Moors Victoria	CAN	Double Salto bwd Stretched with 2/1 twist (720°)	WCh Antwerp (BEL) 2013	