

NŐI TORNA



Szabálykönyv 2025-2028

Jóváhagyva a FIG Végrehajtó Bizottság által 2024. február
Megjelenés dátuma: 2024. április 22.

A következő női torna versenyek számára

Olimpiai Játékok
Ifjúsági Olimpiai Játékok
Világbajnokságok
Junior Világbajnokságok
Világkupák és Challenge kupák
Regionális és interkontinentális versenyek, bajnokságok és játékok
Események nemzetközi részvétellel

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

A Szabálykönyv a FIG tulajdona. A FIG előzetes engedélye nélkül tilos a szabálykönyvet lefordítani és fénymásolni. Ha a Szabálykönyvben a Technikai Szabályzattal ellentmondó állítás jelenne meg, a Technikai Szabályzat a döntő.

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

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Elnök	Donatella Sacchi	ITA
Első alelnök	Nehad Zayed	EGY
Második alelnök	Liubov Andrianova	RUS
Titkár	Helena Lario	ARG
Tag	Elena Davydova	CAN
Tag	Kym Dowdell	AUS
Tag	Johanna Gratt	AUT
Sportoló képviselő	Catalina Ponor	ROU
Szerkesztés – Illusztráció, FIG Iroda		FIG
Szimból, Táblázatok		
Angol szöveg	Linda Chencinski	USA
	Sue Tredgold	GBR

FIG SZABÁLYKÖNYV FRISSÍTÉSEK

A hivatalos FIG versenyek után a FIG Női Technikai Bizottsága kiad egy WAG Hírlevelet, 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.

<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>

RÖVIDÍTÉSEK

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

Testhelyzet	
BA	Szélességi tengely
Bwd	Hátra
Fwd	Előre
HSTD	Kézállás
LA turn	Hossztengely körüli elfordulás
Gyökér elem	Egy mozdulat alapeleme
Swd	Oldalra

Versenyek	
AA	Egyéni összetett döntő
AF	Szerenkénti döntők
OG	Olimpiai Játékok
QC	Kvalifikáció
TF	Csapat döntő
WCH	Világbajnokságok
YOG	Ifjúsági Olimpiai Játékok

Támogató rendszerek	
CIS	Kommentátor információs rendszer
IRCOS	Azonnali ellenőrző és visszajátszó rendszer - FIG által használt videó elemző rendszer
JEP	Bírókat értékelő program

FOGALOMMEGHATÁROZÁS

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

TARTALOMJEGYZÉK

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	2
FIG SZABÁLYKÖNYV FRISSÍTÉSEK	2
HELP DESK	2
RÖVIDÍTÉSEK	3
I. RÉSZ – VERSENYRÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK.....	6
1. SZAKASZ – CÉL	6
2. SZAKASZ – TORNÁSZOKRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK.....	6
2.1 TORNÁSZOK JOGAI	6
2.2 TORNÁSZOK FELELŐSSÉGE	7
2.3 TORNÁSZOK KÖTELESSÉGE.....	7
2.4 SZANKCIÓK A VERSENYZŐ VISELKEDÉSÉÉRT.....	9
2.5 CIKK – TORNÁSZOK/SPORTOLÓK ESKÜJE (FIG TR 7.12.2).....	9
3. SZAKASZ – EDZŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK.....	10
3.1 CIKK – EDZŐK JOGAI.....	10
3.2 CIKK – EDZŐK FELELŐSSÉGE	10
3.3 BÜNTETÉSEK AZ EDZŐK VISELKEDÉSÉÉRT	11
3.4 ÓVÁS (TR 8.5).....	11
3.5 EDZŐK ESKÜJE.....	11
4. SZAKASZ – TECHNIKAI BIZOTTSÁGRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK	12
4.1 NŐI TECHNIKAI BIZOTTSÁG ELNÖKE.....	12
4.2 NŐI TECHNIKAI BIZOTTSÁGI TAGOK.....	12
5. SZAKASZ – SZERZSÚRIRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK ÉS A SZERZSÚRI FELÉPÍTÉSE.....	13
5.1 BÍRÓK FELELŐSSÉGE	13
5.2 BÍRÓK JOGAI.....	13
5.3 A SZERZSÚRI ÖSSZETÉTELE	14
5.4 A SZERZSÚRI FELADATAI	14
5.5 AZ IDŐMÉRŐ, VONALBÍRÓK ÉS TITKÁROK FELADATAI.....	15
5.6 ÜLÉSREND.....	16
5.7 BÍRÓI ESKÜ (TR 7.12).....	16
II. RÉSZ – A PONTSZÁM MEGHATÁROZÁSA.....	17
6.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN	17
6.2 VÉGSŐ PONTSZÁM MEGHATÁROZÁSA.....	17
6.3 RÖVID GYAKORLAT	18
7. SZAKASZ – D-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK	19
7.1 D-PONTSZÁM (TARTALMA) UGRÁS, KORLÁT, GERENDA, TALAJ.....	19
7.2 NEHÉZSÉGI ÉRTÉK (DV).....	19
7.3 ÖSSZEÁLLÍTÁSI KÖVETELMÉNYEK (CR) 2,00.....	21
7.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV) ÉS BÓNUSZ.....	21
8. SZAKASZ – TECHNIKAI ELŐÍRÁSOK	24
8.1 MINDEN SZER.....	24
8.2 GERENDA ÉS TALAJ	25
8.3 BIZONYOS GIMNASZTIKUS ELEMELÉSEK KÖVETELMÉNYEI	27
8.4 FELEMÁSKORLÁT	29
9. SZAKASZ – E-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK.....	31
9.1 E-PONTSZÁM LEÍRÁSA 10,00 (TELJESÍTMÉNY).....	31
9.2 AZ E-ZSÚRI ÉRTÉKELÉSE.....	31
9.3 SZAKASZ – AZ ÁLTALÁNOS HIBÁK ÉS LEVONÁSOK TÁBLÁZATA.....	32
III. RÉSZ SZEREK	36
10. SZAKASZ – UGRÁS.....	36
10.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN	36
10.2 NEKIFUTÁSI LEHETŐSÉGEK.....	36
10.3 UGRÁS CSOPORTOK.....	36
10.4 KÖVETELMÉNYEK:	37
10.5 PONTOZÁS MENETE.....	38
10.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSÚRI).....	39
11. SZAKASZ – FELEMÁSKORLÁT	40
11.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN	40
11.2 GYAKORLAT TARTALMA ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSA.....	40
11.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSÚRI 2,00 PONT.....	41
11.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV) – D-ZSÚRI.....	41
11.5 ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSÚRI)	42
11.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK – E-ZSÚRI.....	42
11.7 JEGYZETEK	43

12. SZAKASZ – GERENDA.....	44
MŰVÉSZI HATÁS	44
12.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN	44
12.2 GYAKORLAT TARTALMA.....	45
12.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSÚRI 2,00 PONT	45
12.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV), SZÉRIA BÓNUSZ (SB) ÉS DMT BÓNUSZ – D-ZSÚRI.....	46
12.5 CIKK – MŰVÉSZI HATÁS ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSÚRI)	47
12.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSÚRI).....	47
12.7 JEGYZETEK	48
13. SZAKASZ – TALAJ.....	49
MŰVÉSZI HATÁS	49
13.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN	50
13.2 GYAKORLAT TARTALMA.....	50
13.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSÚRI 2,00 PONT	51
13.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV) & DMT BÓNUSZ – D-ZSÚRI.....	51
13.5 MŰVÉSZI HATÁS ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSÚRI).....	51
13.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSÚRI).....	52
4. RÉSZ – ELEMTÁBLÁZAT	54
14. SZAKASZ – ELEMTÁBLÁZAT	54
14.1 UGRÁS ELEMELK.....	55
1. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS, YAMASHITA, RUNDELL KEZDETŰ UGRÁSOK CSAVARRAL VAGY A NÉLKÜL AZ ELSŐ ÉS/VAGY MÁSODIK ÍVBEN	56
2. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS ELŐRE 1/1 (360°) FORDULATTAL VAGY ANÉLKÜL AZ ELSŐ ÍVBEN – SZALTÓ ELŐRE VAGY HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	59
3. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS 1/4-1/2 (90°-180°) ELFORDULÁSSAL AZ ELSŐ ÍVBEN (TSUKAHARA) – SZALTÓ HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	61
4. CSOPORT – RUNDELL KEZDETŰ UGRÁSOK (YURCHENKO) 3/4 (270°) FORDULATTAL VAGY ANÉLKÜL AZ ELSŐ ÍVBEN – HÁTRASZALTÓ CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	62
5. CSOPORT – RUNDELL KEZDETŰ 1/2 (180°) FORDULATTAL AZ ELSŐ ÍVBEN – SZALTÓ ELŐRE VAGY HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	65
14.2 KORLÁT ELEMELK.....	67
1.000 – FELUGRÁSOK	68
2.000 – KIDOBÁSOK ÉS SZABADKELEPEK.....	74
3.000 – ÓRIÁSKÖRÖK.....	79
4.000 – STALDEREK.....	86
5.000 – ÜLŐ FORGÁSOK.....	90
6.000 – LEUGRÁSOK.....	96
14.3 GERENDA ELEMELK	103
1.000 – FELUGRÁSOK	104
2.000 – GIMNASZTIKUS ELEMELK.....	116
3.000 – FORGÁSOK	123
4.000 – TARTÁSOS ÉS NEM-REPÜLŐ ELEMELK.....	127
5.000 – AKROBATIKUS ELEMELK.....	132
6.000 – LEUGRÁSOK.....	139
14.4 TALAJ ELEMELK	144
1.000 – GIMNASZTIKAI ELEMELK	145
2.000 – FORGÁSOK	155
3.000 – KÉZTÁMASZOS ELEMELK	158
4.000 – SZALTÓK ELŐRE ÉS OLDALRA	162
5.000 – SZALTÓK HÁTRA	164
5. RÉSZ FÜGGELÉKEK	166
SZIMBOL TÁBLA - UGRÁS	167
SZIMBOL TÁBLA - KORLÁT.....	168
SZIMBOL TÁBLA - GERENDA.....	169
SZIMBOL TÁBLA - TALAJ.....	170
GYAKORLAT RÖGZÍTŐ TÁBLA - UGRÁS	171
GYAKORLAT RÖGZÍTŐ TÁBLA - KORLÁT, GERENDA, TALAJ.....	172
MŰVÉSZI HATÁS ELLENŐRZŐ LISTA - GERENDA.....	173
MŰVÉSZI HATÁS ELLENŐRZŐ LISTA - TALAJ.....	174
BÍRÓI LAPOK.....	175
WAG COP MODIFIKÁCIÓ JUNIOR VERSENYEKRE	178
SYMBOL BROCHURE	180
FIG HIVATALOS VERSENYEKEN ELSŐ ALKALOMMAL BEMUTATOTT ELEMELK LISTÁJA.....	206

I. RÉSZ – VERSENYRÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

1. SZAKASZ – CÉL

A Szabálykönyv elsődleges célja, hogy:

1. Objektív útmutatást adjon a gyakorlatok értékeléséhez, minden szinten, regionális, nemzeti és nemzetközi versenyeken
2. Standardizálja a bíráskodást a FIG versenyek négy szakaszán:
 - Kvalifikációk
 - Csapat döntő
 - Egyéni összetett
 - 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 vagy felelősségkörén 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 versenyarnokot személyes okokból.

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 segítőtje.
- e) 30 mp pihenő, vagy felkészülő idő esést követően korláton, 10 mp gerendán.
- f) A leesést követő időben, vagy az első és második ugrása között beszéljen az edzőjével.
- g) Ha a lába leér a földre, kérelmére, mindkét korlát karfa megemelésének engedélyezése, a legújabb Szer Előírásoknak megfelelően.

Szer bemelegítés

Kvalifikációs, egyéni összetett, csapatdöntő és szerenkénti döntő versenyeken

- Minden résztvevő tornász (beleértve a megsérült tornász cseréjét is) jogosult egy bemelegítő fogásra közvetlenül a verseny előtt a pódiumon, minden szeren, az adott versenyt irányító technikai szabályzatnak megfelelően.
 - VT (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 szer bemelegítési idő a csapathoz tartozik, kivéve ugráson. A csapat felelőssége, hogy figyelje az eltelt időt, hogy az utolsó tornásznak is lehetősége legyen a szer bemelegítésre.
 - Vegyes csoportokban a melegítési idő személyesen a tornászhoz tartozik. A bemelegítést a szólítás sorrendjében kell elvégezni.
 - Szerenkénti döntőkben a szer bemelegítés két csoportban történik. A versenyzők első csoportja bemelegít, majd versenyez, ezt követően a második csoport melegít be, majd versenyez.
- A szer bemelegítési idő végét gong jelzi. Ha ebben a pillanatban a tornász még a szeren van, befejezheti az elemet, vagy elemsort, amit elkezdett. A szer bemelegítési idő után, vagy a „verseny szünetben”, a szert elő szabad készíteni (max. 2 fő korláton), de nem szabad használni.
 - A D1 bíró jól látható jelzése jelzi (hivatalos FIG versenyen egy zöld lámpa), hogy a gyakorlatot 30 mp-en belül el kell kezdeni.

2.2 TORNÁSZOK FELELŐSSÉGE

- a) Ismerje a Szabálykönyvet, és annak megfelelően viselkedjen.
- b) Írásban ő vagy az edzője, az adott verseny előírásainak megfelelő időben, beadja az új elem értékelésére vonatkozó kérelmet a Szuperior zsűri elnökének.
- c) Írásban ő vagy az edzője beadja a felemás korlát karfák megemelésére vonatkozó kérelmet. Ezt a szervezők felé jelezni kell az adott verseny előírásainak megfelelő időben, és a Szuperior zsűri elnöke vagy egy tagja jóváhagyja az edzés során.

2.3 TORNÁSZOK KÖTELESSÉGE

2.3.1 Általános

- a) Megfelelően bejelentkezni a gyakorlat előtt (karjuk felemelésével), és ezzel tudomásul vegyék a D1 zsűri szólítását, és

ugyanennek a bírónak jelezzék a gyakorlat végét is.

- b) Megkezdeni a gyakorlatot a szólítástól számított 30 mp-en belül (minden szeren).
- c) Korlátan 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 viszszafelelhet a szerre.
- d) Elhagyni a pódiumot közvetlenül a gyakorlatának befejezése után.
- e) Tartózkodni a szer magasságának megváltoztatásától, kivéve, ha erre engedélye van.
- f) A verseny során tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal beszélgetessen.
- g) Tartózkodni a verseny hátráltatásától: túl sokáig maradni a pódiumon, visszamenni a pódiumra a gyakorlat befejezése után, és tartózkodni a jogaival való visszaéléstől, valamint más résztvevők jogainak megsértésétől.
- h) Szerről való leesést követően tartózkodnia kell a tornásznak attól, hogy szándékosan a földön maradjon – pihenés, tenyérvédő megigazítása, magnézia elfogadása az edzőtől, indokolatlanul késleltetni a versenyt – annak érdekében, hogy a leesési idő (30 másodperc) még ne kezdődjön el.
- i) Tartózkodni a fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől, vagy más résztvevők jogainak megsértésétől
- pl. magnéziás jelölés a talaj szőnyegen, szer felszínének megsértése a szer előkészítése közben, bevizezni a gerenda felszínét, rugók eltávolítása a dobantóból).
- j) A kiegészítő szőnyeget a megfelelő helyen hagyni (leérkezéshez) a teljes gyakorlat során (UB & BB).
- k) 10 cm vastag puha leérkező szőnyeget használni a 20 cm-es szőnyeg tetején ugráson, valamint a korlát és gerenda leérkezéshez.
- l) A FIG protokoll előírásoknak megfelelően tornadresszben/mezben résztvenni az öt érintő eredményhirdetésen.

2.3.2. Verseny öltözet

- a) A tornásznak megfelelően sportos, nem-átlátszó, elegáns tornadresszt vagy mezt kell viselnie (a mez egy egyrészes, nadrággal egybevarrott tornadressz, mely a bokáig ér). A tornász viselhet nadrágot, amely azonos színű, mint a tornadressz, a dressz alatt vagy fölött.
- b) A versenyzők viselhetnek fejfedőt, a legújabb „FIG Versenyöltözet és Reklámozási Szabályzat” értelmében. A nyakvonal elöl nem lehet mélyebb, mint a szegycsont felezőpontja, hátul pedig mint a lapocka alsó vonala. A dressznek/meznek lehet ujjja, de lehet ujjatlan is. A vállpánt minimum 2 cm széles kell legyen.
- c) A tornadressz lábkivágása nem nyúlhat a csípőcsont fölé (maximum). A tornadressz láb hossza nem nyúlhat túl a láb körüli vízszintes vonalon, ez nem lehet több, mint 2 cm-rel a a fenék alatt.
- d) A tornász viselhet tornapapucsot, és/vagy zoknit.
- e) A szervezőbizottság által adott rajtszámot viselni kell.
 - Abban a különleges esetben, ha a tornász háton pörgést mutat be talajon vagy gerendán, írásos kérvényt kell benyújtania, hogy levehesse a rajtszámát. Ebben az esetben a gyakorlat megkezdésekor a rajtszámot be kell mutatni a D-zsúri-nek.
- f) A versenyöltözetben a nemzeti jelvényt viselni kell a legújabb FIG Versenyöltözet és Reklámozási Szabályzatának megfelelően.
- g) Csak olyan logók, reklám- és szponzor azonosítók viselése megengedett, mely a hatályos FIG Versenyöltözet és Reklámozási Szabályzatnak 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 tartózkodnia kell kompressziós kötések (karkötések és zoknik) viselésétől a verseny során.
- k) A tornászoknak tartózkodni kell az ékszer viselésétől (karkötő és nyaklánc), kivéve kicsi, bedugós fülbevaló.
- l) Tartózkodni kell a csípő, vagy egyéb kipárnázásától.
- m) Az arcfestés nem engedélyezett; a make-up legyen visszafogott, és ne színházi karakterábrázolás-ként jelenjen meg (akár emberi, akár állati).

2.4 SZANKCIÓK A VERSENYZŐ VISELKEDÉSÉÉRT

- a) A 2. és 3. szakaszban foglalt elvárásokkal szembeni mulasztások közepes vagy nagy hibának számítanak; a viselkedés beli hibákért **-0,30** pont, a szerekkel kapcsolatos vétségekért **-0,50** pont levonás jár. A levonásokat a Szuperior zsűri elnöke alkalmazza a végpontszámból, a D zsűri értesítése alapján.
- b) A levonásokat a 9.3 szakaszban gyűjtöttük össze.
- c) Kirívó esetekben, a tornász vagy az edző a versenyarnokból is kitiltható, a levonások alkalmazása mellett.

Viselkedéssel kapcsolatos levonások melyeket a D zsűri értesítése alapján a Szuperior zsűri alkalmaz	
Vétség	Büntetés
Öltözettel kapcsolatos vétségek <ul style="list-style-type: none"> Hibás vagy nem esztétikus párnázás, kötözés Nemzeti embléma hiánya vagy nem megfelelő elhelyezése Hiányzó rajtszám Nem megfelelő öltözet - dressz, ékszer, kötés színe, stb. 	-0,30 pont a tornásztól/szer, a végső pontszámból (a versenyszakasz folyamán egyszer)
Öltözettel kapcsolatos vétségek a csapatversenyek során <ul style="list-style-type: none"> Nem egyforma tornadressz (azonos csapat tornászai esetében) 	-1,00 Kvalifikációs és szerenkénti döntő versenyeken versenyszakaszonként egyszer levonva, annál a szernél, ahol először észreveszik
A tornász jogosulatlanul a pódiumon marad	-0,30 pont levonás a végső pontszámból
A gyakorlatot követően visszamászik	-0,30 pont levonás a végső pontszámból
Más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés	-0,30 pont levonás a végső pontszámból
Helytelen reklámozás	-0,30 pont levonás a végső pontszámból, az érintett szeren Ha a felelős testület kérelmezi <ul style="list-style-type: none"> Csapat Tornász (egyéni versenyek)
Távolmaradás az eredményhirdetésről	A csapat és tornász végső pontszámát és eredményét érvénytelenítik

Szerekkel kapcsolatos levonások melyeket a D zsűri értesítése alapján a Szuperior zsűri alkalmaz	
Vétség	Büntetés
Magnézium helytelen használata, és/vagy szer rongálása	-0,50 pont levonás a végső pontszámból
Rugók hozzáadása, átrendezése, vagy eltávolítása	-0,50 pont levonás a végső pontszámból
A szer magasságának engedély nélküli megváltoztatása	-0,50 pont levonás a végső pontszámból

2.5 CIKK – TORNÁSZOK/SPORTOLÓK ESKÜJE (FIG TR 7.12.2)

„Minden tornász nevében ígérem, hogy a Világbajnokságokon (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/sportoló becsületére.”

3. SZAKASZ – EDZŐKRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

3.1 CIKK – EDZŐK JOGAI

Az edzők számára garantált jogok:

- a) Segíteni a rábízott tornászt vagy csapatot a szer megemelésére, új elem(ek) értékelésére vonatkozó írásos kérvények beadásában.
- b) Segíteni a rábízott tornászt vagy csapatot a pódiumon a szer bemelegítés során, minden szeren.
- c) Segíteni a tornásznak, vagy csapatnak a szer előkészítésében.
 - ugráson előkészíteni a biztonsági gallért
 - ugráson, korláton és gerendán előkészíteni a dobbantót és a leérkező szőnyeget
 - korláton beállítani és előkészíteni a karfákat
- d) Jelen lenni a pódiumon a zöld lámpa jelzése után, hogy eltávolítsa a dobbantót
 - 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 dobbantót kihúzta.
- f) Segíteni, vagy tanáccsal 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 (D pont) vonatkozóan (ld. TR 8.5).
- 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 dobbantóból a rugók kivételétől és áthelyezésétől. (Hivatkozva a 2.1.2 szakaszra, a felemáskorlát karfák felemeléséről)
- d) Tartózkodni a verseny késleltetésétől, a bírók rálátásának zavarásától, és minden más zavaró magatartástól, illetve a más résztvevők jogainak megsértésétől.
- e) Tartózkodni attól, hogy a gyakorlat során a tornászhoz beszéljen, illetve más módon segítse (jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.).
- f) Tartózkodni attól, hogy aktív bírókkal, és/vagy a belső arénakörön kívül lévő személyekkel beszélgetésbe elegyedjen (kivéve csapat orvos és delegációvezető).
- g) Tartózkodni minden más fegyelmezetlen vagy sértő viselkedéstől.
- h) A verseny teljes ideje alatt fair és sportszerű módon viselkedni.
- i) Sportszerűen részt venni minden eredményhirdetésen.

MEGJEGYZÉS: Lásd a Levonások vétségeikért és sportszerűtlen viselkedésért

A belső körön belül engedélyezett edzők száma:

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

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 és/vagy edzőcsarnokból*
- 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	
- Sportszerűtlen viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>) pl. a verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása, beszélgetés aktív bírókkal a verseny alatt, a gyakorlat során beszél a tornászhoz, illetve jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.	1. alkalommal -0,50 (tornász/csapat /verseny) és sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>) 1. alkalommal -1,00 (tornász/csapat/verseny) és sárga lap az edzőnek (<i>figyelmeztetés</i>), ha az edző agresszívan beszél aktív bíróval 2. alkalommal -1,00 (a tornásztól vagy csapattól/verseny), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyerületről*
- Egyéb kirívó, fegyelmezetlen vagy sértő viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>) pl. az előírt személyek helytelen jelenléte verseny során, a versenyerületen, a szerek előkészítésénél, stb.	-1,00 (a tornásztól vagy csapattól/verseny) piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyerületről *

MEGJEGYZÉS: Ha egy csapat két edzője közül az egyiket kizárják a versenyerületről, 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, Junior Világbajnokságra, Olimpiára, Junior Olimpiára (YOG) nem lesz akkreditálható.

3.4 ÓVÁS (TR 8.5)

Az óvás menetének részletes leírása a Technikai Szabályzatban található (1. szakasz, 8.5 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/sportolókat a fair play-re és dopping mentes sportra neveljük, és hogy tiszteletben tartsanak minden FIG szabályt, mely a Világbajnokságot (vagy bármely más hivatalos FIG eseményt) szabályozza.”

4. SZAKASZ – TECHNIKAI BIZOTTSÁGRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

Hivatalos FIG versenyeken és az Olimpiai Játékokon a FIG Női Technikai Bizottsága adja a Szuperior zsűrit és a szerfelügyelő bírókat.

4.1 NŐI TECHNIKAI BIZOTTSÁG ELNÖKE

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

- a) A verseny általános technikai irányításának felügyelete 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 és a rajtszám eltávolítására 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 óváásokat a FIG Technikai Szabályzatnak megfelelően (TR 8.5).
- h) A Szuperior zsűri tagjaival együttműködve figyelmeztetni vagy lecserélni bármely bírói minősítésben dolgozó személyt, aki elégtelenül működik, vagy megszegi esküjét.
- i) Videó elemzést tartani (PCVR) a TC-vel, hogy a bírások 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-pontok 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 irányítást adni a megfelelő munkavégzéshez.
- b) A Bírói Rendelkezések alkalmazása, ellenőrizni a fair pontozást és a következetességet az érvényes szabályoknak és követelményeknek megfelelően
- c) Szimbol írással lejegyezni az egész gyakorlatot.
- d) Kiszámolni a D és E pontszámot (kontroll pontszám) a D, és E zsűriek 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 – SZERZSÚRIRE VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK ÉS A SZERZSÚRI FEL-ÉPÍTÉSE

5.1 BÍRÓK FELELŐSSÉGE

Minden bíró teljes mértékben és függetlenül felelős a pontszámáért.

A szerzsúri minden tagjának kötelessége:

- a) Átfogó tudással rendelkezni:
 - a FIG Technikai Szabályzatról
 - a szabálykönyvről (Kód)
 - a FIG Bírói Szabályzatról
 - minden más olyan technikai információról, mely szükséges lehet számára a verseny során
- b) Az adott ciklusra érvényes nemzetközi bírói Brevet-vel rendelkezni
- c) A versenynek megfelelő Brevet szinttel bírni
- d) Széleskörű tudással rendelkezni a napjaink tornájáról, megérteni a szabályok célját, okát, értelmezését és alkalmazását.
- e) Részt venni minden tervezett értekezleten az adott verseny előtt (kivételes, elkerülhetetlen esetek az adott alkalomnak megfelelően kerülnek elbírálásra a FIG WTC által)
- f) Ragaszkodni minden olyan szervezési vagy bíraskodási utasításhoz, melyet a versenyt kormányzó szervek adnak (pl. a pontozó rendszer üzemeltetőjének utasításai)
- g) A D-bírók számára kötelező a pódium edzésen való részvétel.
- h) Minden szerhez megfelelő felkészültséggel rendelkezni
- i) Képesnek lenni a különböző, szükséges feladatok ellátására, többek között:
 - megfelelően kitölteni bármely pontozó lapot
 - a számítógépes vagy mechanikus eszközök megfelelő használata
 - megkönnyíteni a verseny hatékony lefutását és
 - hatékonyan kommunikálni más bírókkal
- j) Legyen jól felkészült, kipihent, éber és jelenjen meg pontosan egy órával, vagy a munkaterv utasításainak megfelelően, a verseny kezdete előtt.
- k) A FIG előírásainak megfelelő öltözékben jelenjen meg (*sötétkék kosztüm - szoknya, vagy nadrág és fehér blúz a nőknek / fehér ing nyakkendővel a férfiaknak*), kivéve az Olimpiai Játékokon, ahol az egyenruhát a szervező bizottság biztosítja.

A verseny folyamán a bíróknak 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 irást, és megőrizni a személyes pontszámaiknak egy példányát
- e) A számára kijelölt helyen maradni (kivéve a D1 zsúri engedélyével) és tartózkodni a tornászokkal, edzőkkel, delegáció vezetőikkel vagy más bírókkal folytatott beszélgetéstől

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

5.2 BÍRÓK JOGAI

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

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

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

- a) Superior zsúri felé, ha az önkényeskedést a szer felügyelő, vagy
- b) Fellebbezési zsúri felé, ha az önkényeskedést a Superior zsúri követte el

5.3 A SZERZSÚRI ÖSSZETÉTELE

A szerzsúri (Bírói zsúriek)

A hivatalos FIG versenyeken, Világbajnokságokon, Junior Világbajnokságokon Olimpiai Játékokon és Junoir Olimpián a szerzsúri a D-zsúriból (Difficulty - nehézség), az E-zsúriból (Execution - kivitelezés) áll.

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

A szerzsúri összetétele a különböző versenytípusokon az Általános Bírói Szabályzat értelmében

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

Vonal és időmérők

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

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

5.4 A SZERZSÚRI FELADATAI

5.4.1 A D-zsúri feladatai

- A D-zsúri tagjainak 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 és bónusz az egyes szerekre vonatkozó speciális szabályok alapján
- Az ugrás D-zsúrije biztosítja, hogy a vonalbíró követi a megfelelő bemelegítés betartását.

D1 bíró feladatai:

- Összekötőként működik a szerzsúri és a szer felügyelő zsúri között.
A szer felügyelő zsúri működik összekötőként a Szuperior zsúrival, ha szükséges.
- Koordinálja az időmérő és vonalbírók, valamint a titkárok munkáját.
- Biztosítja a szer hatékony működését, valamint a szer bemelegítési idő ellenőrzését.
- Felvillantja a zöld fényt, vagy más egyértelmű jelzéssel jelzi a tornásznak, hogy 30 mp-en belül el kell kezdenie a gyakorlatát.
- Biztosítja az idő, vonal, viselkedési hibákért járó levonások alkalmazását a végső pontszámból, a pontszám felmutatása előtt.
- Biztosítja, hogy a következő levonásokat alkalmazzák:
 - bejelentkezés hiánya a gyakorlat előtt, és kijelentkezés hiánya utána
 - érvénytelen, „0” ugrás bemutatása
 - segítségadás ugrás, gyakorlat és leugrás (DMT) alatt
 - rövid gyakorlat

A D-zsúri 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-zsúri feladatai

- a) A gyakorlatot figyelemmel kíséreni, 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/tabletbe.
- d) Képesnek kell lenniük a személyes jegyzeteiket az összes gyakorlatról bemutatni (kiviteli és művészi levonások).

5.5 AZ IDŐMÉRŐ, VONALBÍRÓK ÉS TITKÁROK FELADATAI

5.5.1 Az időmérő és vonalbírók feladatai

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

Vonal bírók:

- Meghatározzák a kilépést talajon és ugráson és egy zászló felemelésével jelezzék azt.
- Értesíték a D1 bírót a hibáról és levonásról, aláírják és beadják a megfelelő írásos jelentést.
- Ugráson kövessék a szermelegítés során végrehajtott kísérleteket.

Időmérő bírók:

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

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

5.5.2 A titkárok feladatai

A titkároknak ismerniük kell a Szabálykönyvet 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 helyes 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-zsűrinek kell a szer közepével egy vonalban lenniük.
- Az időmérő(k) a szerzsűrinél ülnek bármelyik oldalon.
- A talaj vonalbírói
 - a szerzsűri két oldalán, vagy
 - a két egymással szemközti sarokban ülnek, és a két, hozzájuk közel eső vonalat figyelik.
- A vonalbíró ugráson
 - a szerzsűri mellett (a leérkezési oldalon), vagy
 - a leérkezési oldalon a távolabbi saroknál ül.

Az E bírók elhelyezése a D zsűritől számítva az óra mutató járásának megfelelően történik, vagy egyenes vonalban.

<u>E3</u>	<u>E4</u>	<u>E5</u>	<u>E6</u>		
<u>E2</u>	<u>E1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEC</u>	<u>E7</u>

Az ültetési rendben a hely adottságaitól függően el lehet térni.

5.7 BÍRÓI ESKÜ (TR 7.12)

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

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

II. RÉSZ – A PONTSZÁM MEGHATÁROZÁSA

6.1 ÁLTALÁNOSÁGBAN

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-zsűri határozza meg a D-pontszámot, a gyakorlat összeállítása, míg az E-zsűri 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-pont	<u>5,70</u>	
E-pont*			10,00
Kivitel		-0,70	
Művészi hatás		-0,30	
	E-pont		<u>9,00</u>
	Végső pontszám		14,70

*Megjegyzés: A kiviteli és művészi hatás hibáiért adott levonások összeadódnak, és 10,00 pontból kerülnek levonásra.

Az E-pontszám kiszámítása az alábbi módon történik:

- 7 E pontszám: a három középső pontszám átlaga
- 5 E pontszám: a három középső pontszám átlaga
- 4 E pontszám: a két középső pontszám átlaga
- 3 E pontszám: a három pontszám átlaga
- 2 E pontszám: a két pontszám átlaga

6.3 RÖVID GYAKORLAT

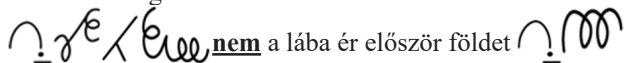
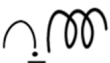
A gyakorlat bemutatásának kiviteléért és művészi hatásáért a tornász maximum 10,00 pontos E-pontot érthet el.

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

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

Példa: FX

A tornász megsérül 4 elem bemutatása után.

 **nem** a lába ér először földet 

Értékelés:

D-pontszám

DV (A + C + A + X + X + E)

CR # 2, #3

DMT Bónusz

+ 1,00

+ 1,00

+ 0,20

D-pontszám

+ 2,20

Max. lehetséges E-pont a kivitelért & művészi hatásért

10,00

Összes levonás (2 esés, magasság, kiterjedés, stb.)

- 4,10

E-pontszám

= 5,90

Végső pontszám

= 8,10

Végső Pontszám a rövid gyakorlatért járó neutrális levonások alkalmazása után

8,10 – 6,00 (rövid gyakorlat) = 2,10

7. SZAKASZ – D-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

7.1 D-PONTSZÁM (TARTALMA) UGRÁS, KORLÁT, GERENDA, TALAJ

- Ugráson a D-pontszám az ugrás nehézségi értéke az ugrás táblázat alapján.
- Korlát, gerenda 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.

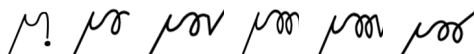
- A maximum 8 legértékesebb nehézségi érték, a gyakorlat leugrását, talajon a befejező sort (DMT) is beleértve kerül beszámitásra korlát, gerendán és talajon.
- A D-zsűri mindig elfogadja az elem értékét, kivéve, ha a bemutatás hibája az elem technikai követelményét érinti.




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
- J = 1,00

7.2.1 Az elem nehézségi értékének elfogadása

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



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

– Korlát elemek:

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

- Szaltós elemek zárt vagy terpesztett lábbal

– **Gimnasztikus elemek:**

- Egy, vagy két lábról történő elugrás azonos lábtartással
 - Példa: pisztolyugrás (elugrás egy lábról vagy két lábról)
- Haránt vagy oldalhelyzetben bemutatva (gerenda)
 - A gimnasztikus felugrások oldalhelyzetben bemutatva egy értékkel magasabb nehézséget érnek, mint haránt-helyzetben.
 - 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:**

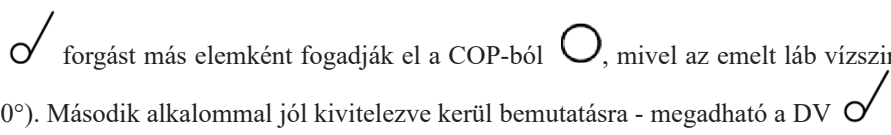
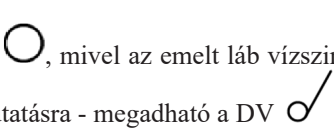

- egy vagy két lábra történő érkezéssel

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:
 - $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°) stb.
- a támasz egy, vagy két kézen történik, vagy kéztámasz nélkül
- az elugrás egy, vagy két lábról történik

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 kézállást a fordulat előtt (lendület).

Második alkalommal jól kivitelezve kerül bemutatásra a gyakorlatban, a fordulatot kézállásban fejezi be a tornász, nem adható meg a DV (D).

7.2.3 Új ugrások / elemek / elemkapcsolatok benyújtása minden versenyen:

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

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

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

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

7.3 ÖSSZEÁLLÍTÁSI KÖVETELMÉNYEK (CR) 2,00

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

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

7.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV) ÉS BÓNUSZ

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

- a) Ahhoz, hogy egy elem kapcsolati értékbe beszámításra kerüljön, nem kell feltétlenül a 8 legértékesebb elem között szerepelnie. Csak az elemtáblázatból vett elemek vehetők figyelembe CV megállapításánál.
- b) Korláton, gerendán és talajon a következő kapcsolati értékek adhatók:
 - + 0,10
 - + 0,20
- c) A kapcsolati értékek és bónusz formáit a szereknél részletezzük a 3. Rész 11., 12. és 13. szakaszában.
- d) A leértékelt elemek is számításba vehetők a kapcsolati érték és bónusz megállapításánál.
- e) Ahhoz, hogy a kapcsolati és bónusz értéket megadják, a kapcsolatot esés, leesés nélkül kell bemutatni az adott szeren alkalmazandó szabályoknak megfelelően.
- f) Három vagy több elem közvetlen (talajon nem közvetlen) összekötésénél a 2. elem használható:
 - Először mint egy elemkapcsolat második eleme
 - Másodsor mint egy újabb elemkapcsolat első eleme

Példák:

$$\begin{array}{ccc} \begin{array}{c} \text{D} + \text{D} + \text{D} \\ 0.10 + 0.10 \end{array} & \begin{array}{c} \text{D} + \text{D} + \text{D} \\ \text{CV } 0.20 + 0.20 \\ \hline \text{SB} + 0.10 \end{array} & \begin{array}{c} \text{B} + \text{D} + \text{A} \\ 0.10 + 0.10 \end{array} \end{array}$$

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

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

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

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

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

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

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

7.4.2 Elemismétlés a kapcsolati érték elnyeréséért (széria bónusz gerendán)

- Elem nem ismételtető 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.

Gimnasztikus elemek nem ismételtetők.

Példák:

Korlát - Stalder egész fordulattal 2x

Gerenda - flick egész fordulattal 2x

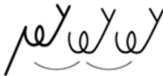
Talaj - indirekt vagy direkt kötés két tempoflick, bicska duplaszaltó

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

A kapcsolati értéket minden kötésért megkapja a tornász.

Példák:


BB


$$\text{Összes CV} + 0,20 \ \&SB \ 0,1 \quad \frac{C + C + X}{SB + 0.10} \quad \frac{CV \ 0.10 + 0.10}{SB + 0.10}$$

A szaltó  felhasználható, mint:

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

FX


$$\text{Összes CV} + 0,20 \quad \frac{C + X + C}{0.10 + 0.10}$$

A szaltó γ^E felhasználható, mint:

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

7.4.3 Befejező akrobatika (Dismount DMT) bónusz

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

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

Talaj: Annak érdekében, hogy a bónuszt a tornász megkapja:

- az utolsó akrobatikus sort esés nélkül kell bemutatni.

8. SZAKASZ – 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.

8.1 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

Szuplé



Minden testrész kiegyenesített

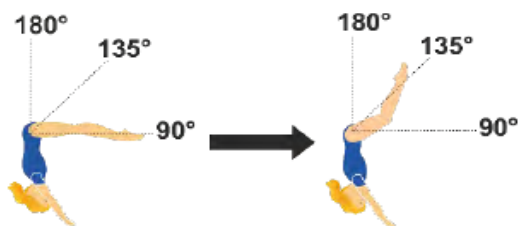
8.1.1 Elemek felismerése

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 korlát, gerendán és talajon
- Csavar nélküli ugrásoknál enyhe csípőhajlítás (max. 30° megengedett)

Testhelyzet felismerése szimpla és dupla szaltóknál csavar nélkül

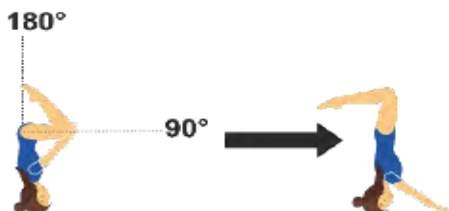
Bicska szaltó zsugor lesz



D-zsúri

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

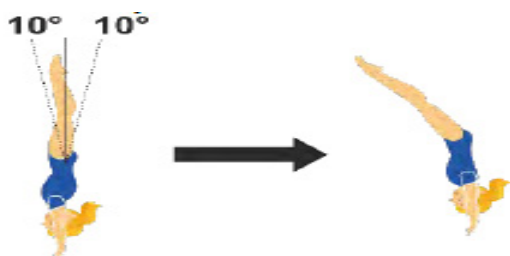
Zsugor szaltó szuplé lesz



D-zsúri

Nyitott csípő (180°) - Szuplénak értékeljük

Nyújtott testhelyzet bicska lesz



D-zsúri

Csípőben hajlítás - Bicskaszaltónak értékeljük
Enyhe domborítás vagy homorítás elfogadható

8.1.2 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.

8.1.3 Elesés leérkezéskor

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

8.2 GERENDA ÉS TALAJ

8.2.1 Nehézségi érték fokozatainak megítélése 1 lábon forgásoknál


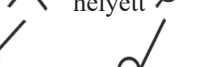


- 180° a gerendán
- 360° a talajon
- A fordulatnak teljesen befejezettnek kell lennie, vagy másik elemet értékelnek a COP-ból.
- A váll és a csípő helyzete a mérvadó, vagy másik elemet értékelnek a COP-ból.

Forgásoknál a következőket kell figyelembe venni:

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

Elégtelen forgás támasz lábon

Példa:

- Gerenda:  helyett 
- Talaj:  helyett 

8.2.2 Fordulattal elvégzett átugrásoknál, felugrásoknál és szökkenéseknél a fokozatok:







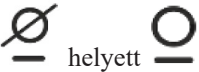

- 180° a gerendán és talajon (spárga, terpesz és fejröntő elemeknél)
- 360° a talajon

Az egész fordulattal (360°) 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*).

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

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

Példa:

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

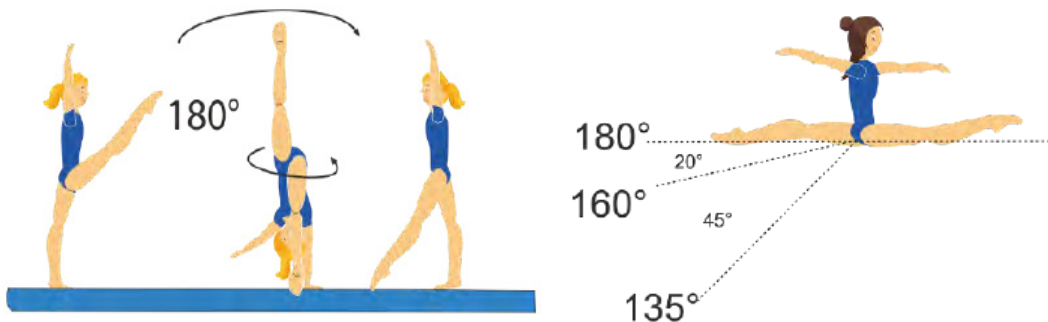
Meghatározás:

- 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: Spárqa felugrásoknál és átugrásoknál 180° lábnyitás szükséges.

8.2.3 Spárqa követelmények


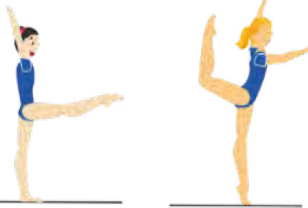





A spárqa átugrások, felugrások és szökkenések esetében a lábnyitás szögének hiánya


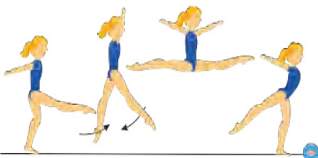
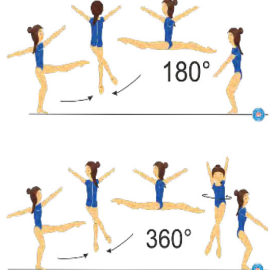











Elégtelen lábnyitás:

- > 0° - 20° kis hiba
- > 20° - 45° közepes hiba
- > 45° más elemnek értékeljük a Kódból, vagy nincs DV

8.3 BIZONYOS GIMNASZTIKUS ELEMOK KÖVETELMÉNYEI

Elemek	Követelmények	D-zsúri	E-zsúri
Állóspárgák (4.102) 	<ul style="list-style-type: none"> • 180° spárga 	<ul style="list-style-type: none"> • <180° spárga => Nincs DV 	
Példa a forgásokra, meghatározott lábtartással 	<ul style="list-style-type: none"> • Emelt láb előre vagy hátra, a forgás során vízszintes helyzetben 	<ul style="list-style-type: none"> • Emelt láb vízszintes alatt => másik elem a COP-ból 	
Zsugor felugrás fordulattal vagy anélkül 	<ul style="list-style-type: none"> • Csípőszög - kevesebb, mint 90° • Térdek vízszintes felett 	<ul style="list-style-type: none"> • csípő/térd szög > 135° => Nincs DV, v. másik DV 	<ul style="list-style-type: none"> • Térdek vízszintes helyzetben => kis hiba • Térdek vízszint alatt => közepes hiba
Pisztoly felugrás fordulattal vagy anélkül 	<ul style="list-style-type: none"> • Csípőszög - kevesebb, mint 90° • Nyújtott láb vízszintes fölött 	<ul style="list-style-type: none"> • csípő/térd szög > 135° => Nincs DV, v. másik DV 	<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtott láb vízszintes helyzetben => kis hiba • Nyújtott láb vízszint alatti helyzetben => közepes hiba
Ördögugrás fordulattal vagy anélkül 	<ul style="list-style-type: none"> • Lábtartás csere • Térdek vízszintes felett • A térd legalacsonyabb helyzetét értékeljük 	<ul style="list-style-type: none"> • térd/csípő szög > 135° => Nincs DV, v. másik DV • Lábtartáscsere hiánya => Zsugor felugrás 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyik, vagy mindkét láb vízszintes => kis hiba • Egyik, v. mindkét láb vízszint alatt => közepes hiba
Terpeszcuka felugrás fordulattal vagy anélkül 	<ul style="list-style-type: none"> • Mindkét lábnak vízszint fölött kell lennie 	<ul style="list-style-type: none"> • csípő/térd szög > 135° => Nincs DV, v. másik DV 	<ul style="list-style-type: none"> • Helytelen (nem egyforma) lábhelyzet => kis hiba • Láb vízszintes helyzetben => kis hiba • Láb vízszint alatt => közepes hiba
Fejérintő ugrás 	<ul style="list-style-type: none"> • Háti homorítás és fej hátrahajtás • 180° spárga rézsútosan • Hátralévő láb a fejtető felett 	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás => sissone • Hátralévő láb fej tető szintje alatt => sissone • Nincs spárga => Nincs DV 	<ul style="list-style-type: none"> • Elégtelen homorítás => kis hiba • Hátralévő láb fejmagasságban => kis hiba • Hátralévő láb vállmagasságban => közepes hiba

Elemek	Követelmények	D-zsűri	E-zsűri
Gyűrűugrás 	<ul style="list-style-type: none"> Háti homorítás és fej hátrahajtás, a lábfej a fejtető felett Csípőből való kinyúlás 	<ul style="list-style-type: none"> Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás =>Nincs DV Lábak vállak szintje alatt =>Nincs DV 	<ul style="list-style-type: none"> Elégtelen homorítás => kis hiba Lábfejek a fej magasságában, vagy az alatt => kis hiba Elégtelen kinyúlás csípőből => kis hiba Elégtelen lábhajlítás ($\geq 90^\circ$) => kis hiba
Váltófutó 	<ul style="list-style-type: none"> Lendítő láb minimum 45° lendül Lendítés nyújtott lábbal 		<ul style="list-style-type: none"> Lendítő láb nem éri el a 45°-ot => kis hiba Lendítő láb hajlított => kis/közepes hiba
Váltófutó felugrás fordulattal és „Johnson” fordulattal 	<ul style="list-style-type: none"> Lendítő láb minimum 45° lendül Lendítés nyújtott lábbal Jól látható harántspárga VAGY oldalspárga/terpeszcuka helyzetet kell mutatni 	<ul style="list-style-type: none">  elégtelen fordulattal, helyette   elégtelen fordulattal, helyette   elégtelen fordulattal, helyette   elégtelen fordulattal, helyette  	<ul style="list-style-type: none"> Lendítő láb lendítése kevesebb, mint 45° => kis hiba Lendítő láb hajlik => kis/közepes hiba
Futó vagy váltófutó fejérintéssel, fordulattal vagy anélkül 	<ul style="list-style-type: none"> Háti homorítás és fej hátrahajtás 180° spárga Elöl lévő láb vízszintesen, hátul lévő láb a fejtető felett hajlított térdel (135°) 	<ul style="list-style-type: none"> Nincs homorítás vagy fej hátrahajtás => Futóátugrás vagy váltófutó Hátul lévő láb a fejtető alatt => Futóátugrás vagy váltófutó 	<ul style="list-style-type: none"> Elégtelen homorítás => kis hiba Elöl lévő láb vízszintes alatt => kis hiba Elöl lévő láb vízszintes alatt (kb. 45°) => közepes hiba Hátul lévő láb fejmagasságban => kis hiba Hátul lévő láb vállmagasságban => közepes hiba Hátul lévő láb nyújtott => kis hiba

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

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

- Elégtelen spárga nyitás
- Hajlított lábak
- Lábfej nem spiccel
- Nem összezárt lábak
- Speciális elemhez kapcsolódó testhelyzet levonások (a 8.3 pontban felsoroltak szerint)
- Nem esztétikus testhelyzet, vagy technikai eltérés a tökéletes kivitelezéstől az elem kivitelezése során

MEGJEGYZÉS:

A tökéletestől való kis eltérés **0,10** pont levonást eredményez.

A tökéletestől való közepes eltérés **0,30** pont levonást eredményez.

A tökéletestől való nagy eltérés **0,50** pont levonást eredményez (a 9.3 pontnak megfelelően).

8.4 FELEMÁSKORLÁT

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

8.4.1 Kidobás kézállásba

Ábra	D-zsűri	E-zsűri
	<p>Ha az elem befejeződik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • függőlegestől való 10° eltérés → megadjuk a DV-t • >10° → nincs DV 	<ul style="list-style-type: none"> • 30° - 45° -0,10 • > 45° -0,30

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

Ábra	D-zsűri	E-zsűri
	<p>Ha az elem befejeződik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • > 10° függőleges előtt → Nincs vagy másik DV • > 10° függőleges után → 1 DV-vel lejjebb 	<ul style="list-style-type: none"> • 10° - 30° -0,10 • 30° - 45° -0,30 • > 45° -0,50

Ábra	D-zsűri	E-zsűri
	<p>Ha az elem befejeződik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • > 10° függőleges előtt → Nincs vagy másik DV • > 10° függőleges után → 1 DV-vel lejjebb 	<ul style="list-style-type: none"> • 10° - 30° -0,10 • 30° - 45° -0,30 • > 45° -0,50

8.4.3 Forgások kézállásba, támlával & kidobások kézállásba, támlával

Akkor adjuk meg az elemértéket, ha az elem áthalad kézálláson

Ábra	D-zsűri	E-zsűri
	<p>Ha az elem befejeződik:</p> <p>10° belül függőlegeshez képest → megadjuk a DV-t</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10° - 30° -0,10 • 30° - 45° -0,30 • > 45° -0,50

Ábra	D-zsúri	E-zsúri
	<p>Ha az elem befejeződik: 10° belül függőlegeshez képest → megadjuk a DV-t</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

8.4.4. Lendületek - elemek fordulattal, támlával, melyek:

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

Ábra	D-zsúri	E-zsúri
	<p>Ha az elem befejeződik: • 10° belül függőlegeshez képest → Nincs vagy másik DV • > 10° függőleges előtt → 1 DV-vel lejjebb mint a kör elem támlával kézállásba</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 ° - 30 ° -0,10 • 30 ° - 45 ° -0,30 • > 45 ° -0,50

Lendület 1/2 (180°) fordulattal:

Minden testrésznek vízszintes fölé kell kerülnie, hogy megkapja a tornász a DV-t, máskülönben *üres lendület*, DV nélkül.

8.4.5 Követelmények bizonyos korlát elemekhez

“Adler” elem ϕ (5.501)

Ábra	D-zsúri	E-zsúri
	<p>Ha az elem befejeződik: • 30° belül függőlegeshez képest → megadjuk a DV-t • >30° → nincs DV</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 ° - 45 ° -0,10 • > 45 ° -0,30

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

9. SZAKASZ – E-PONTSZÁMRA VONATKOZÓ RENDELKEZÉSEK

9.1 E-PONTSZÁM LEÍRÁSA 10,00 (TELJESÍTMÉNY)

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

9.2 AZ E-ZSŰRI ÉRTÉKELÉSE

Az E-zsűri egymástól függetlenül értékeli 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.

9.3 SZAKASZ – AZ ÁLTALÁNOS HIBÁK ÉS LEVONÁSOK TÁBLÁZATA

Hibák		Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
		0,10	0,30	0,50	1,00 vagy több
E-zsúri által					
Kiviteli hibák					
– Hajlított kar, vagy hajlított térd	minden alk.	•	•	•	
– Térd, vagy lábnyitás	minden alk.	•	• vállszéles vagy széle- sebb		
– Lábkeresztelés a csavar elemeknél	minden alk.	•			
– Elem elégtelen magassága (<i>külső kiterjedés</i>)	minden alk.	•	•		
– Zsugor és bicska helyzet elégtelen pontossága sima szaltóban	minden alk.	•	• >90° Csípő/ térdszög		
– Zsugor és bicska helyzet elégtelen pontossága csavar nélküli duplaszaltóban	minden alk.	• >90° Csípő/ térdszög			
– Nem marad nyújtott testhelyzetben elég ideig (<i>túl hamar bicskázik</i>)	minden alk.	•	•		
– Bizonytalanság az elemek és mozdulatok bemutatásakor	minden alk.	•			
– Kísérlet elem végrehajtása nélkül (<i>üres nekifutás</i>)	minden alk.		•		
– Eltérés az egyenes iránytól	minden alk.	•			
Test- és/vagy lábhelyzet az elemben (<i>nem gimnasztikus</i>)					
– Törzs kiegyenesítése	minden alk.	•			
– Lábfej nem spiccel/feszés	minden alk.	•			
– Elégtelen lábnyitás akrobatikus elemekben (<i>repülő fázis nélküli</i>)	minden alk.	•	•		
– Nem teljesülnek a gimnasztikus elemek technikai követelményei (<i>test forma</i>) (<i>8. szakaszban részletezett gimnasztikus elemek hibái</i>)	minden alk.	•	•	•	
– Pontosság	minden alk.	•			
– Leugrás túl közel a szerhez (<i>korlát és gerenda</i>)			•		
Leérkezési hibák (<i>minden elem, a leugrást is beleértve</i>)		Ha nincs elesés, a leérkezési hibák összesen nem haladhatják meg a 0,80 pontot			
– Lábfejek külön a leérkezéskor	minden alk.	•			
– Felesleges karlendítések		•			
– Egyensúlyvesztés	minden alk.	•	•		
– Ellépés, kis elszökkenés	minden alk.	•			
– Nagyon nagy ellépés vagy elszökkenés (<i>viszonyítási alap: nagyobb mint vállszélesség</i>)	minden alk.		•		
– Testhelyzet hibái	minden alk.	•	•		
– Mély guggolás	minden alk.			•	
– Szerhez vagy szőnyeghez hozzáérés kézzel, de nem esés	minden alk.		•		
– Támasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	minden alk.				-1,00
– Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen	minden alk.				-1,00
– Szernek vagy szerre esés	minden alk.				-1,00
– Leérkezéskor nem a láb ér le először	minden alk.				-1,00

Hibák		Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
		0,10	0,30	0,50	1,00 vagy több
D-zsűri által (D1 & D2)					
– Elemkapcsolat eséssel	UB, BB, FX				Nincs CV, nincs SB (BB) Nincs bónusz
– DMT eséssel					
– Leérkezéskor nem a lába ér le először, vagy nem az előírt helyzetbe érkeznek	minden alk.				Nincs DV, CV, CR, nincs SB (BB) és nincs DMT bónusz
– Elugrás a talajterületen kívülről (<i>teljesen kívülről</i>)	FX				Nincs DV, CV, CR
– Be- és/vagy kijelentkezés elmulasztása a D-zsűri felé	Tornász/ Esemény		•		Végző pontszámból
– Segítségadás (<i>asszisztálás</i>)	UB, BB, FX minden alkalommal				-1,00 a végző pontszámból • Ha az edző segíti a tornászt az elem befejezése után, & nincs CV és DMT bónusz • Ha az edző segíti a tornászt az elem végrehajtásában nincs DV, CV, CR & Nincs DMT bónusz
– Segítségadó nem megengedett jelenléte	Tornász/ Esemény			•	Végző pontszámból
– Tornász átfut vagy átmegy az alacsony karfa alatt a felugrás bemutatásához	Tornász/ Esemény		•		Végző pontszámból
D-zsűri által (D1 & D2) értesítve a szuperior zsűrit, vagy a szuperior zsűri által					
Szerke szabálytalansága:					
– Rundel kezdetű ugrásoknál biztonsági galér nem megfelelő használata (<i>lásd 10.4.3</i>)	Tornász/ Esemény				Érvénytelen ugrás „0”
– Kiegészítő szőnyeg használatának elmulasztása	Tornász/ Esemény			•	Végző pontszámból
– Dobbantó nem megengedett felületre helyezése	Tornász/ Esemény			•	
– Nem megengedett kiegészítő szőnyegek használata	Tornász/ Esemény			•	
– A kiegészítő szőnyeg mozgatása gyakorlat közben, vagy a gerenda nem megengedett végén való elhelyezése	Tornász/ Esemény			•	
Szuperior zsűrit elnöke által a D-zsűri értesítése alapján					
– Magnézium nem megfelelő használata, és/vagy szer rongálása	Tornász/ Esemény			•	Végző pontszámból
– Dobbantórugók helyzetének, számának megváltoztatása	Tornász/ Esemény			•	
– Szer magasságának megváltoztatása engedély nélkül	Tornász/ Esemény			•	
Szuperior zsűrit elnöke által a D-zsűri értesítése alapján					
Tornász magatartása					
– Hibás vagy nem-esztétikus párnázás, kötözés	Tornász/ Esemény		•		Végző pontszámból
– Nemzeti címer hiánya, vagy nem megfelelő elhelyezése	Tornász/ Esemény		•	<i>Kvalifikáció, egyéni összetett és csapat döntő során 1x kerül levonásra a versenyszakaszban, azon a szeren, ahol először észrevették, szerenkénti döntőknél az adott esemény pontszámból</i>	
– Hiányzó rajtszám	Tornász/ Esemény		•		
– Nem megfelelő öltözék - dressz, ékszer, kötés színe	Tornász/ Esemény		•		
– Nem megfelelő reklámozás	Csapat v. tornász/ esemény		•		Az érintett szeren elért végző pontszámból, a felelős szervezet kérése alapján
– Sportszerűtlen viselkedés	Tornász/ Esemény		•		Végző pontszámból

Hibák		Kicsi	Közepes	Nagy	Nagyon nagy
		0,10	0,30	0,50	1,00 vagy több
– Jogosulatlan pódiumon maradás	Tornász/ Esemény		•		Végső pontszámból
– Visszatérés a pódiumra a gyakorlat befejezése után	Tornász/ Esemény		•		Végső pontszámból
– Beszélgetés aktív bíróval a verseny alatt	Tornász/ Esemény		•		Végső pontszámból
– Csapattagok nem megfelelő sorrendben indulnak	Csapat				-1,00 a kvalifikáció és a csapat döntő során, a csapat összepontszámából azon a szeren, ahol megtörtént
– Nem egyforma tornadressz (azonos csapat tornászai esetében)	Csapat				-1,00 Kvalifikáció és csapatdöntő során egyszer a versenyszakaszban, azon a szeren, ahol először észrevették
– A versenyző nem fejezi be a versenyt, mert nincs a versenycsarnokban					Diszkvalifikáció
– A verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása					Diszkvalifikáció
Az IDŐMÉRŐ BÍRÓ írásos értesítése alapján a D-zsűri által MEGJEGYZÉS: a levonást akkor alkalmazzák, ha az időtúllépés meghaladja az egy másodpercet					
– Bemelegítési idő kirívó túllépése (figyelmeztetés után)	Csapat/ Esemény		•		Végső pontszámból
• egyéni versenyzőknél	Tornász/ Esemény		•		
– A tornász nem kezdi meg a gyakorlatot 30 mp-en belül a megadott jelzéstől számítva	Tornász/ Esemény		•		
– 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	•			
– A gyakorlat elkezdése a jelzés előtt, vagy amikor a piros fény világít	Tornász/ Esemény				„0”
<i>Korlát és gerenda</i>					A gyakorlat véget ér
– Megengedett leesési idő túllépése	Tornász/ Esemény		•		
– Megengedett leesési idő túllépése (több mint 60 mp)	Tornász/ Esemény				

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 NEM lévő viselkedése esetén	
– Sportszerűtlen magatartás (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>)	1. alkalom – Sárga lap az edzőnek (figyelmeztetés) 2. alkalom – Piros lap és az edző eltávolítása a versenyről
– Egyéb kirívó, fegyelmeztelen vagy sértő viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>)	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 (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>) pl. a verseny meg nem engedett késleltetése vagy félbeszakítása, beszélgetés aktív bírókkal a verseny alatt, a gyakorlat során beszél a tornászhoz, illetve jeladás, bekiabálás, biztatás, stb.	1. alkalom – -0,50 (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 versenyerületről*
– Egyéb kirívó, fegyelmeztelen vagy sértő viselkedés (<i>érvényes a verseny minden szakaszára</i>) pl. az előírt személyek helytelen jelenléte verseny során, a versenyerületen, és/vagy szer nem megfelelő előkészítése, stb.	-1,00 (tornásztól/csapattól az eseményen), piros lap az edzőnek és eltávolítás a versenyerületről*

Megjegyzés: Ha egy csapat két edzője közül az egyiket kizárják a versenyerületről, 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, Junior Világbajnokságra, Olimpiára, Junior Olimpiára nem lesz akreditálható.

III. RÉSZ SZEREK

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

10.2 NEKIFUTÁSI LEHETŐSÉGEK

Engedélyezettek plusz nekifutások, a következőknek megfelelően, de az elfutásért -1,00 pont levonás jár (ha a tornász nem érintette a nekifutás során a dobbantót, 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-zsúri bírói vonják le az 1,00 pontot az ugrás végső pontszámából.

10.3 UGRÁS CSOPORTOK

Az ugrások a következő kategóriákba sorolhatók:

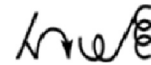
1. csoport – Ugrások szaltó nélkül (*kézenátfordulás, Yamashita, Rundel*), hossz tengely körüli fordulat nélkül, vagy fordulattal az 1. vagy 2. ívben.
2. csoport – Kézenátfordulás előre 1/1 fordulattal (360°), vagy anélkül az első ívben - szaltó előre vagy hátra csavarral, vagy anélkül a 2. ívben
3.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

10.4 KÖVETELMÉNYEK:

- A végrehajtani **szándékozott** ugrás számát fel kell mutatni (*manuálisan vagy elektronikusan*) az ugrás bemutatása előtt.
- A **kvalifikációban, csapat döntőben és egyéni összetett döntőben**: 1 ugrást kell végrehajtani.
 - A **kvalifikáció** során az első ugrás számít be a csapat és/vagy az egyéni összetett eredménybe.
 - Annak a tornásznak, aki kvalifikálni szeretne a **szerenkénti fináléba**, 2 ugrást kell bemutatnia, a következő szabályainak megfelelően.
- Szerenkénti döntőbe való **kvalifikáció**, és **szerenkénti döntők**
 - A tornásznak két ugrást kell bemutatni, ezeket átlagolva kapja meg a végső pontszámot.
 - A két ugrásnak két **különböző** ugráscsoportba kell tartoznia.

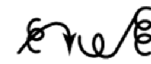
Példa:

1. Ha ez első ugrás a 4. ugráscsoportból van
Rundel, flick az ugróasztalra, nyújtott testű hátraszaltó 2/1 (720°) fordulattal,
Akkor a második ugrás lehet:
 - Tsukahara, nyújtott testű hátraszaltó 2/1 fordulat (720°)



vagy

- Kézenátfordulás, 1/2 fordulattal az első ívben 1/1 fordulat a 2. ívben

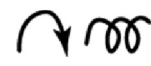


2. Ha ez első ugrás a 2. ugráscsoportból van
Kézenátfordulás, zsugorszaltó
Akkor a második ugrás lehet:
 - Rundel, flick 1/2 fordulat az ugróasztalra, zsugorszaltó
- vagy
- Kézenátfordulás az ugróasztalra 1/1 fordulat a második ívben



Megjegyzés: Kézenátfordulás, zsugor duplaszaltó

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



- **Ugrás bónusz**
 - 0,2 bónusz adható ugráson ha a két ugrás második ívében két különböző irányú (előre/hátra) szaltót mutat be a tornász.
 - „Cuervo” típusú ugrások előre szaltónak számítanak
 - Azért, hogy a bónuszt a tornász megkapja, mindkét ugrást sikeresen kell bemutatnia, és nélkül.
 - A bónuszt a végső pontszámhoz (két ugrás átlaga) kell hozzáadni.

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-zsűri)

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 valamelyik ugrás „0” pontot ér (10.4.3)

Értékelés:

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

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

Értékelés:

$[(FS\ 1.\ ugrás) + (FS\ 2.\ ugrás - 2,00)] / 2 = \text{Végső Pontszám}$

10.4.3 Érvénytelen ugrás bemutatása (0,00 pont)*

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

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

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

10.5 PONTOZÁS MENETE

D-zsűri:

Megadja a bemutatott ugrás számát, és a képernyőn megmutatja az E-zsűrinek a felismert ugrás szimbólját (amennyiben különbözik az eredetileg felmutatott számtól).

Az első ugrás pontszámát fel kell mutatni, mielőtt a tornász bemutatja a második ugrást.

E-zsűri:

A kiviteli levonások (9. szakasz) az alább felsorolt speciális kiviteli levonásokon túl is alkalmazni kell.

10. 6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

Hibák	0,10	0,30	0,50
Első repülési szakasz			
– Hiányzó fordulatért az első ívben: <ul style="list-style-type: none"> • Gr. 1 1/2 (180°) fordulattal • Gr. 3 ¼ (90°) fordulattal • Gr. 4 ¾ (270°) fordulattal • Gr. 5 ½ (180°) fordulattal • Gr. 1 vagy 2 1/1 (360°) fordulattal 	≤45°	≤90°	
– Rossz technika <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes testhelyzet (csípőszög/homorítás) • Hajlított térdek • Láb- vagy térdnyitás 	≤45°	≤45°	≥90°
– Rossz technika <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes testhelyzet (csípőszög/homorítás) • Hajlított térdek • Láb- vagy térdnyitás 	•	•	•
Támaszhelyzet			
– Rossz technika <ul style="list-style-type: none"> • Kezek elhelyezése nem egy vonalba esik 1., 2 & 5 csoport ugrásainál • Hajlított karok/Vállszög • Függőleges síktól való eltérés • Második ívbe előírt csavart túl korán kezdi (<i>még az ugrásztalon</i>) 	•	•	•
Második repülési fázis			
– Eltúlzott korbet	•	•	
– Magasság	•	•	•
– Testhelyzet <ul style="list-style-type: none"> • Zsugor/bicska helyzet pontossága a szaltóban • Zsugor/bicska helyzet pontossága a csavarban • Egyenes testhelyzet a nyújtott testű szaltóban • Egyenes testhelyzet a nyújtott testű csavarban • Nem marad nyújtott testhelyzetben elég ideig (<i>korai lebicskázás</i>) • Nincs vagy nem elég a nyitás (<i>zsugor/bicska ugrásoknál</i>) 	•	•	
– Hajlított térdek	•	•	•
– Láb- vagy térdnyitás	•	•	
– Esés nélkül bemutatott ugrás nem forog ki eléggé <ul style="list-style-type: none"> • Eséssel 	•	•	
– Távolság az ugrószertől (<i>elégtelen hossz</i>)	•	•	
– Eltérés az egyenes iránytól	•		
– Dinamika	•	•	
Leérkezési levonások	Lásd a 9. szakaszt		

11. SZAKASZ – FELEMÁSKORLÁT

11.1 ÁLTALÁNOSSÁGBAN

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

a) Felugrás

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

A tornász nem mehet/futhat át az alacsonykarfa alatt a felugrás végrehajtásához

- Levonás **-0,30** (D zsűri vonja le, értesítve a superior zsűrit)

A D-zsűri bírói vonják le a 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
 - 10 másodpercnél
 - 20 másodpercnél és
 - 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 befejezettek tekintjük.
- A leesést követően nem kell újra bejelentkeznie a tornásznak.

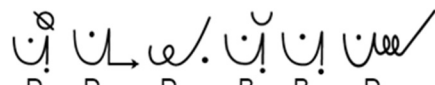
11.2 GYAKORLAT TARTALMA ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSA

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

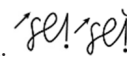

- Nincs befejező elem (DMT) **-0,50** levonás a végső pontszámából (D-zsűri)
- Azonos gyökér elemből* indítva csak 3 különböző elemet, kronologikus sorrendben, veszünk számításba a DV, CR és CV megállapításánál
 - (kivéve billenés, előre és hátra kör, kidobás kézállásba).

* Gyökér elem az az azonos képességeket igénylő elem, amellyel a tornász megkezdte az elemet, vagy a forgás irányát (előre, hátra).

1. példa:  B D E X (nincs érték)

2. példa:  D D D B B D

3. példa:  D B C X (nincs érték)

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

Csak egy fordulat nélküli vagy fordulattal bemutatott Kacsov típusú elemet lehet beszámítani az elemtáblázat minden egyes sorából. Csak egy fordulat nélküli vagy fordulattal bemutatott Jáger típusú elemet lehet beszámítani az elemtáblázatból.

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

a) Forgások és lendületek	b) Repülőelemek
– Óriáskör hátra	– Repülőelem magas karfáról alacsony karfára (vagy fordítva)
– Óriáskör előre	– Kontramozdulattal végrehajtott repülés (a karfa fölött)
– Lendületek és szabadkelepek	– ugrás
– Stalder előre/hátra	– hecht
– Talpforgás előre/hátra	– szaltó

11.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSÚRI 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-ZSÚRI

- a) Kapcsolati értéket csak közvetlen (direkt) kötésekért kaphat a tornász.
- b) A CV és a bónusz 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) E + E (az egyik elemnek repülő elemnek kell lennie) F + D (mindkettő repülő elem)

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

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

b) Repülőelemek azok, melyek látható repülő fázist mutatnak:

- Repülőelem magas karfáról alacsony karfára (vagy fordítva)
- Repülőelemek kontra mozdulattal karfa fölött, ugrások, hecht elemek és szaltók, melyeket visszakapás követ azonos, vagy a másik karfára.
- Leugrásként bemutatott elemek

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

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

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

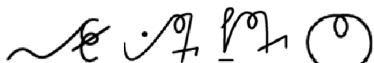
Példa:  D+D = 0,10

- Elemkapcsolat a gyakorlaton belül
- Kötés a leugrással

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

- Üres lendület = lendület előre/hátra elem bemutatása nélkül, még a lendület megfordulása előtt. Az elemnek az elem-táblázatból 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 vagy hecht ½ fordulattal után – le kell vonni az üres lendületet.

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

11.5 ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

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

11.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK – E-ZSŰRI

Hibák <i>Ha nincs leesés az elem bemutatása során a kiviteli hibák együttesen nem haladhatják meg a 0,80 pontot elemenként.</i>	0,10	0,30	0,50 vagy több
– Egyenes testhelyzet kézállásban, és kézállásba fellendülésben	•	•	
– Fogásigazítás	•		
– Szőnyeg súrolása		•	
– Szer érintése lábfejjel			-0,50
– Ledobbantás a szőnyegre (esés)			-1,00
– Szerre nem jellemző elem (2 lábról vagy combokról elrugaskodással bemutatott elemek)			-0,50
– Elemek nem megfelelő ritmusa	•		
– Elemek nem megfelelő magassága	•	•	
– Repülő elemek nem elégséges forgása	•		
– Elégtelen kinyúlás billenéseknél	•		
– Közlendület			-0,50
– Üres lendület			-0,50

Hibák Ha nincs leesés az elem bemutatása során a kiviteli hibák együttesen nem haladhatják meg a 0,80 pontot elemenként.	0,10	0,30	0,50 vagy több
– Elemek befejezési szöge	•	•	•
Kiterjedés: – Lendületek előre és hátra vízszintes alatt – Kidobások	• •	•	
– Túlzott csípőhajlítás a leugrás lendítésénél	•	•	

11.7 JEGYZETEK

Esések

Repülő elemek

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


(az elemet újra bemutathatja a tornász, hogy megkapja a DV-t)

Leugrás (DMT)

- a) A tornász nem tesz kísérletet leugásra

Értékelés:

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

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

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

Felugrások

- a) Betöltheti az CR 1 követelményt, repülés a MK-ról az AK-ra
- b) A COP-ban felugrásként szereplő elemet be lehet mutatni a gyakorlatban (vagy fordítva), de csak egyszer kap DV-t.

12. SZAKASZ – GERENDA

MŰVÉSZI HATÁS

Összeállítás

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

- gimnasztikai elemek,
- akrobatikus elemek és a
- koreográfia

egyensúlya egy folyamatos lendületű, összetartozó gyakorlatot eredményeznek.

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

- gazdag és változatos elemek az elemtáblázat különböző csoportjaiból
- szintváltoztatás (fel és le)
- irányváltoztatás (előre, hátra, oldalra)
- ritmus- és tempóváltások
- kreatív vagy eredeti mozdulatok és átmenetek

Ez az, „amit” a tornász előad.

Ritmus & tempó

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

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

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

A gyakorlat ne legyen egy egymás után következő elemek sorozata.

Művészi előadás

Amikor a tornász bemutatja kreativitását, magabiztosságát, személyes stílusát, tökéletes technikáját a gyakorlat során, melyben változatos ritmusú és tempójú mozdulatok követik egymást, melyek a jól összeállított gyakorlatot művészi előadássá emelik.

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

12.1 ÁLTALÁNOSSÁGBAN

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

a) Felugrás

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

A D-zsűri vonja le a pontot a végső pontszámából.

b) Időmérés

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

- Az 1. időmérő bíró (asszisztens) akkor kezdi az időmérést, amikor a tornász elrugaszkodik a dobantóról, vagy szőnyegről. Akkor állítja meg az órát, amikor a tornász földet ér a gyakorlat végén.
- Jelzést (*gongütés*) kell adni tíz (10) másodperccel a maximális idő előtt, és még egyszer a maximális idő (1:30) lejártakor, hogy jelezzék a tornásznak, hogy a gyakorlatot be kell fejezni.
- Ha a tornász a leugrásból a jel felhangzásának pillanatában érkezik le, nincs levonás.
- Ha a tornász a leugrásból a jel felhangzása után érkezik le, az időtúllépésért levonás jár.
- Az időtúllépésért járó levonás, ha a gyakorlat 1:31 (91 másodperc) vagy annál több **-0,10**
- A 90 másodperces idő után bemutatott elemeket a D-zsűri figyelembe veszi, és az E-zsűri értékeli azokat.
- Az időtúllépést az időmérő bíró írásban jelenti a D-zsűri 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 kezdi mérni, amikor a tornász az esést követően talpra áll.
- A leesési időt külön mérjük; az nem számít bele a gyakorlat teljes idejébe.
- Az eltelt időt meg kell jeleníteni az eredményjelzőn.
- A leesési idő akkor ér véget, amikor a tornász elrugaszkodik, hogy visszamásszon a gerendára.
- Egy figyelmeztető jel (*gong*) jelez 10 másodperccel.
- Ha a tornász 60 másodpercen belül sem kezdi meg újra a gyakorlatot, akkor a gyakorlatot befejezettnek tekintjük.
- A leesést követően a tornásznak nem kell újra bejelentkeznie.
- A visszamászás után az 1. időmérő bíró akkor kezdi tovább mérni a gyakorlat idejét, amikor a tornász az első mozdulatot bemutatja, mellyel folytatja a gyakorlatot.

12.2 GYAKORLAT TARTALMA

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

- Ha nincs leugrás (DMT) **-0,50** a végső pontszámából (*D-zsűri*).

A 8 beszámításra kerülő elem között minimálisan lennie kell:

- 3 gimnasztikus
- 3 akrobatikus

és két szabadon választott elemnek.

12.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSŰRI 2,00 PONT

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

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

** Repülő elemek kéztámasszal vagy anélkül

Megjegyzés:

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

12.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV), SZÉRIA BÓNUSZ (SB) ÉS DMT BÓNUSZ – D-ZSŰRI

- Kapcsolati értéket (CV) csak közvetlen (direkt) kötésekért kaphat a tornász.
- A CV és bónuszok a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra
- Sorozat bónusz adható a 3, vagy annál több elem kötéséért
- Nem adható meg a kapcsolati érték, ha a tornász a gerendába kapaszkodik

Közvetlen elemkapcsolatok formái

AKROBATIKUS	
0,10	0,20
2 akrobatikus repülő elem, beleértve a felugrást, de a leugrást nem Minden kötésnek azonnali elugrásnak kell lennie*.	
C + C B + D (haladás hátra) (csak ebben a sorrendben) B + E	C/D + D vagy annál több B + D (mindkét elem előre) B+F

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

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

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

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

Széria bónusz (SB)	
0,10	
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 = +0,10 széria bónusz	Összes CV + SB = 0,30
CV CV +0.10 +0.10	
Ahhoz, hogy az SB-t megkapja a tornász:	
<ul style="list-style-type: none"> Nem-repülő akrobatikus elem, minimum B (kivéve „tartásos elemek”) értékkel felhasználhatók Azonos (repülő vagy nem-repülő) akrobatikus elem megismételhető a kapcsolaton belül 	

A következő B értékű akrobatikus elemek kéztámasszal és repülő szakasszal

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

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

12.5 CIKK – MŰVÉSZI HATÁS ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

Hibák	0,10	0,20
– Művészi hatás		
• Rosszul kivitelezett testtartás (body posture) (fej, vállak, törzs)	•	•
• Elégtelen mozgáskiterjedés	•	
• A különböző testrészek használatának hiánya	•	
• Láblendítések és rúgások elégtelen kiterjedése	•	
• Szegényes lábmunka		
o Lábfej nincs lefeszítve/laza/befelé fordul	•	
o Elégtelen relevé-ben végzett munka	•	
– Rítmus és tempó	•	•
<i>A ritmus és tempó elégtelen változatossága a mozdulatokban, kapcsolat nélküli elemek és mozdulatok (folyamatosság hiánya)</i>		
Összeállítás		
– Felugrás DV nélkül		
<i>(Minden DV nélküli felugrást A elemnek veszünk, kivéve az egy láb átemelését ülésbe, a felguggolást, egyszerű fellépés vagy felugrás ülésbe vagy térdelésbe, vagy egy vagy két lábon állásba)</i>	•	
– A tornász nem használja a szert egész hosszában		
• Oldalirányú mozdulatok hiánya (nincs DV)	•	
• Gerendaközeli mozdulatok hiánya, mely során a törzs (akár a combok, térd vagy fej) egy részre érinti a gerendát (nem szükséges elemet bemutatni)	•	
– Elemek egyoldalú használata		
• Nyújtott lábbal, 2 lábon megfordulás (180°) egynél többször a gyakorlat során	•	

12.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

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

Leugrás:

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

1. példa:  leugrik a gerendáról

Értékelés:


– Nincs DV csak 7 elemet számítunk (D-zsűri)

– Nincs DMT **-0,50** (D zsűri)

– Esés **-1,00** (E-zsűri)

– Ha tornász visszamászik, hogy bemutassa a leugrást, nincs levonás a leugrás hiányáért.

b) Ha a leugrás szaltója elkezdődött és a tornász elesik

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

Értékelés:

– Nincs DV csak 7 elemet számítunk (D-zsűri)

– Leesés **-1,00** (E-zsűri)

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.

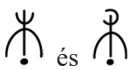
- az előírt helyzetbe, 1 vagy 2 lábra érkezéssel a gerendára
– megkapja a DV-t
- nem lábra, nem az előírt helyzetbe, 1 vagy 2 lábra a gerendára érkezéssel
– nem kapja meg a DV-t (az elemet újra bemutathatja, hogy a DV-t megkapja)

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 (támpla 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 CR-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 kitartja 2 mp-ig a kézállás helyzetet - nem kap DV-t.

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

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 összeállítása 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 mozdulattól simán következzen a másik, különböző sebességgel és intenzitással.

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

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

- 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 ÁLTALÁNOSÁGBAN

a) Zenei követelmények:

- A talaj zenét le kell adni a versenyadminisztráció számára. Minden zenét le kell mérni, a mért időt jóvá kell hagynia az adminisztrációnak és a delegációvezetőnek is.
 - A következőket kell benyújtani:
 - A tornász neve, a FIG ország 3 nagybetűs kódja
 - A zeneszerző neve és a zeneszám címe
 - A zene lehet zenekari, zongorás vagy egyéb hangszeres felvétel.
 - 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.
 - o Példák a hangszerként elfogadható emberi hangokra: dúdolás, éneklés szavak nélkül, füttyülés, dúdolás.
 - o Bármely zene, ami nem nyilvánvalóan egy dal, vagy egy dal része elfogadott.
 - Zene hiánya, vagy zene szöveggel **-1,00**
- Megjegyzés: A D-zsűri vonja a végső pontszámból.

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

b) Időmérés

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

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

c) Vonal jelölések

Az előírt talajterületen (12 X 12 m) kívüli talajérintés, bármely testrészrel 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 testrészrel, vagy két lábbal kiérkezés **-0,30**

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

13.2 GYAKORLAT TARTALMA

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

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

A 8 beszámításra kerülő elem között minimálisan lennie kell:

- 3 gimnasztikus
 - 3 akrobatikus
- és 2 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.

Akrobatikus sorok

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

13.3 ELEMCSOPORT KÖVETELMÉNYEK (CR) – D-ZSŰRI 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 helyváltoztatató lépések.
 - Az átugrásokból és szökkenésekből 1 lábra kell érkezni, ha a táncos sor 1. elemeként kerülnek bemutatásra.
2. Szaltó hossz tengely körüli csavarral (minimum 360°) 0,50
3. Duplaszaltó 0,50
4. Előre és hátra irányú szaltó azonos, vagy különböző akrobatikus sorokban (forverc és arábel nem teljesíti a követelményt) 0,50

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

13.4 KAPCSOLATI ÉRTÉK (CV) & DMT BÓNUSZ – D-ZSŰRI

- a) Kapcsolati értéket indirekt (akrobatikus) és direkt (akrobatikus, vegyes, forgások) kötésekért kaphat a tornász.
- b) DMT bónuszt (0,20) csak abban az esetben kap a tornász, ha több mint két akrobatikus sort mutat be a gyakorlatban.
- b) A CV és a bónusz a D-pontszámhoz kerül hozzáadásra.

Közvetlen és közvetett kapcsolatok formái

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

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

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

13.5 MŰVÉSZI HATÁS ÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSBÓL EREDŐ LEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

Hibák	0,10	0,20	0,30
Művészi hatás			
• Rossz testhelyzet (body posture) (fej, vállak, törzs)	•	•	
• Szegényes lábmunka (spicc hiánya, laza, befelé fordult lábfej)	•		
• Elégtelen mozgáskiterjedés	•		

Hibák	0,10	0,20	0,30
<ul style="list-style-type: none"> A testrészek nem elégséges bevonása a mozdulatokba A mozdulatok nem elég összetettek (<i>Komplex és kreatív mozdulat az, mely edzésidőt, koordinációt és előképzettséget igényel</i>) 	• •		
Zeneiség			
<ul style="list-style-type: none"> A zene stílusához megfelelő kifejezési módok használatának hiánya A zene és a mozdulatok kapcsolatának hiánya alkalmanként, vagy a teljes gyakorlat alatt A gyakorlat végén az utolsó mozdulat és utolsó zenei ütés szinkronitásának hiánya 	• • •	• •	• •
Zene:			
<ul style="list-style-type: none"> A zene rossz szerkesztése 	•		
Kompozíció:			
<ul style="list-style-type: none"> Szegényes koreográfiai elem a sarokban/változatosság hiánya Talajközeli mozdulat hiánya (legalább törzs vagy comb, vagy térd vagy fej) 	• •		

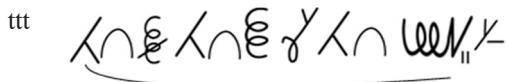
13.6 SPECIÁLIS SZERLEVONÁSOK (E-ZSŰRI)

Hibák	0,10
Túlzott előkészítés	
– Igazítás (lépések koreográfia nélkül)	minden alk. •
– Túlzott karlendítés gimnasztikus elemek előtt	minden alk. •
– Megállás (2 mp-nél hosszabb)	minden alk. •
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 (hosszú sor engedélyezett)	minden alk. •
– Több mint 1 visszafelé irányuló akrobatikus sor	minden alk. •
– A gyakorlat akrobatikus elemmel fejeződik be (nincs koreográfia az utolsó akrobatika után)	•

Akrobatikus sorok és leugrás (DMT)

a) Csak egy akrobatikus sor

1. példa



Értékelés:

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

b) Két akrobatikus sor

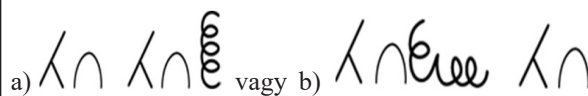
3. példa



Értékelés:

- Megadható a DMT (*D-zsűri*)
- Nincs DMT bónusz (*D-zsűri*)

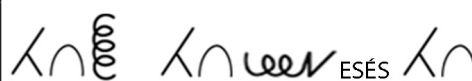
2. példa



Értékelés:

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

4. példa



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

Értékelés:

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

c) Ugyanazon elem megismétlésével

5. példa



Értékelés:

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

14. SZAKASZ – ELEMTÁBLÁZAT

14.1 UGRÁS – ELEMÉK

1. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS, YAMASHITA, RUNDELL KEZDETŰ UGRÁSOK CSAVARRAL VAGY A NÉLKÜL AZ ELSŐ ÉS/VAGY MÁSODIK ÍVBEN	57
2. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS ELŐRE 1/1 (360°) FORDULATTAL VAGY ANÉLKÜL AZ ELSŐ ÍVBEN – SZALTÓ ELŐRE VAGY HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	60
3. CSOPORT – KÉZENÁTFORDULÁS 1/4-1/2 (90°-180°) ELFORDULÁSSAL AZ ELSŐ ÍVBEN (TSUKAHARA) – SZALTÓ HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	62
4. CSOPORT – RUNDELL KEZDETŰ UGRÁSOK (YURCHENKO) 3/4 (270°) FORDULATTAL VAGY ANÉLKÜL AZ ELSŐ ÍVBEN – HÁTRASZALTÓ CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	63
5. CSOPORT – RUNDELL KEZDETŰ 1/2 (180°) FORDULATTAL AZ ELSŐ ÍVBEN – SZALTÓ ELŐRE VAGY HÁTRA CSAVARRAL VAGY ANÉLKÜL A MÁSODIK ÍVBEN	66

14.2 FELEMÁS KORLÁT – ELEMÉK

1.000 – FELUGRÁSOK	69
2.000 – KIDOBÁSOK ÉS SZABADKELEPEK	75
3.000 – ÓRIÁSKÖRÖK	80
4.000 – STALDEREK	87
5.000 – ÜLŐFORGÁSOK	91
6.000 – LEUGRÁSOK (DMT)	94

14.3 GERENDA – ELEMÉK

1.000 – FELUGRÁSOK	105
2.000 – GIMNASZTIKUS ÁTUGRÁSOK, FELUGRÁSOK ÉS SZÖKKENÉSEK	117
3.000 – GIMNASZTIKUS FORGÁSOK	124
4.000 – TARTÁSOS ELEMÉK ÉS REPÜLŐSZAKASZ NÉLKÜLI AKROBATIKUS ELEMÉK	128
5.000 – AKROBATIKUS REPÜLŐELEMÉK	133
6.000 – LEUGRÁSOK	140

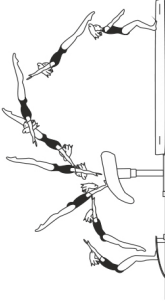
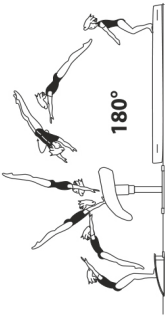
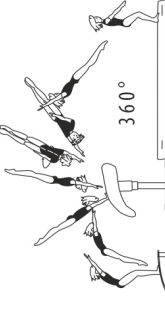
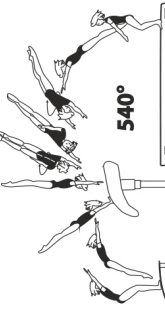
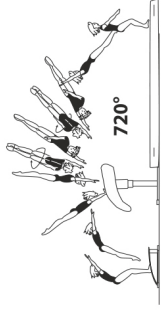
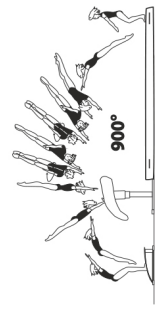
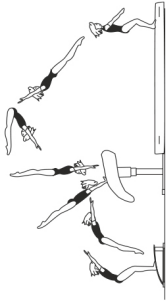
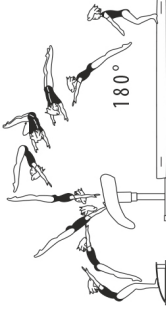
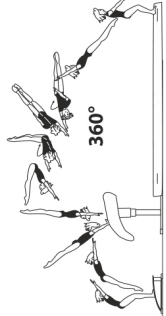
14.4 TALAJ – ELEMÉK

1.000 – GIMNASZTIKUS ÁTUGRÁSOK, FELUGRÁSOK ÉS SZÖKKENÉSEK	146
2.000 – GIMNASZTIKUS FORGÁSOK	155
3.000 – KÉZTÁMASZOS ELEMÉK	159
4.000 – SZALTÓK ELŐRE ÉS OLDALRA	163
5.000 – SZALTÓK HÁTRA	165



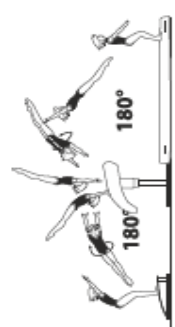

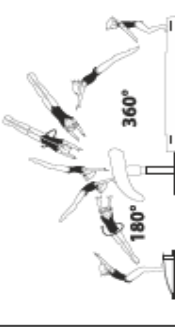

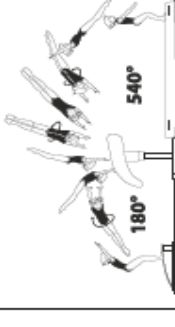

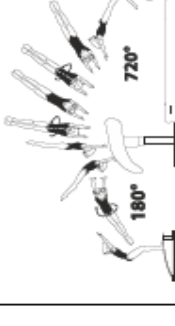
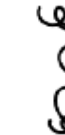


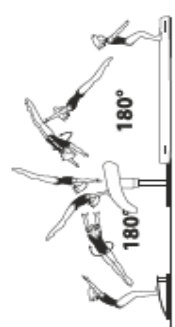



UGRÁS Elemek

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

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

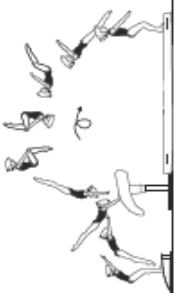






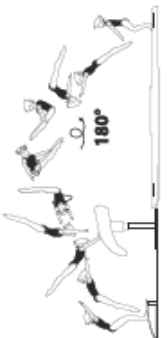

GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

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


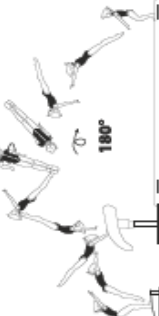






58 GROUP 1 — HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.00 P.</p>  <p>han</p>	<p>1.41 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 2.60 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.42 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.43 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – 1/2 turn (180°) off 3.40 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.44 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – 1 1/2 turn (540°) off 3.40 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – Handspring fwd off 2.20 P.</p>  <p>han</p>	<p>1.51 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – 1/2 turn (180°) off 2.60 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.52 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off 3.00 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.53 Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – 1 1/2 turn (540°) off 3.40 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – repulsion off 2.40 P.</p>  <p>han</p>	<p>1.61 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/2 turn (180°) off 2.80 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.62 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 3.20 P.</p>  <p>hanne</p>	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>


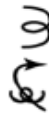




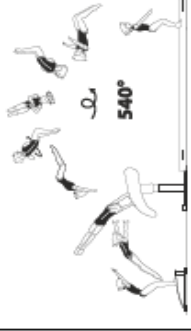







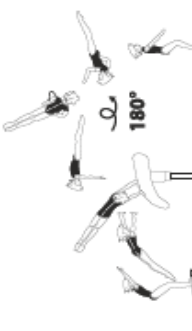
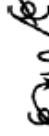
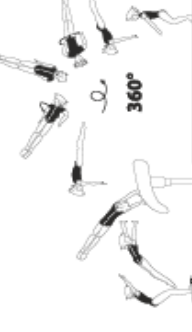

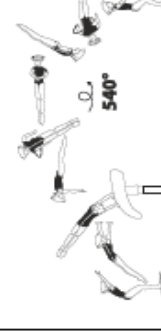



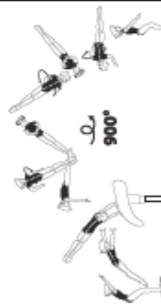

GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

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





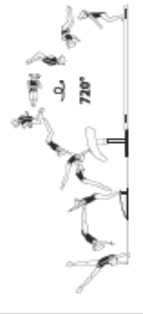
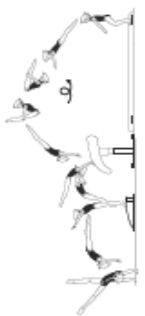
GROUP 2 — HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE — SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.30 Handspring fwd on — stretched salto fwd off (Evdokimova) 4.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.31 Handspring fwd on — stretched salto fwd with 1/2 twist (180°) off (Wang) 4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.32 Handspring fwd on — stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off 5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.33 Handspring fwd on — stretched salto fwd with 1 1/2 twist (540°) off (Chusovitina) 5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.34 Handspring fwd on — stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off (Yeo) 5.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on — tucked salto fwd off (Davydova) 4.80 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on — piked salto fwd off 5.20 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handspring fwd on — tucked double salto fwd off (Produnova) 6.00 P.</p>  <p style="text-align: center;">~f</p>	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>







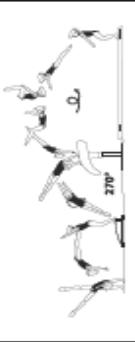
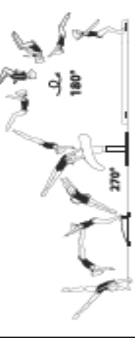
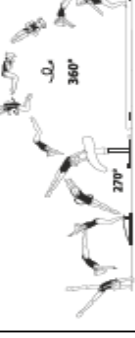
GROUP 3 — HANDSPRING WITH 1/4 - 1/2 TURN (90°-180°) IN 1ST FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

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







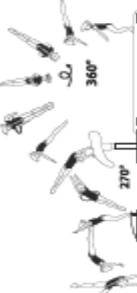



GROUP 4 – ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO ¼ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.10</p>	<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off (Yurchenko)</p> <p>3.00 P.</p> 	<p>4.11</p> <p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</p> <p>3.20 P.</p> 	<p>4.12</p> <p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>3.60 P.</p> 	<p>4.13</p> <p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ twist (540°) off</p> <p>4.00 P.</p> 	<p>4.14</p>	<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Dungelova)</p> <p>4.40 P.</p> 	<p>4.15</p>	<p>4.20</p> <p>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</p> <p>3.20 P.</p> 	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>		
<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>		<p>kru</p>	

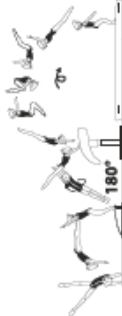
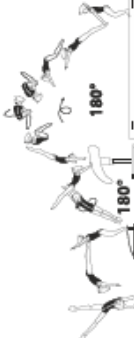
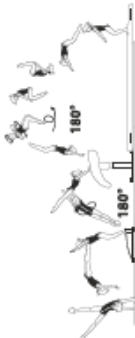

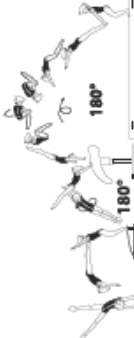
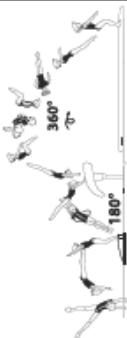
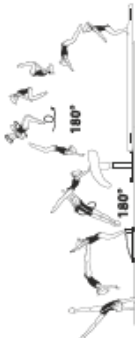

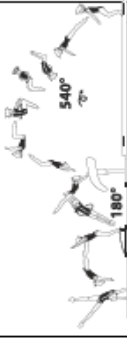
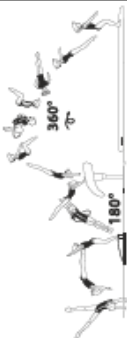
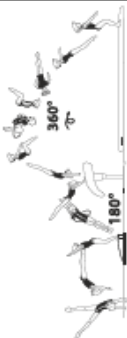
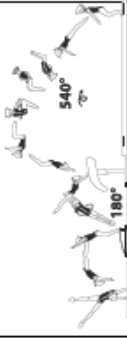
GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH TWO 3/4 TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

4.30	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off	3.60 P.		kwe	kew
4.31	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/2 twist (180°) off	3.80 P.		kwe	kew ^e
4.32	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off	4.20 P.		kwe	kew ^e
4.33	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1 1/2 twist (540°) off	4.60 P.		kwe	
4.34	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 twist (720°) off (Bairova)	5.00 P.		kwe	
4.35	Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2 1/2 twist (900°) off (Amanar)	5.40 P.		kwe	
4.40	Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd off (Luconi)	3.60 P.			
4.41	Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/2 twist (180°) off	4.00 P.			
4.42	Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off	4.20 P.			
4.43					
4.44					
4.45					


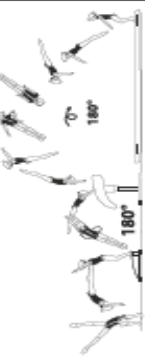
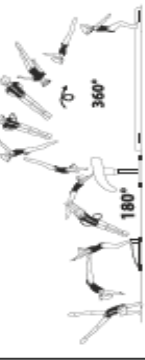


GROUP 4 — ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/NO ¼ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

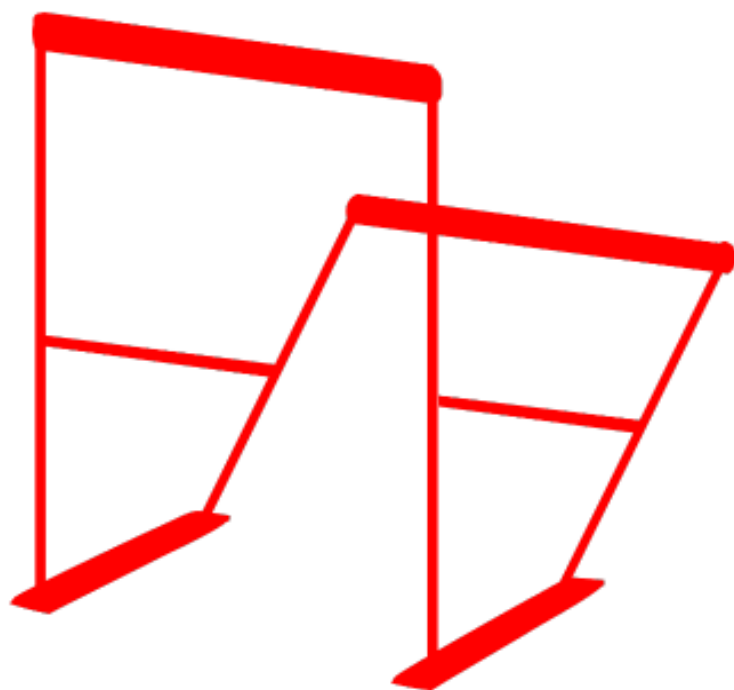
4.50	Round-off, flic-flac ¼ turn (270°) on – piked salto bwd off	3.80 P.			4.55
4.51	Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd off	4.20 P.			4.54
4.52	Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off	4.60 P.			4.55
4.53	Round-off, flic-flac with ¼ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off	5.00 P.			4.55
4.60					4.65
4.62	Round-off, flic-flac on –double piked salto bwd off (Biles)	6.40 P.			4.65

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

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

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



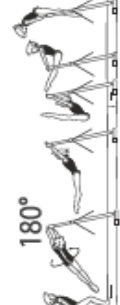


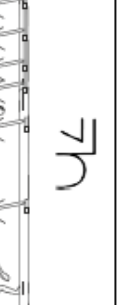

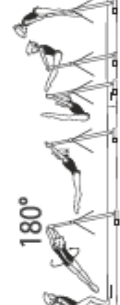


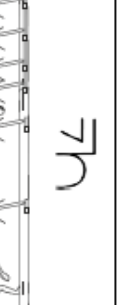
<p>5.30</p>	<p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – stretched salto fwd off</p>	<p>4.60 P.</p>		<p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>5.31</p>	<p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – salto fwd stretched with 1/2 twist (180°) off</p>	<p>4.80 P.</p>		<p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>5.32</p>	<p>Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p>	<p>5.20P.</p>		<p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>5.33</p>	<p>Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – stretched salto fwd with 1 1/2 twist (540°) off (Cheng)</p>	<p>5.60 P.</p>		<p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>5.34</p>	<p>Round off flic-flac with 1/2 turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off (Biles)</p>	<p>6.00 P.</p>		<p>Handwritten notation: <i>180°</i></p>
<p>5.35</p>	<p>(Empty cell)</p>	<p>(Empty cell)</p>	<p>(Empty cell)</p>	<p>(Empty cell)</p>



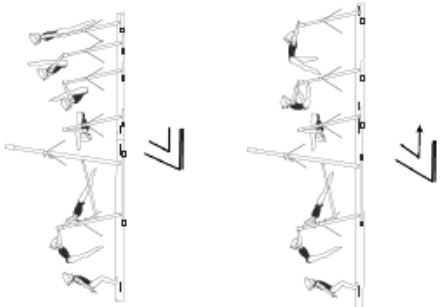
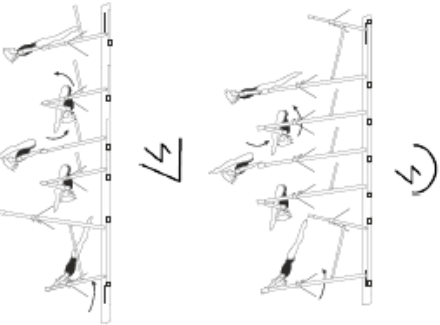
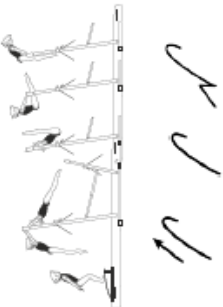
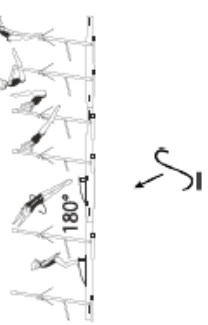

FELEMÁS KORLÁT

Elemek



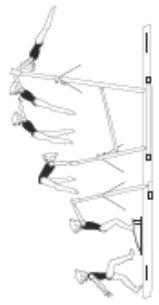

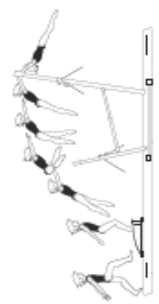

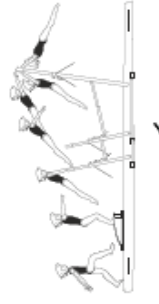

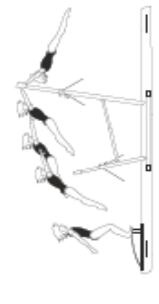



∞ 1.000 – MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Glide kip to support on LB, or glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p>L</p>  <p>180°</p> <p>L</p>	<p>1.201</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p> <p>→ Z/L</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</p>  <p>180°</p> <p>L</p>	<p>1.202 Jump with 1/1 turn (360°) and glide kip to support on LB</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p> <p>→ Z/L</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

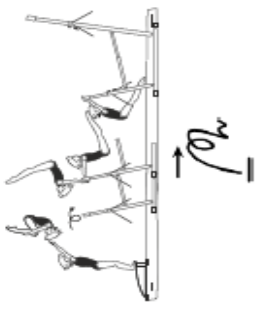
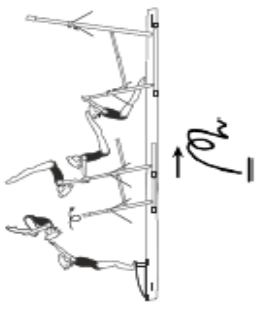
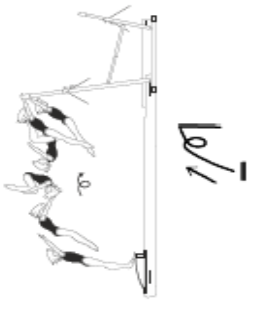
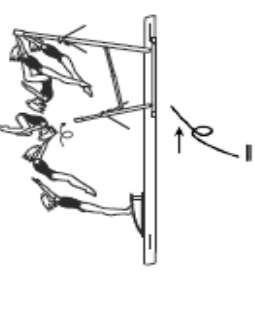
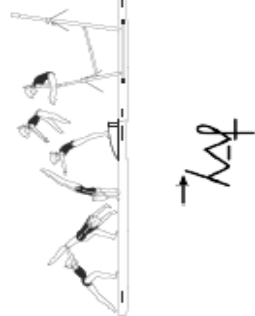
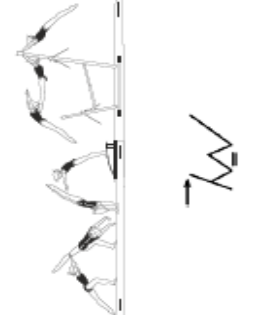

1.000 – MOUNTS

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





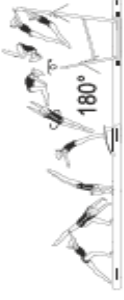





1.000 – MOUNTS

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

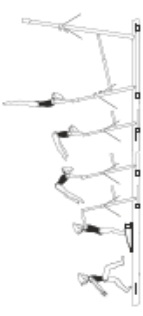
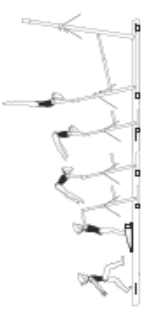
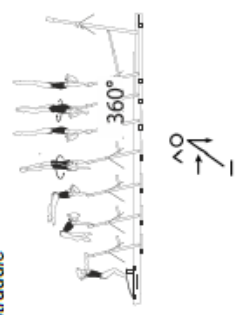
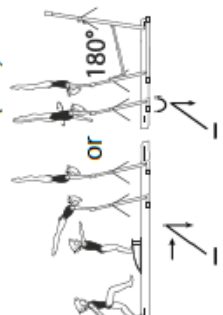
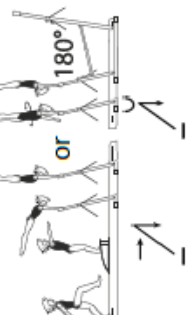
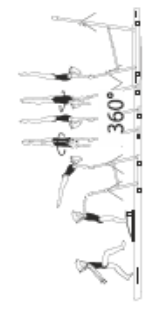
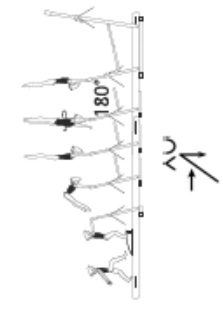
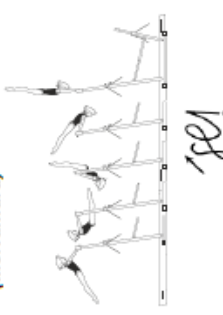
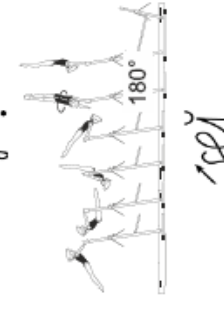
1.000 – MOUNTS

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

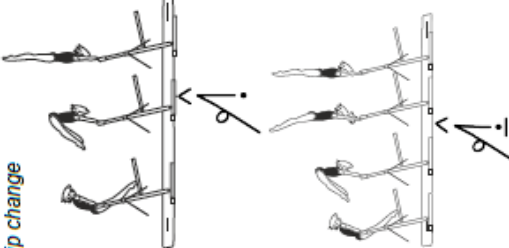
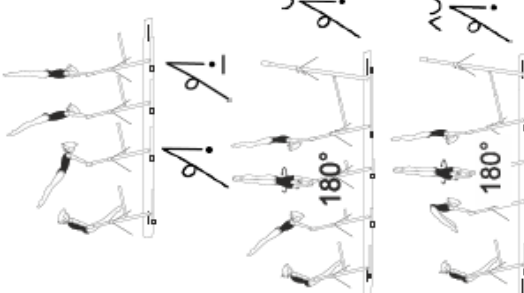
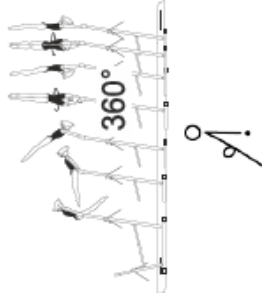
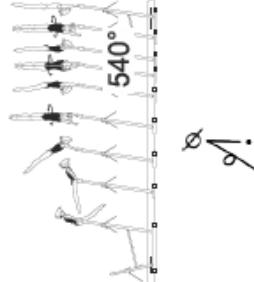
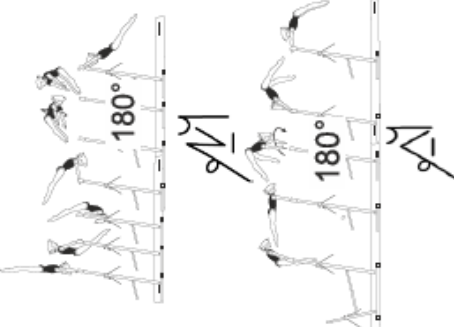
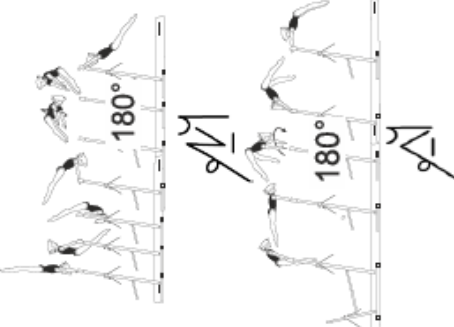
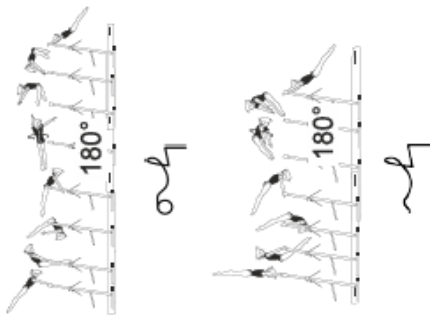
221.000 – MOUNTS

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

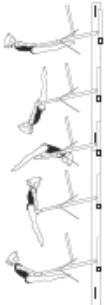
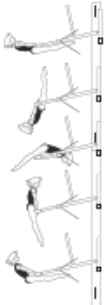
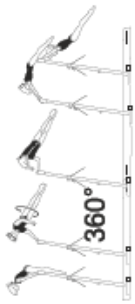

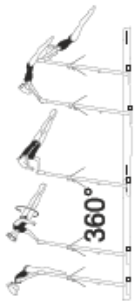



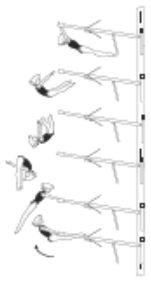

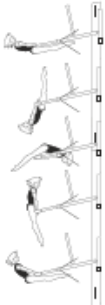

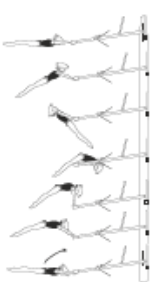

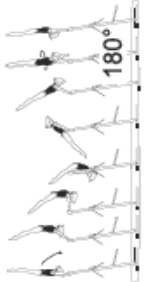

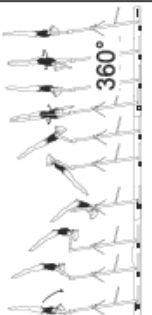

1.000 – MOUNTS

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




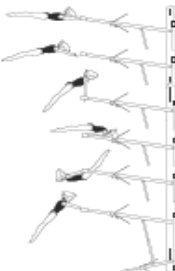
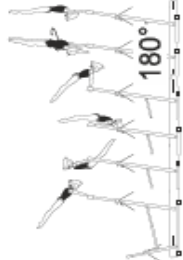
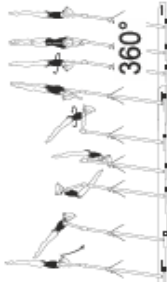
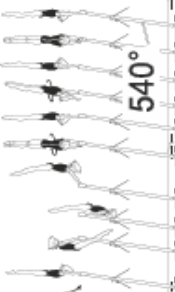
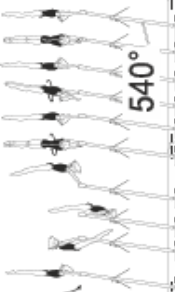
2.2000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</p> 	<p>2.201 Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change, also with 1/2 turn (180°) legs together or straddled</p> 	<p>2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>2.401 Cast with 1 1/2 turn (540°) to hstd (Reeder)</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and 1/2 turn (180°) to hang on HB</p> 	<p>2.302 Hip circle bwd hecht with flight and 1/2 turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

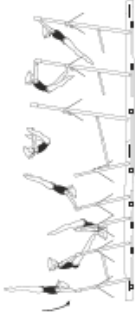

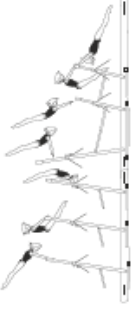









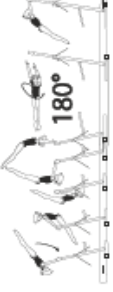
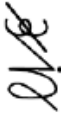
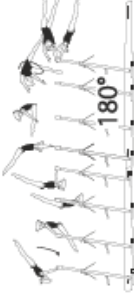

2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>  <p>2.104</p> <p>Hip circle fwd (hips touching bar)</p> 	<p>2.203</p> <p>From front support on HB – cast with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB (Caslavská)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.303</p> <p>From front support on HB – cast with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB (Caslavská)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.403</p> <p>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla)</p>  	<p>2.503</p> <p>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci salto)</p>  	<p>2.603</p> <p>2.604</p>
<p>2.104</p> <p>Hip circle fwd (hips touching bar)</p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p> <p>2.404</p> <p>Clear hip circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</p>    <p>180°</p> 	<p>2.504</p> <p>Clear hip circle fwd to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd phase (Godwin)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.604</p>	





76 2.2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

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

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 Clear hip circle bwd on HB with hecht to clear support on LB (Pedrick)	2.406 Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB (Shaposhnikova)	2.506 Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB (Hindorff)	2.606 Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB (Shang)
	 	 	 	 	 
				<p data-bbox="707 501 831 763">Clear hip circle on HB with counter straddle over the HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip (Martins)</p>   <p data-bbox="1102 461 1203 763">Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB (Khorkina)</p>  	<p data-bbox="707 143 802 434">Clear hip circle on HB, counter pike over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip (Black)</p>  

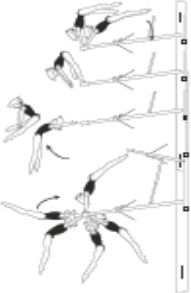



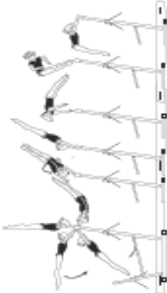





78 2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
2.107	2.207	<p>2.307 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB (Yarotska)</p>  	<p>2.407 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht with ½ turn (180°) to hang on HB (legs together or straddled)</p>  	2.507	2.607


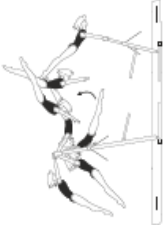
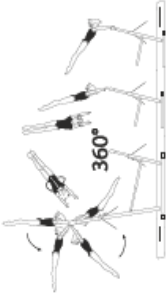

3.000 — GIANT CIRCLES

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

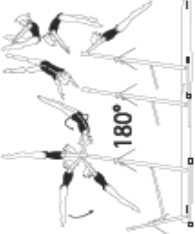

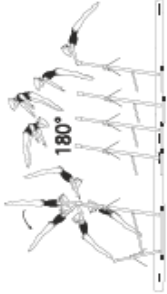
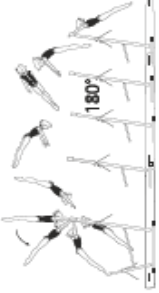

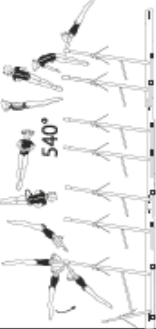

∞ 3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.103</p>	<p>3.203</p>	<p>3.303</p>	<p>3.403</p> <p>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev) (Davydova)</p>   <p>Tkatchev with ½ turn (180°) (Kononenko)</p>   <p>Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang (Monckton)</p>  	<p>3.503</p> <p>Tkatchev piked</p>   <p>Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang (Shushunova)</p>  	<p>3.603</p>

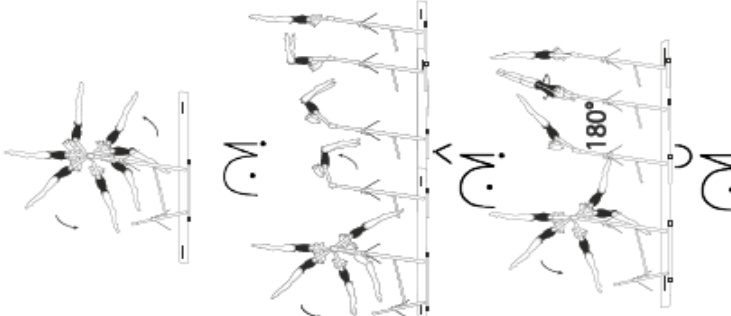
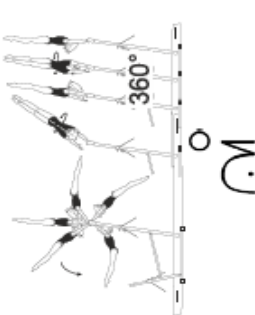
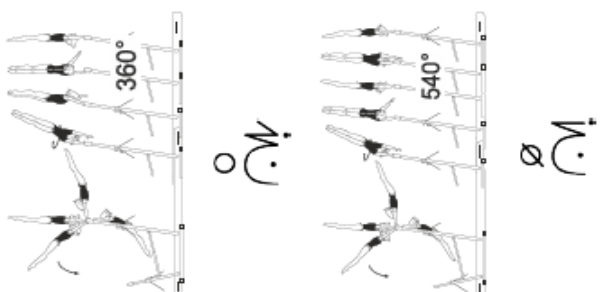
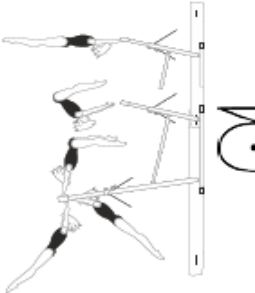
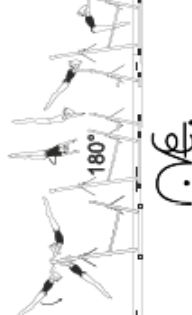
3.000 — GIANT CIRCLES


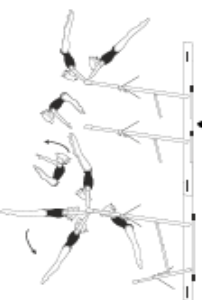
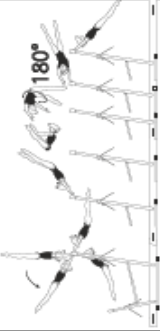
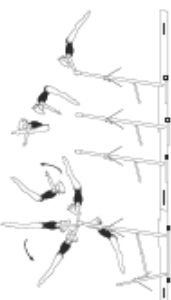

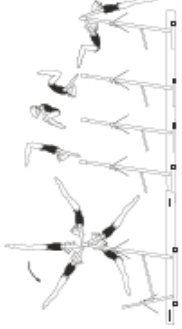
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.104</p>	<p>3.204</p>	<p>3.304 Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</p>  <p>ω.</p>	<p>3.404 Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Pak)</p>  <p>ω.</p>	<p>3.504 Pak Salto with 1/1 turn (360°) (Bhardwaj)</p>  <p>ω.</p>	<p>3.604 Facing outward on HB – swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</p>  <p>ω.</p>

3.000 — GIANT CIRCLES

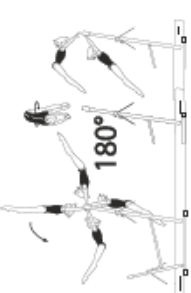


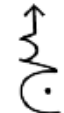
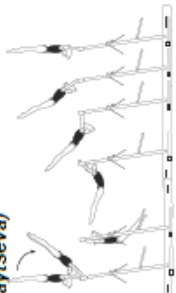
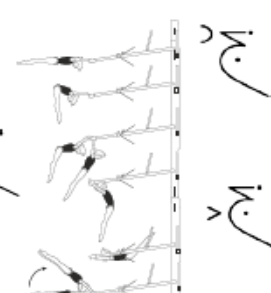
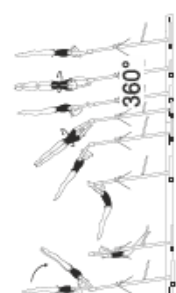


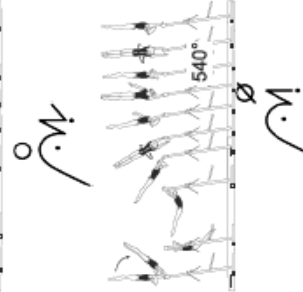
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405</p> <p>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or piked</p>   <p>(Moreno/Nakamura)</p> <p>or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked (Gienger Salto) – to hang on HB</p> 	<p>3.505</p> <p>Swing fwd and salto bwd with ¼ turn (180°) stretched to hang on HB</p>  	<p>3.605</p> <p>3.705</p> <p>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB (Hristakieva)</p>  

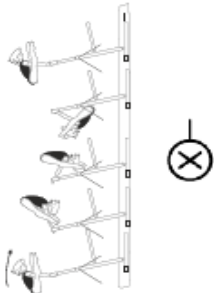
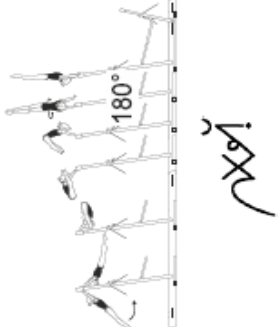

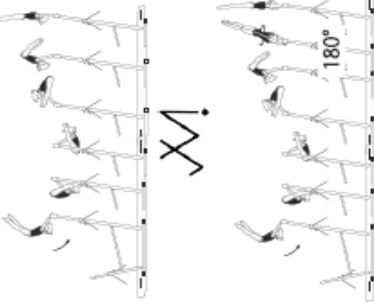
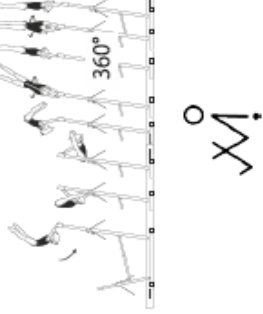
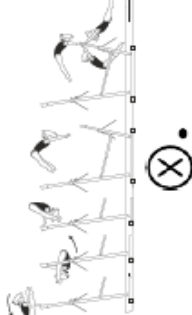
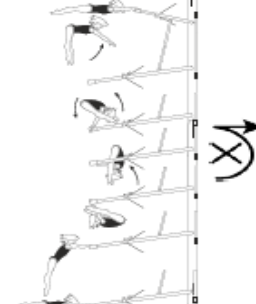



3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>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.</p> 	<p>3.306</p> <p>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>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</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p> <p>Swing bwd – straddled flight bwd over LB to hstd on LB</p> 	<p>3.307</p> <p>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB (Ejova)</p> 	<p>3.407</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

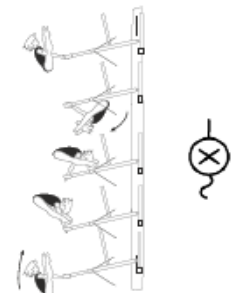
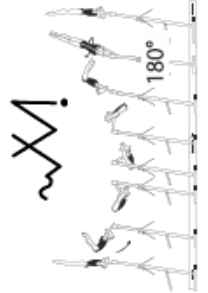

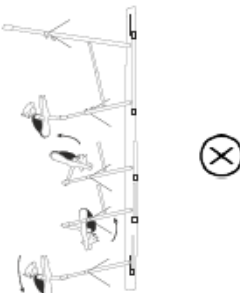
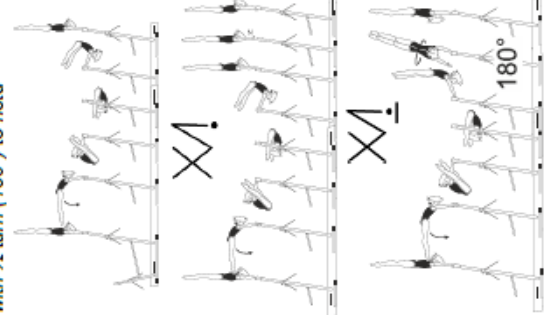
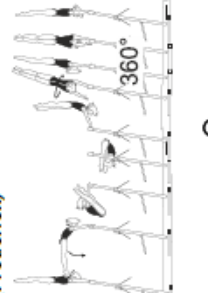
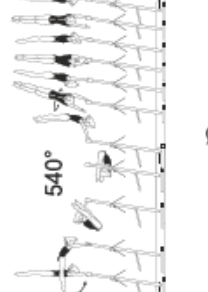
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.108</p>	<p>3.208</p>	<p>3.308</p> <p>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB (Jaeger-Salto)</p>  <p>hoy</p>	<p>3.408</p> <p>Jaeger Salto straddled to hang on HB</p>  <p>hoy</p> <p>Jaeger Salto straddled with 1/2 turn (180°) to hang on HB (Li Ya)</p>  <p>hoy</p> <p>Jaeger Salto piked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

3.000 — GIANT CIRCLES

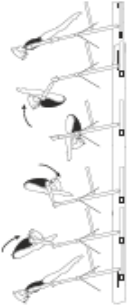
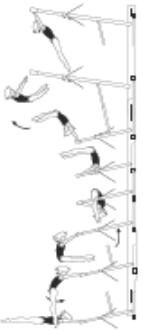



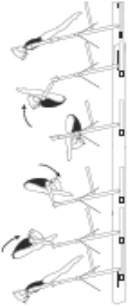
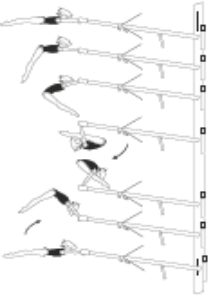
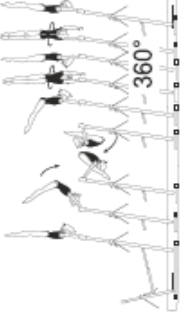
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.109</p>	<p>3.209</p>	<p>3.309</p> <p>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang (Zhang / Volpi)</p>  	<p>3.409</p> <p>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</p>  	<p>3.509</p>	<p>3.609</p>
<p>3.110</p>	<p>3.210</p>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

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







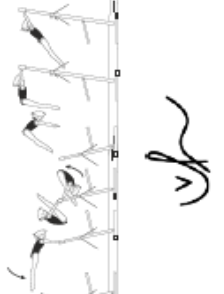




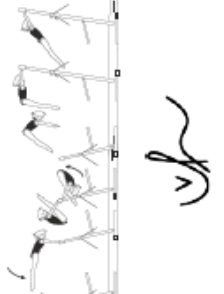



4.000 — STALDER CIRCLES

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

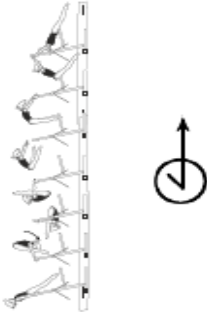


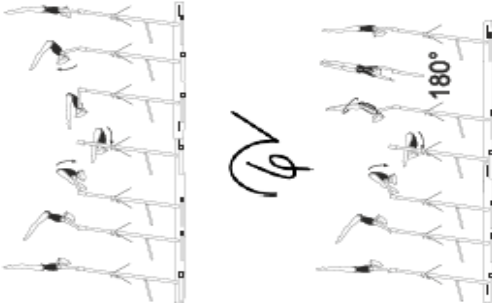
∞ 4.000 — STALDER CIRCLES

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

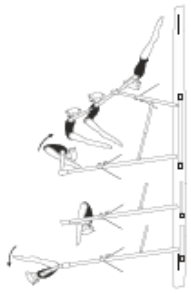

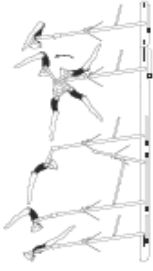















4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support</p> 	<p>4.207</p> 	<p>4.307</p> 	<p>4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) to hstd</p> 	<p>4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd.</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p> 	<p>4.208 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB</p> 	<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB (Zgoba)</p> 	<p>4.408</p> 	<p>4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB, also with 1/2 turn (180°) (Komova)</p> 	<p>4.608 Clear pike circle bwd with counter pike – reverse hecht over HB to hang</p> 
<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB (Zgoba)</p> 			<p>4.408</p> 	<p>4.508 Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse hecht over HB to hang (Galante)</p> 	<p>4.708 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB (Nemour)</p> 

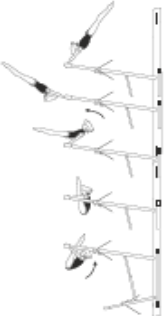





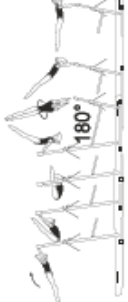



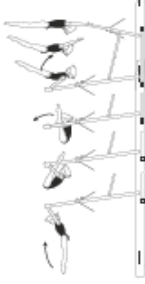

90 5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>5.201 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> 	<p>5.301 Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with 1/2 turn (180°)</p> <p>(Luo)</p> 	<p>5.601</p>

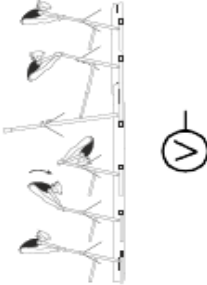

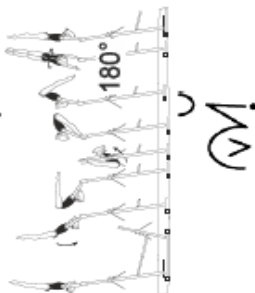
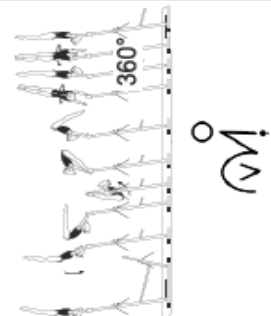
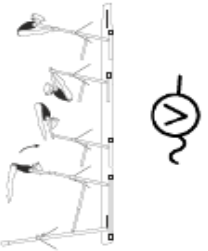
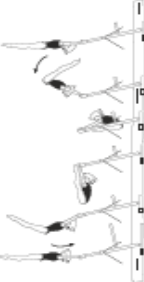

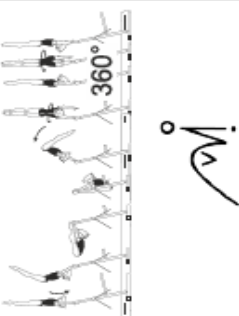
5.000 — PIKE CIRCLES



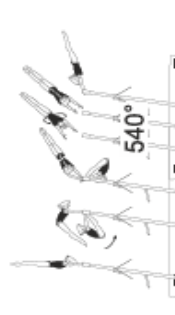


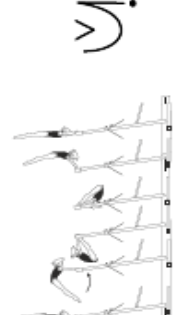
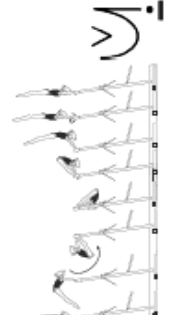
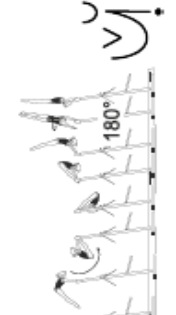
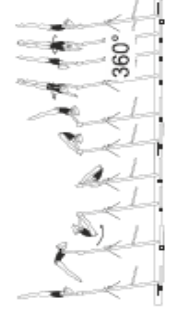
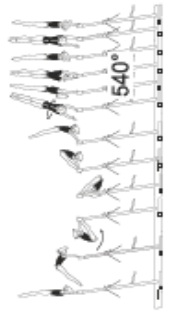
A	B	C	D	E	F/G	
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</p>  	<p>5.302</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB (Steinemann circle)</p>  	<p>5.402</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang (Mirgoradskaja)</p>   <p>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</p>  	<p>5.502</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB (Teza)</p> <p>circle swing bwd and 1/2 turn (180°) with flight to hstd on LB</p>    <p>180°</p> 	<p>5.602</p>	
<p>5.103</p>	<p>5.203</p> <p>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB (LI LI)</p>  	<p>5.303</p> <p>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled (LI LI)</p>  	<p>5.403</p> <p>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled (LI LI)</p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>	

92 5.000 — PIKE CIRCLES




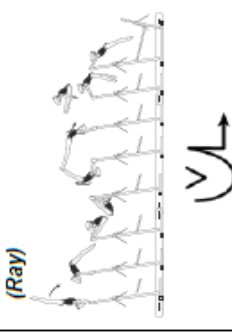
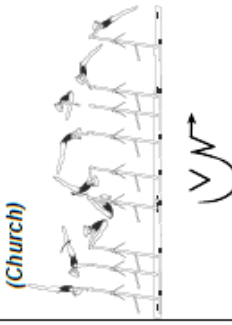
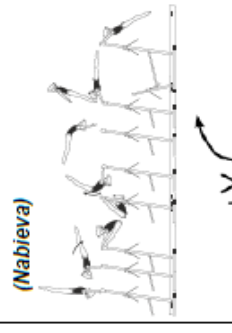
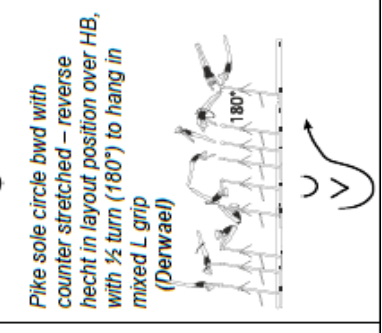
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</p>  	<p>5.204</p>  	<p>5.304 Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</p>   <p>Stoop trough on HB, dislocate and release with 1/2 (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang (Alt)</p>  	<p>5.404 Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB (Zuchold-Schleudern) also from stoop through etc....</p>    	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

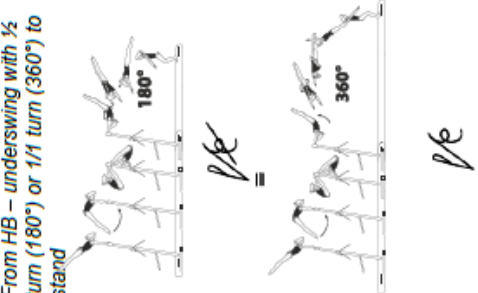
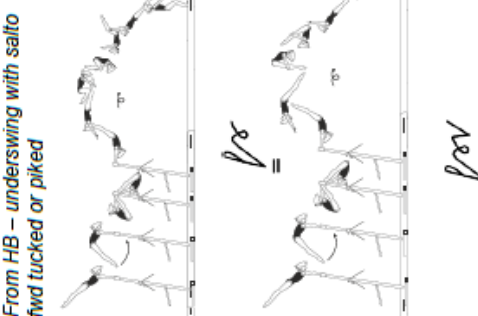
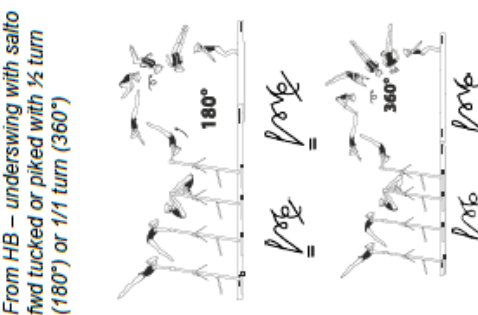
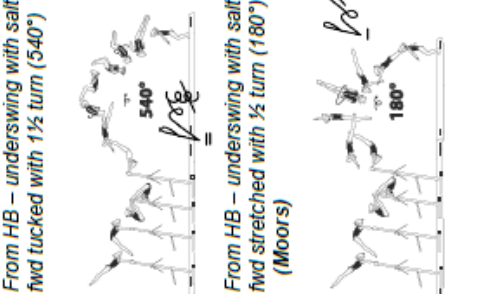
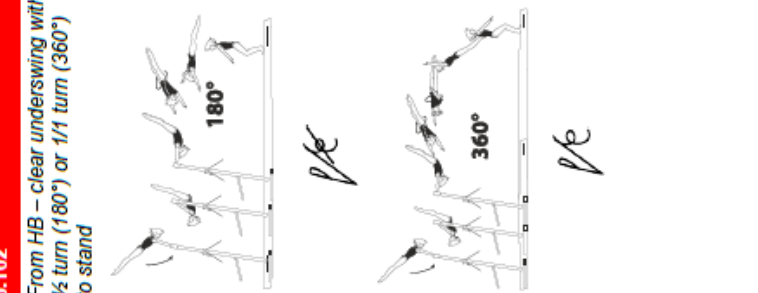



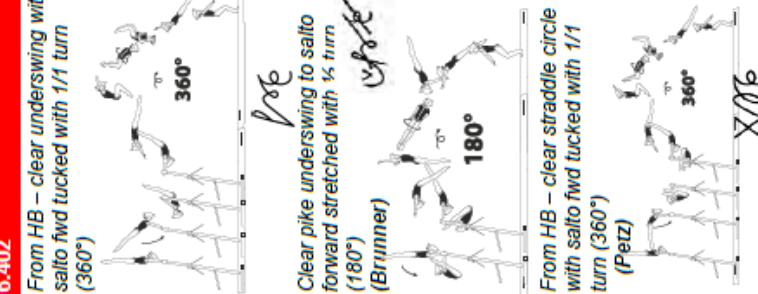

5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Sole circle forward (piked or straddle)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd; also with 1/2 turn (180°) to hstd</p>  	<p>5.405 Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd (Hoefnagel)</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Sole circle forward in L grip (piked or straddle)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with 1/2 turn (180°)</p>  	<p>5.406 Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>





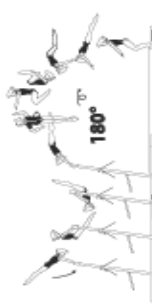



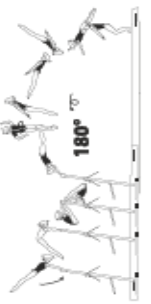

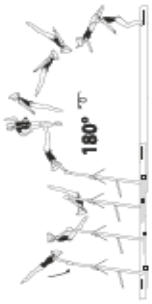

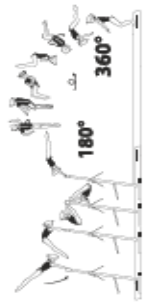

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>  <p style="text-align: center;">⊙</p>	<p>5.207</p> <p>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</p>  <p style="text-align: center;">Pw =</p>	<p>5.307</p> <p>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang (Burda)</p>  <p style="text-align: center;">P/e =</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p>Facing outward on HB – underswing with support of feet – counter salto fwd straddled to catch on HB (Kim)</p>  <p style="text-align: center;">P/σ =</p>
<p>5.108</p> <p>Sole circle bwd (piked or straddled)</p>  <p style="text-align: center;">⊙</p>	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p>5.408</p> <p>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p>5.508</p> <p>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd (Lucke)</p>  <p style="text-align: center;">∩</p>	<p>5.609</p>

5.000 — PIKE CIRCLES

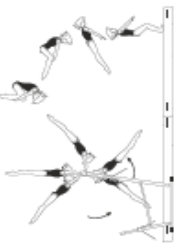





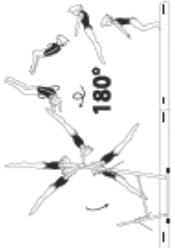

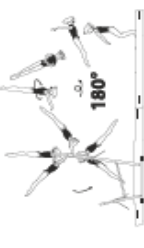

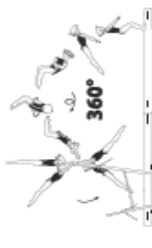

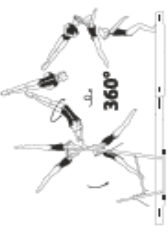

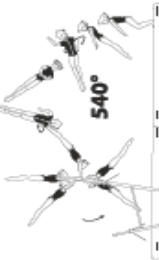





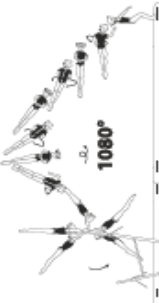

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409</p> <p>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</p> <p>(Maloney)</p> 	<p>5.509</p> <p>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) (Van Leeuwen), or 1/4 turn (360°) to hang on HB (Seitz)</p>  	<p>5.609</p>
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410</p> <p>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</p> <p>(Ray)</p> 	<p>5.510</p> <p>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</p> <p>(Church)</p> 	<p>5.610</p> <p>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</p> <p>(Nabieva)</p>  <p>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB, with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip (Derwael)</p> 

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



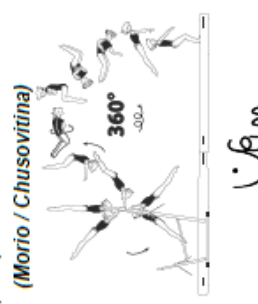


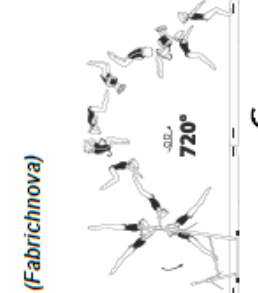
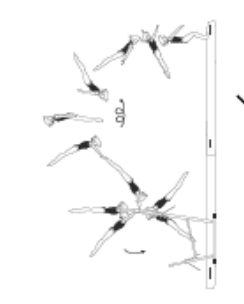
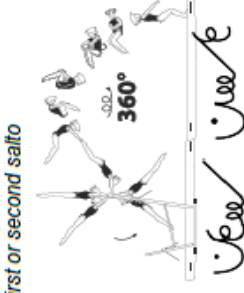

6.000 — DISMOUNTS

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




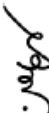

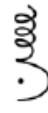
8 6.000 — DISMOUNTS

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

6.000 — DISMOUNTS

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

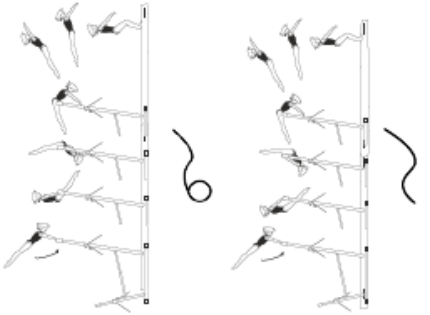
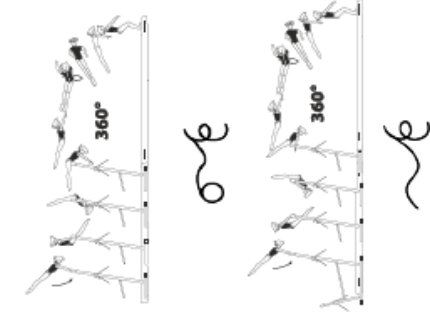
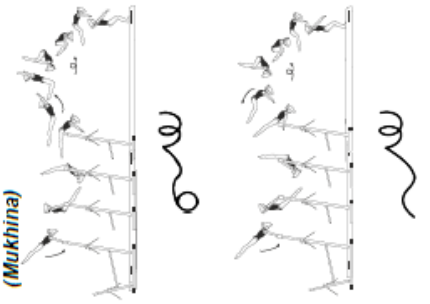
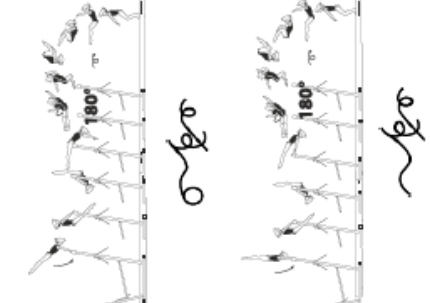


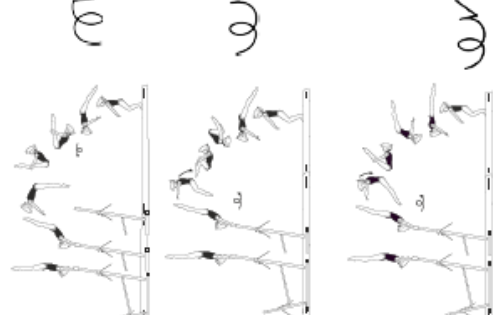
6.000 — DISMOUNTS

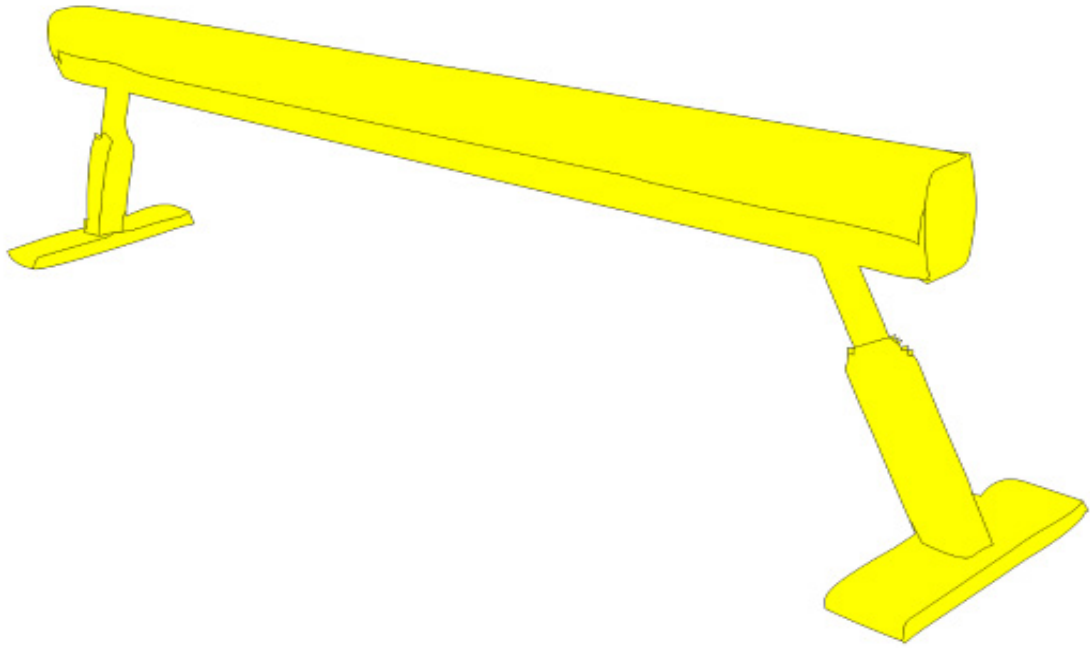
A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p>6.407</p> <p>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked (Fontaine)</p>  	<p>6.507</p> <p>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched (Blanco)</p>  	<p>6.607</p> <p>6.707</p> <p>Swing fwd to triple salto bwd tucked (Magaña)</p>  

6.000 — DISMOUNTS

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

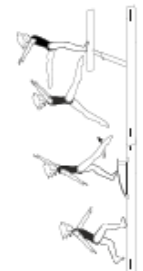





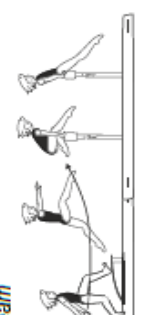



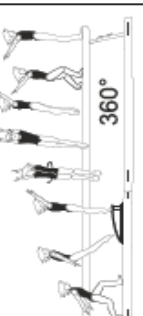

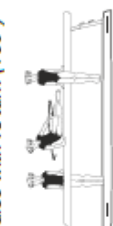



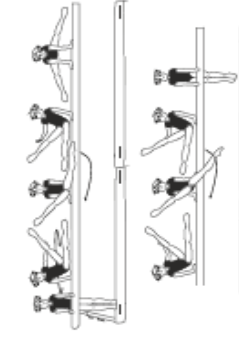

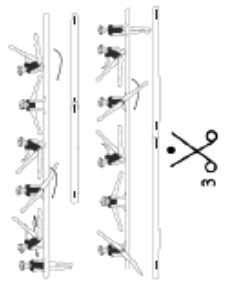



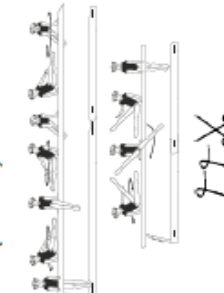

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</p> 	<p>6.309 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>6.409 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked (Mukhina)</p> 	<p>6.509 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/2 turn (180°) to salto fwd tucked</p> 	<p>6.609 Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd tucked (Ma)</p> 
<p>6.110</p> <p>On HB - salto fwd tucked</p> 	<p>6.310 On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked (Delladio / Parolari)</p> 	<p>6.440</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>	

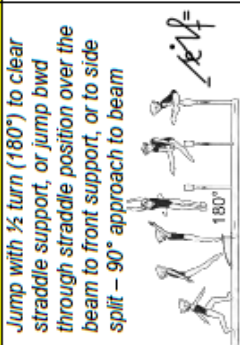
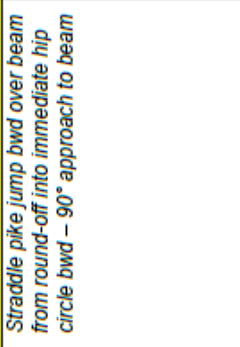

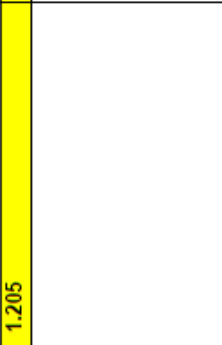
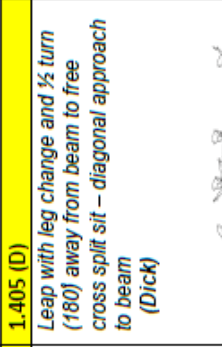
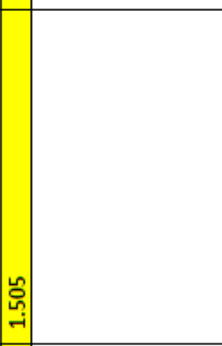


GERENDA **Elemek**

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal)</p>  	<p>1.201 (D) Split leap (180°)</p>  	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split</p>  	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 (D) Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam, or Scissor leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam</p>  	<p>1.302 (D) Straight Jump with 1/2 turn (180°) in flight phase to stand</p>  	<p>1.402 (D) Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand – approach from end or diagonal to beam</p>  	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">(D) = To be counted as Dance element</div>
<p>1.103 Flank to rear support, also with 1/2 turn (180°)</p>  	<p>1.203</p>  	<p>1.303 Two flying flairs</p>  	<p>1.403 3 flying flairs (Homma)</p>  	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>Jump with hand support, 3/4 turn (270°) in support to cross sit on thigh</p>  	<p>Two flank circles followed by leg "Flair" (Baitova)</p>  				



1.000 — MOUNTS

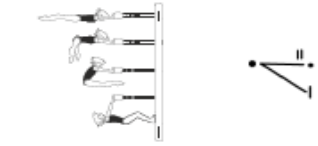
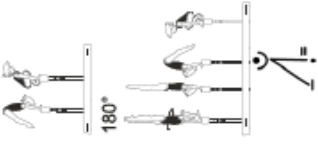
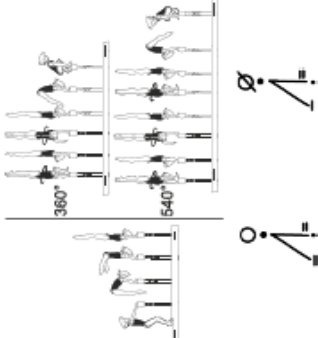
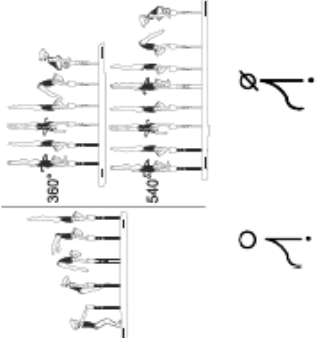
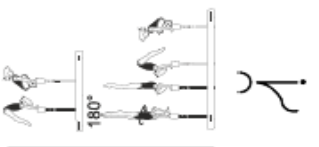
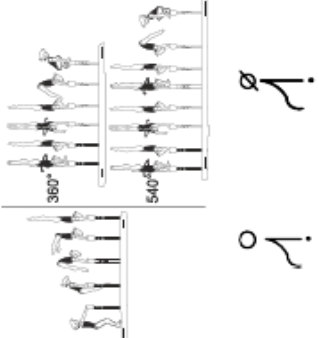
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p> 	<p>1.204 (D)</p> <p>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam</p> 	<p>1.304 (D)</p> <p>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip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

1.000 — MOUNTS

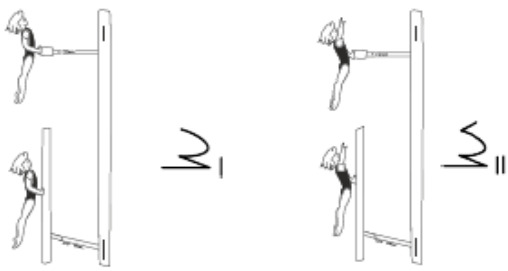
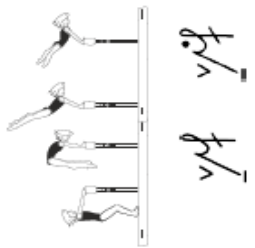
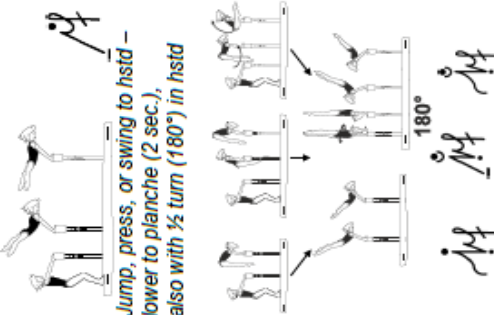

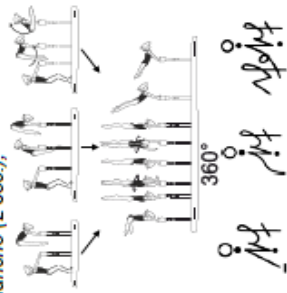
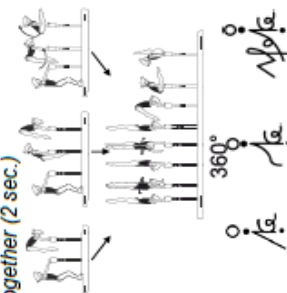
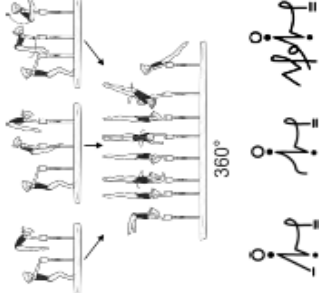
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>From side stand - squat or stoop through to rear support</p>	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p>Jump to roll fwd at end or middle of beam to sit position or tuck stand</p> <p>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd to sit position or tuck stand</p>	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p> <p>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down</p> <p>Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent</p>	<p>1.208</p> <p>Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/2 turn (180°) to chest stand</p>	<p>1.308</p> <p>Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1 1/2 turn (360° - 540°) to neck stand</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

1.000 — MOUNTS

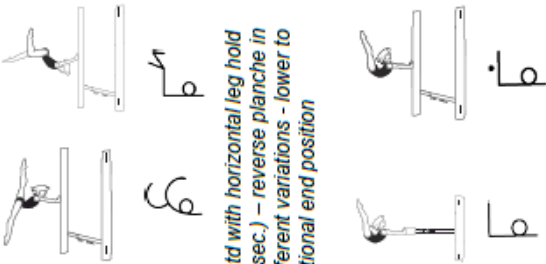

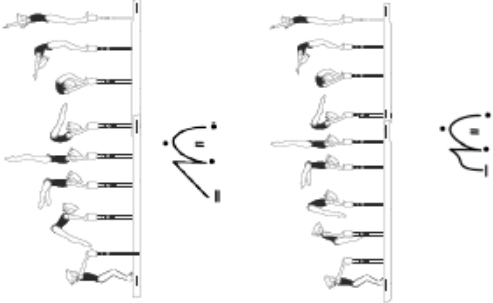
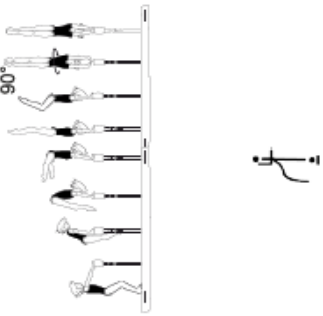
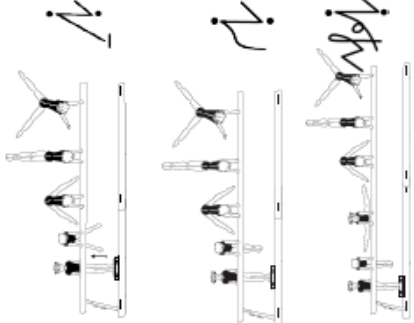
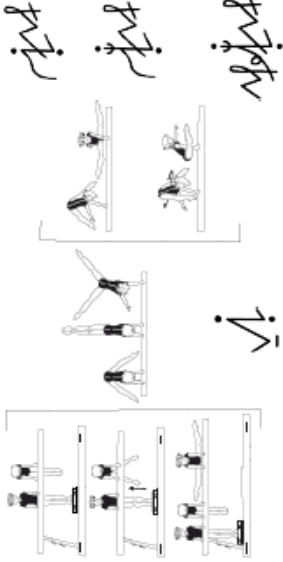
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	<p>1.309</p> <p>From cross stand facing end of beam – head kip</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	1.409	1.509	<p>1.609</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd (Dunn)</p>  <p style="text-align: center;">M</p>
		<p>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p>  <p style="text-align: center;">N</p>			
		<p>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</p>   <p style="text-align: center;">O</p>			

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

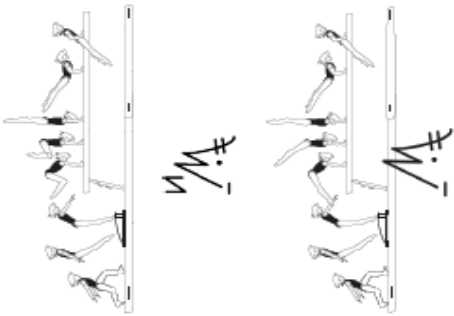
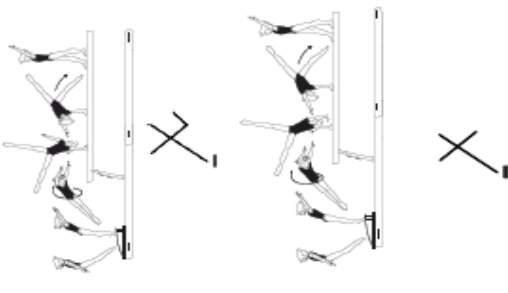
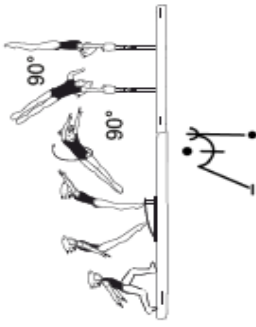
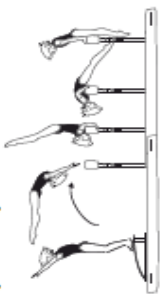
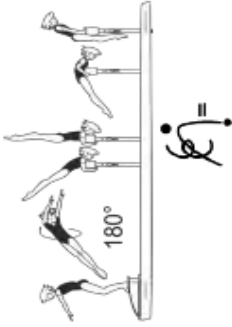
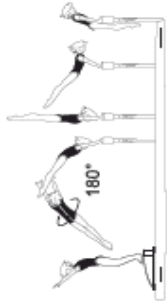

1.000 — MOUNTS





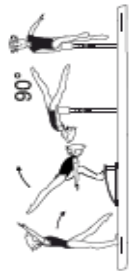



A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</p> 	<p>1.211 Jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (planche) (2 sec.) - lower to optional end position</p> 	<p>1.311 Jump with stretched hips to planche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

1.000 — MOUNTS

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

1.000 — MOUNTS


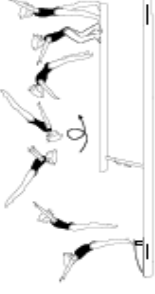

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</p> 	<p>1.214 Cartwheel on one or both arms</p> 	<p>1.314 Jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd – lower to optional end position - 90° approach to beam</p>  <p>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support (Beukes)</p>  <p>From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands) (Soares)</p> 	<p>1.414 Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position (Gurova)</p> 	<p>1.514 Round-off in front of beam – flic flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd (Zamolodchikova)</p> 	<p>1.614</p>

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


1.000 — MOUNTS

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

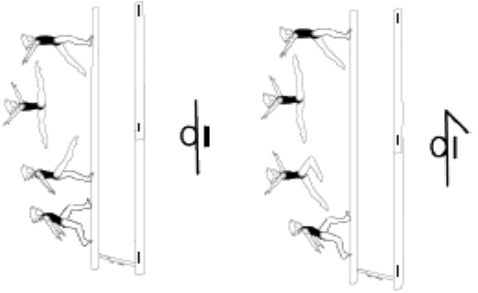




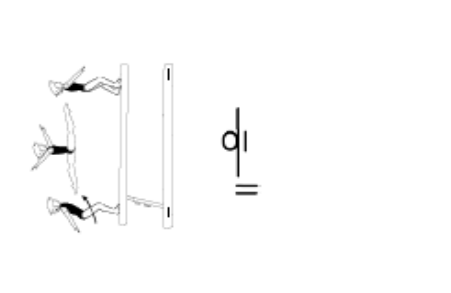
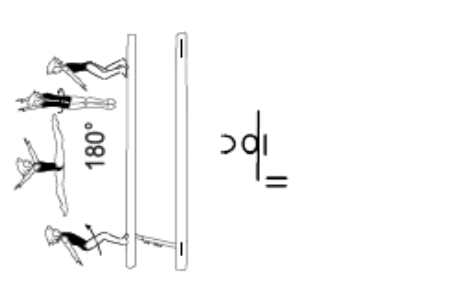
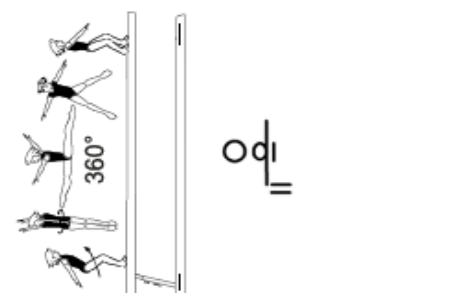
1.000 — MOUNTS

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 stand	1.618 Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to stand (Garrison)  /eN
				/eN	Round-off at end of beam – salto bwd stretched to stand  /eN
				/eN	1.718 Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to stand  /eN



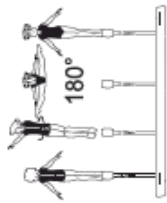

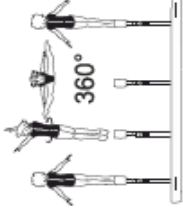

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
<p>Jump fwd with ¼ twist (180°) – salto bwd piked to stand</p>  <p>180°</p> <p><i>per</i></p>					

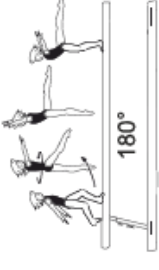



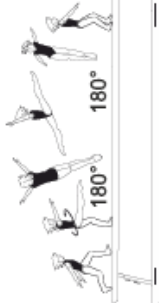

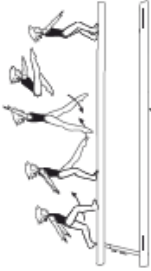

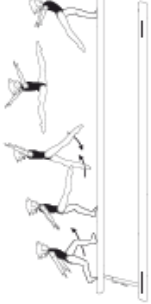

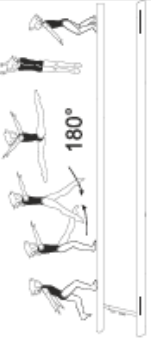



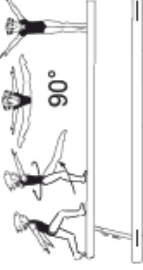

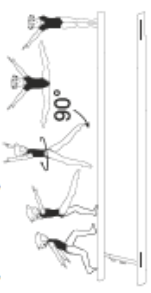
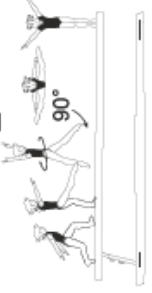


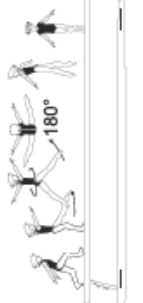

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p>Split leap fwd (leg separation 180°)</p> 	<p>2.201</p> 	<p>2.301</p> <p>Split leap fwd with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>2.401</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202</p> <p>Split jump (leg separation 180°) from cross position</p> 	<p>2.302</p> <p>Split jump with 1/2 turn (180°) from cross position</p> 	<p>2.402</p> <p>Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>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)</p> </div>

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	2.203 Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position	2.303 Straddle pike jump with ½ turn (180°) from cross position	2.403 Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position	2.503	2.603
	 	 	 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>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)</p> </div>

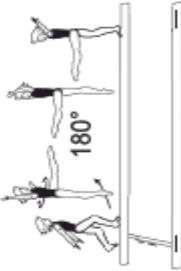
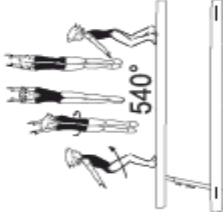
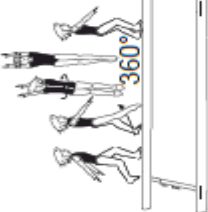
118 2.2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.104	2.204 Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)  180° 	2.304	2.404 Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (four jeté)  180° 	2.504 Tour jeté with additional ½ turn (180°)  180° 	2.604
2.105	2.205 Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)  	2.305 Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)  	2.405 Switch leap with ½ turn (180°)  180° 	2.505 Switch leap to ring position (leg separation 180°)  	2.605
2.106	2.206 Leap with ½ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet  90° 	2.306 Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson)  90°  90°  	2.406	2.506 Johnson with additional ½ turn (180°)  180° 	2.606

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS



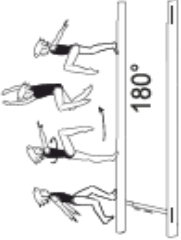

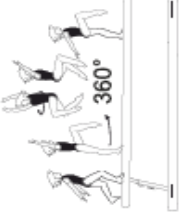



A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107</p> <p>Pike jump from cross position (hip <math>\le 90^\circ</math>)</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.207</p> <p>Pike jump from cross position with 1/2 turn (180°)</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.307</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.407</p> <p>Pike jump from cross position with 1/4 turn (360°)</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 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) </div>					
<p>2.108 (*)</p> <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.208 (*)</p> <p>Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, leg separation 180°) to land on one foot, or stag-ring jump</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.308</p> <p>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.408 (*)</p> <p>Split jump to ring position (leg separation 180°) to land on two feet</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> (*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order </div>					
<p>Stag jump (leg separation 180°)</p> <p style="text-align: center;">V </p>	<p style="text-align: center;">V </p>	<p style="text-align: center;">V </p>	<p style="text-align: center;">V </p>	<p style="text-align: center;">V </p>	<p style="text-align: center;">V </p>

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

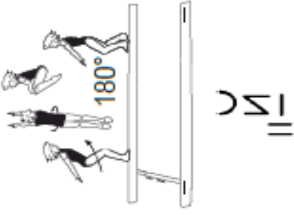
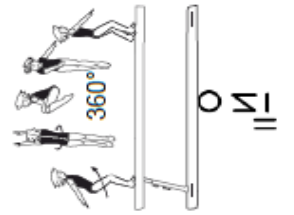



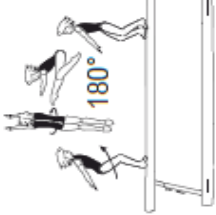


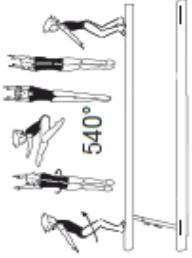
A	B	C	D	E	F/G
2.109	2.209 (*) Hop with 1/2 turn (180°) free leg extended at horizontal throughout 	2.309	2.409 Stretched jump/hop with 1 1/2 turn (540°) from cross position 	2.509	2.609
	Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position 				

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

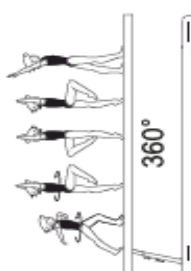
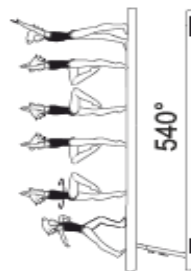

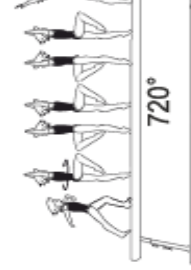
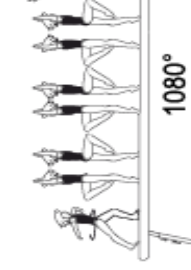
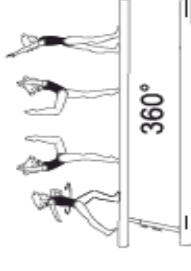
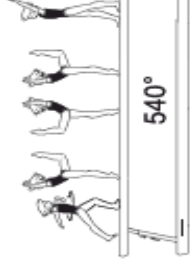
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110 (*) Cat leap (knees above horizontal alternately)</p>  	<p>2.210 Cat leap with 1/2 turn (180°)</p>  	<p>2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°)</p>  	2.410	2.510	2.610
<p>Scissors leap forward (legs above horizontal)</p>  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>				

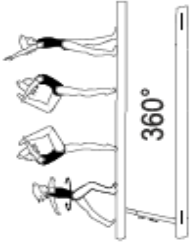

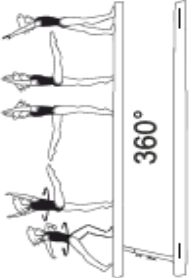

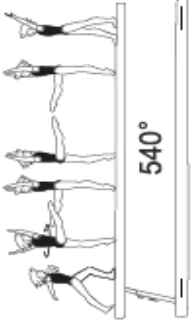

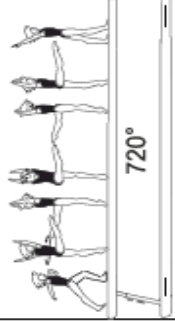

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p> 	<p>2.211</p> <p>Tuck hop or jump with 1/2 turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</p> 	<p>2.311</p> <p>Tuck hop or jump with 1/4 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.411</p> <p>Tuck hop or jump with 1/4 turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>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)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 (*)</p> <p>Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together)</p> 	<p>2.212</p> <p>Wolf hop or jump with 1/2 turn (180°) from cross position</p> 	<p>2.312</p> 	<p>2.412</p> <p>Wolf hop or jump with 1/4 turn (360°) from cross position</p> 	<p>2.512</p> <p>Wolf hop or jump with 1/2 turn (540°) from cross position</p> 	<p>2.612</p>



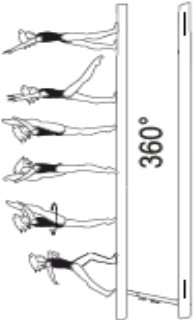

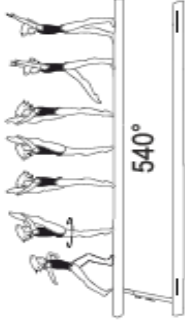

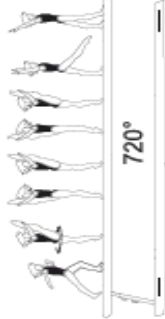
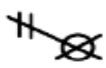
3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>360°</p> <p>○</p>	<p>3.201</p> <p>1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>540°</p> <p>∅</p>	<p>3.301</p> <p>2 turns (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>3.401</p> <p>2½ turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>3.501</p> <p>3¼ turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal (Okino)</p>  <p>1080°</p> <p>⊗</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p> <p>1/1 turn (360°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn</p>  <p>360°</p> <p>♩</p>	<p>3.402</p> <p>1½ turn (540°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn</p>  <p>540°</p> <p>♩</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

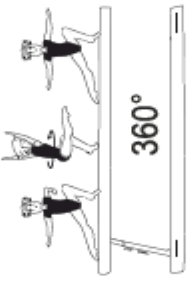

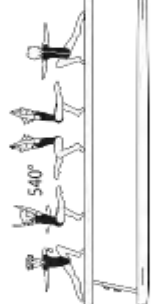



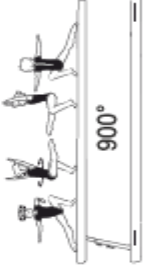

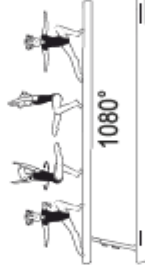





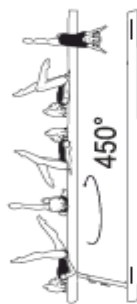
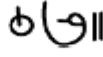
3.000 — GYMNASTIC TURNS

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

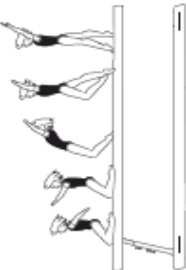








3.000 — GYMNASTIC TURNS

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

3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>	<p>3.207</p> <p>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p>  <p>360°</p> 	<p>3.307</p> <p>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p>  <p>540°</p> 	<p>3.407 (*)</p> <p>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (Humphrey)</p>  <p>720°</p>   <p>900°</p> 	<p>3.507</p> <p>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (Mitchell)</p>  <p>1080°</p> 	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 (*)</p> <p>1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p>  <p>360°</p>   <p>540°</p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408</p> <p>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed) (Li Li)</p>  <p>450°</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>







4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D)</p> <p>From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</p>  	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*)</p> <p>Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</p>      <p>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) (2 sec.)</p>	<p>4.202</p> <p>Clear pike support with legs together (2 sec.)</p>  	<p>4.302</p>	<p>4.402</p>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>





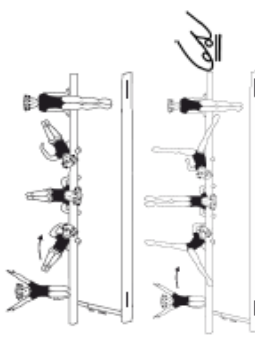



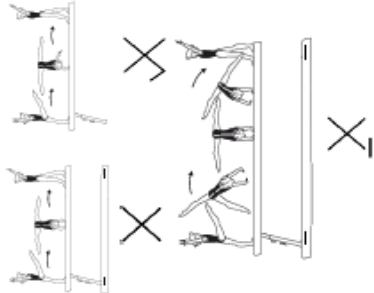

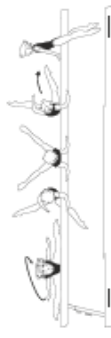

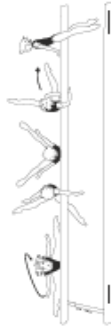

(D) To be counted as dance element

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

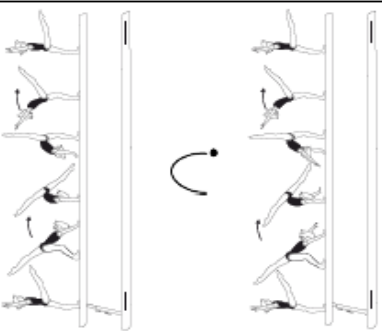

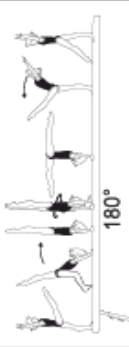

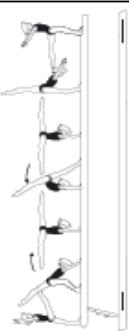

128 4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p>  <p>Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam</p>	<p>4.203</p> <p>Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</p>  <p>ij</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104</p>  <p>!</p>	<p>4.204</p> <p>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</p>  <p>ij</p> <p>From cross sit, swing bwd to shoulder roll fwd with hip extension and hand support to sit position or to tuck stand</p>  <p>Corof</p>	<p>4.304</p> <p>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</p>  <p>Corof</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>


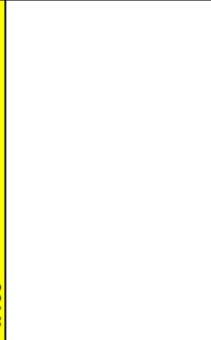
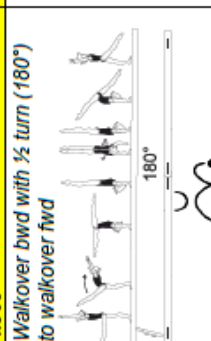

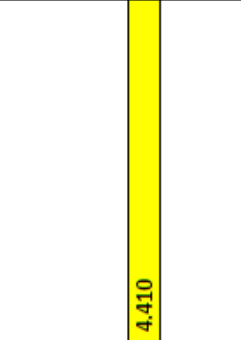


4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> <p>Roll bwd with hand support on top of the beam – landing on one or both feet</p>  	<p>4.205</p>	<p>4.305</p> <p>Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</p>  	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206</p> <p>Roll swd, body tucked, straddle piked or stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</p>  	<p>4.306</p> <p>Roll swd, body stretched without hand support</p>  	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>
<p>4.107</p> <p>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</p>  	<p>4.207</p> <p>Roll swd, piked straddle with hand support – end position optional</p>  	<p>4.307</p> <p>From cross sit or side split – roll swd straddle or stretched without hand support – end position optional</p>  	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>

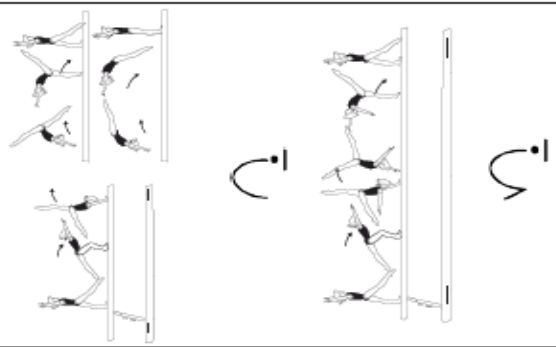
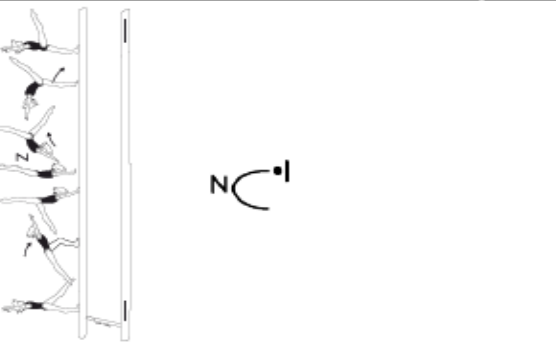
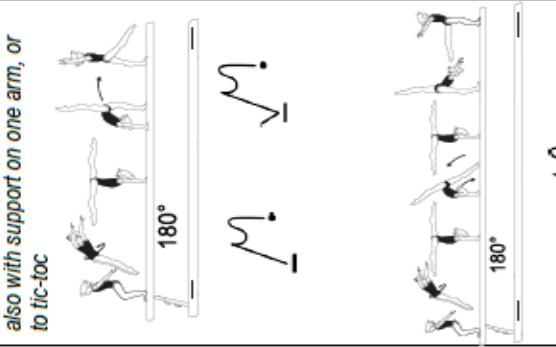
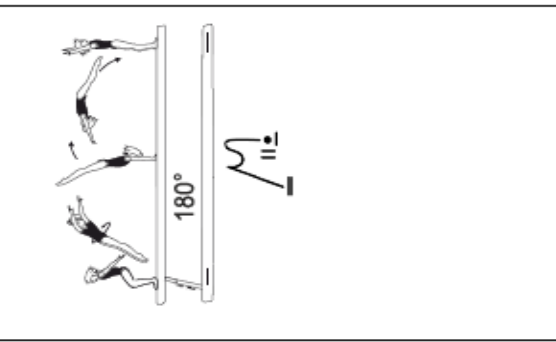
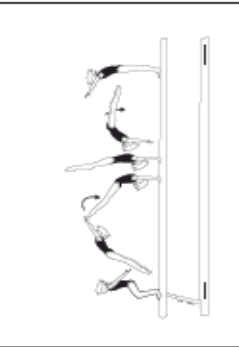
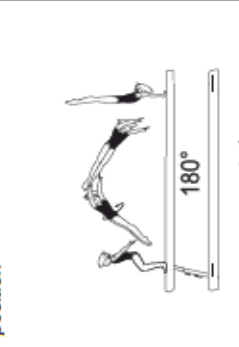
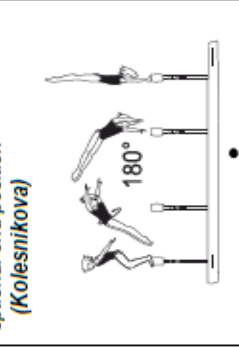
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108</p> <p>Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica)</p> 	<p>4.208</p> <p>Walkover fwd, with support of one arm</p> 	<p>4.308</p> <p>Kick to cross hdst with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p> 			
					
<p>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc)</p> 		<p>Walkover fwd in side position to side stand</p> 			

4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p> <p>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swinging down to cross sit</p> 	<p>4.209</p> <p>Walkover bwd, with support of one arm</p> 	<p>4.309</p> <p>Walkover bwd with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>		
<p>4.110</p>	<p>4.210</p> <p>From extended tuck sit – walkover bwd (Valdez)</p> 	<p>4.310</p> <p>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p> <p>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm (Garrison)</p> 	<p>4.310</p>	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

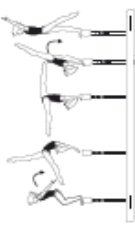


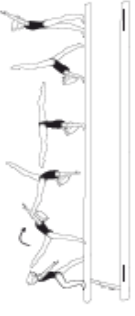
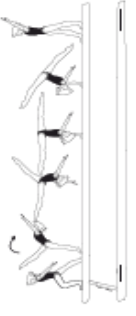




5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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

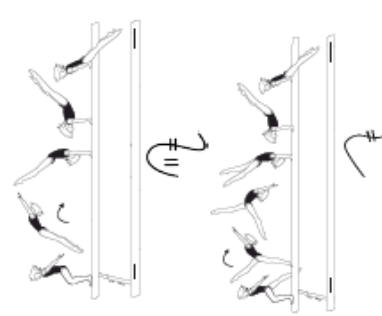
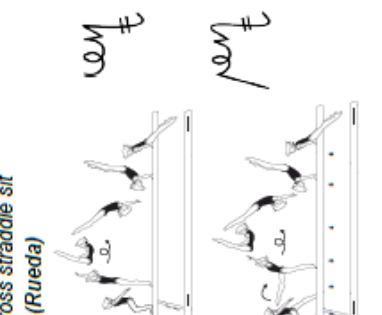
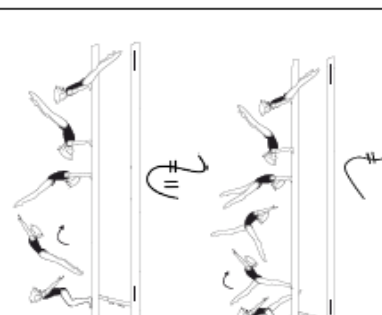
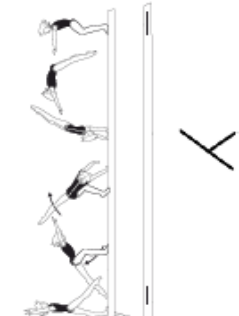

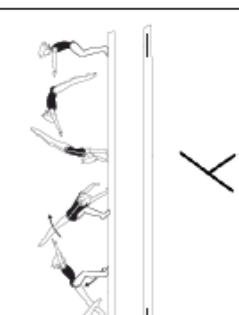

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203 Flic-flac with 1/4 twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position	5.303 Flic-flac with 1/4 twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position	5.403 Flic-flac with 3/4 twist (270°) to side hstd (2 sec.) – lower to optional end position (Omelanchik)	5.503	5.603
5.104	5.204 Flic-flac with step-out, also with support on one arm	5.304 Flic-flac with 1/2 twist (180°) after hand support	5.404 Flic-flac with min. 3/4 twist (270°) before hand support (Kochetkova)	5.504	5.604

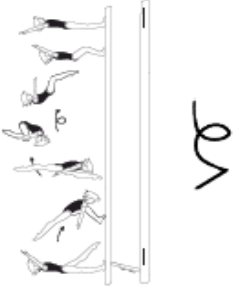
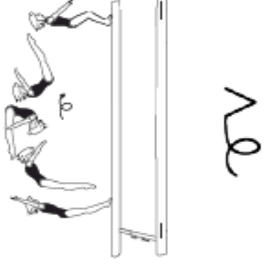
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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

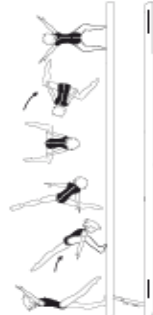
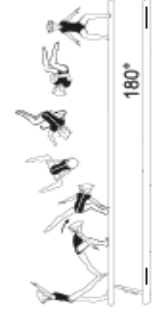
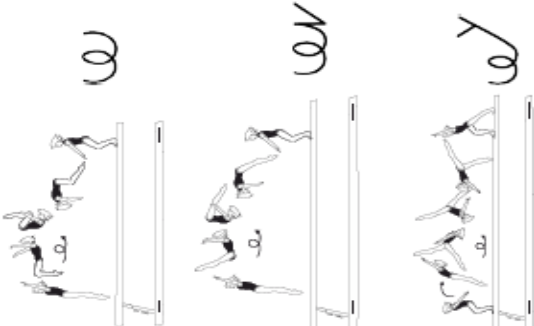
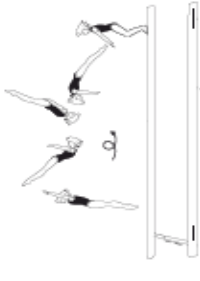
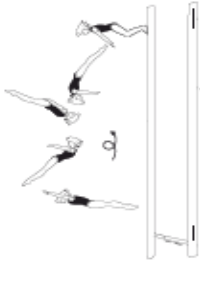
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</p> 	<p>5.307</p> <p>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit (Rueda)</p> 	<p>5.407</p> <p>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit (Ruffova)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p>Round-off</p> 	<p>5.308</p> <p>Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change</p> 	<p>5.408</p> <p>Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change</p> 	<p>5.508</p> <p>Free (aerial) round-off tucked or piked – take off from 2 feet</p> 	<p>5.609</p>

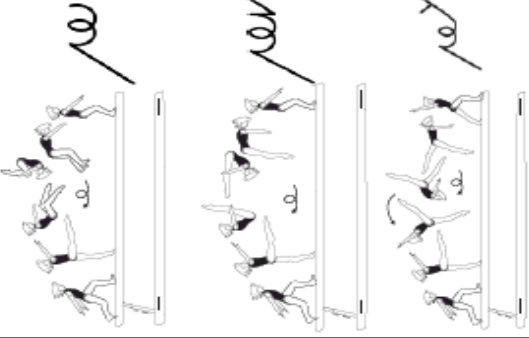
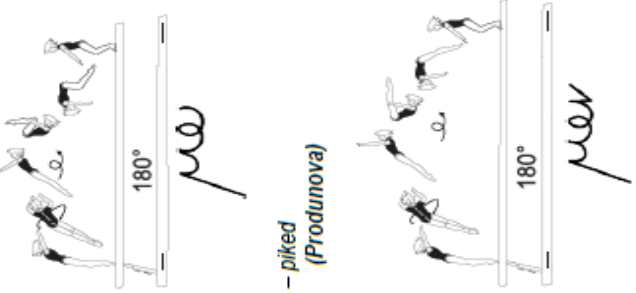
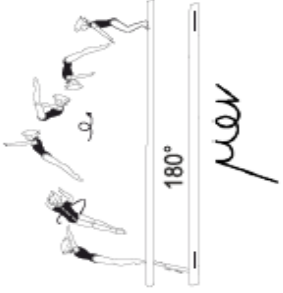
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

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



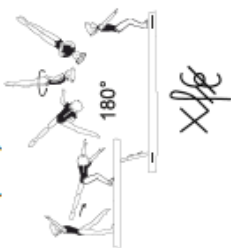
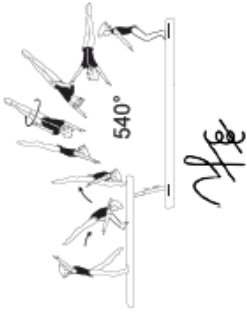
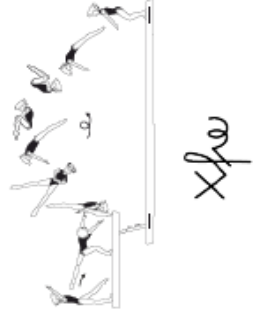
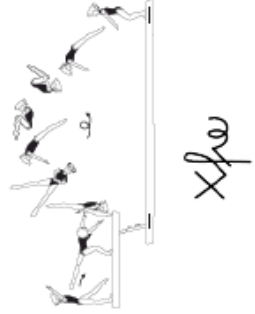

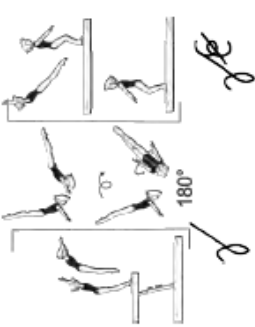

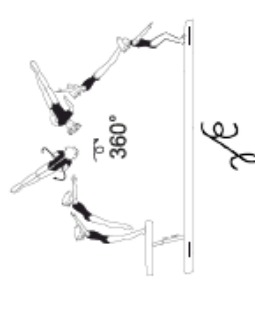
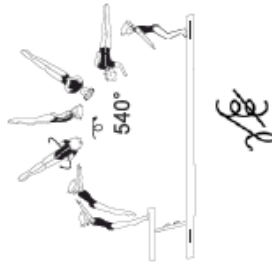



5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	5.411	5.511	5.611
			Salto swd tucked take off from one leg to side stand	Salto swd tucked with 1/2 twist (180°) take off from one leg to side stand (Schaefer)	Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)
					
5.112	5.212	5.312	5.412	5.512	5.612
		Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)	Salto bwd tucked with legs together	Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)	Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) (Shishova)
					
					5.712
					Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Shishova)
					

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313 Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out 	5.413	5.513	5.613 Jump fwd with 1/2 twist (180°) – salto bwd tucked  – piked (Produnova) 






6.000 — DISMOUNTS

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

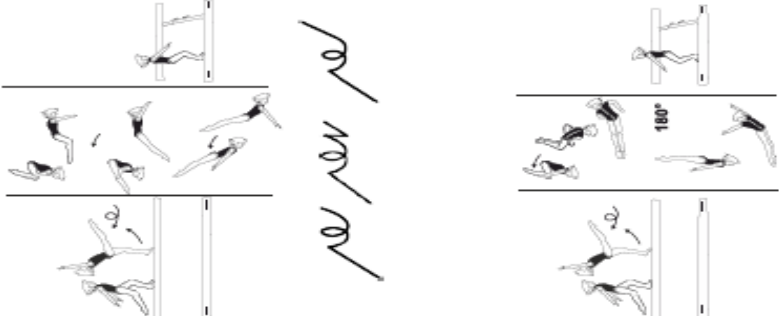

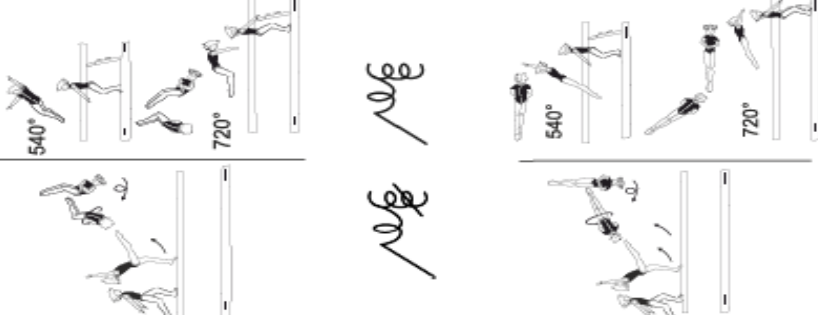

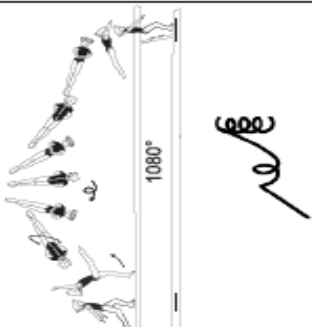
6.000 — DISMOUNTS

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
6.104	6.204 Salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (360°)	6.304 Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°) (Domingues)	6.404 Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)	6.504	6.604 Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)
6.703 Arabian double salto fwd tucked (Patterson)					

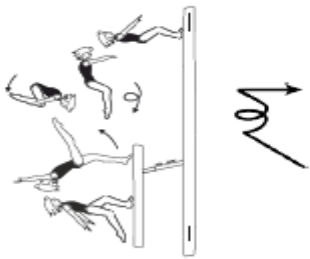
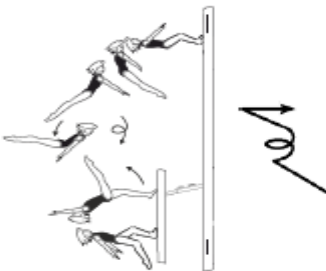
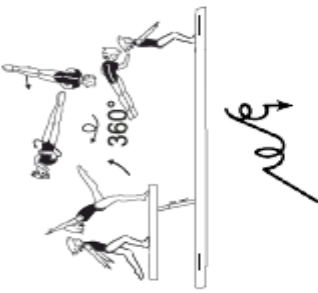
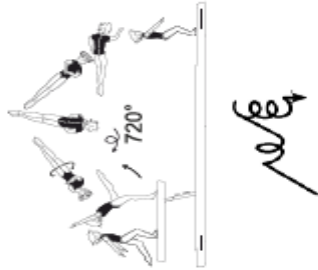
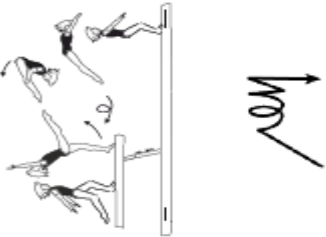
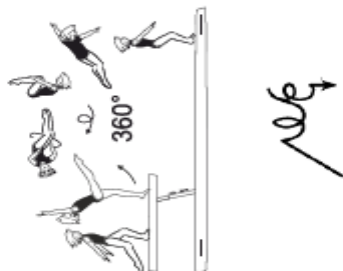
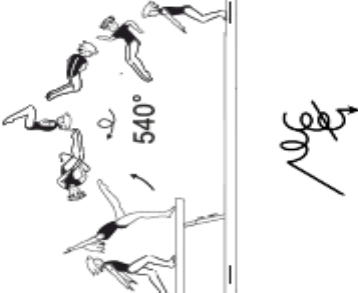
6.000 — DISMOUNTS

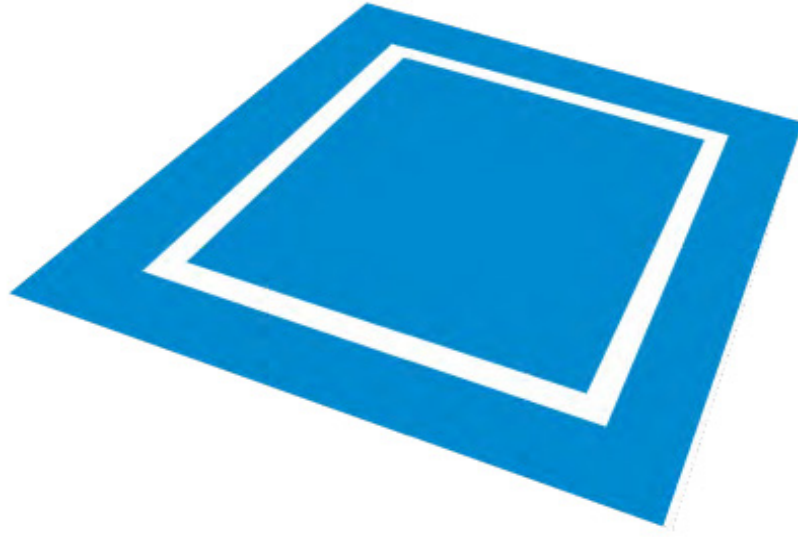
A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405 Double salto bwd tucked	6.505 Double salto bwd piked	6.605
			 <p>Diagram showing a gymnast performing a double salto backward tucked. The sequence starts with the gymnast on the beam, jumps, tucks, and lands. A wavy line below the beam indicates the path of the body.</p>	 <p>Diagram showing a gymnast performing a double salto backward piked. The sequence starts with the gymnast on the beam, jumps, pikes, and lands. A wavy line below the beam indicates the path of the body.</p>	<p>6.705 Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p>  <p>Diagram showing a gymnast performing a double salto backward tucked or piked with a 1/1 twist (360°). The sequence starts with the gymnast on the beam, jumps, tucks/pikes, and lands. A wavy line below the beam indicates the path of the body. The text "360°" is written near the diagram.</p> <p><i>Euu</i></p>  <p>Diagram showing a gymnast performing a double salto backward tucked or piked with a 1/1 twist (360°). The sequence starts with the gymnast on the beam, jumps, tucks/pikes, and lands. A wavy line below the beam indicates the path of the body. The text "360°" is written near the diagram.</p> <p><i>Euu</i></p>
			<p>6.805 Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Biles)</p>  <p>Diagram showing a gymnast performing a double salto backward tucked with a 2/1 twist (720°). The sequence starts with the gymnast on the beam, jumps, tucks, and lands. A wavy line below the beam indicates the path of the body. The text "720°" is written near the diagram.</p> <p><i>Euu</i></p>		

6.000 — DISMOUNTS

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


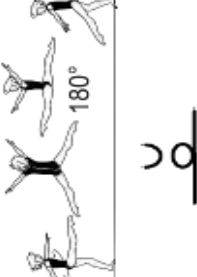
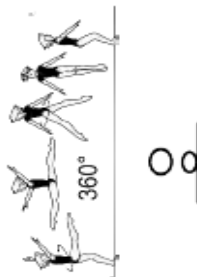
6.000 — DISMOUNTS

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









TALAJ Elemek

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS




A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Split leap fwd (leg separation 180°)</p> 	<p>1.201 Split leap with 1/2 turn (180°)</p> 	<p>1.301 Split leap with 1/1 turn (360°)</p> 	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

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

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




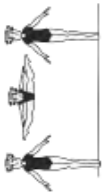

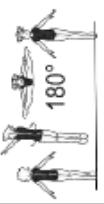
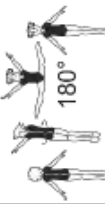
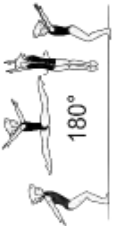

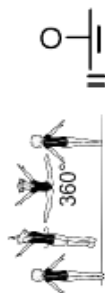
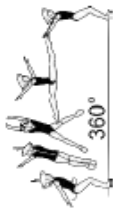
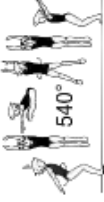
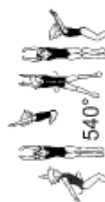

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103</p> <p>Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</p>  <p>1.203 (*)</p> <p>Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight</p>  <p>1.303</p> <p>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight</p> 	<p>1.403</p> <div data-bbox="451 880 619 1317" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>		

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

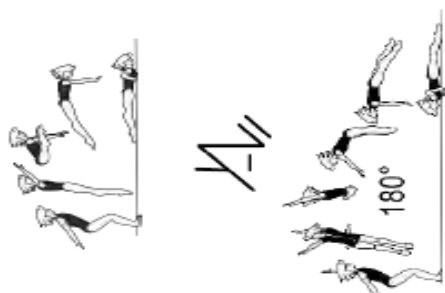

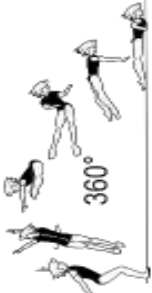
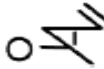




A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*)</p> <p>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet</p> <p>90°</p> <p>90°</p> <p>ZA</p> <p>90°</p> <p>90°</p>	<p>1.204</p> <p>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</p> <p>90°</p> <p>90°</p> <p>ZA</p>	<p>1.304 (*)</p> <p>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase (Frolova)</p> <p>180°</p> <p>Z</p> <p>Johnson with additional ½ turn (180°)</p> <p>180°</p> <p>ZÀ</p>	<p>1.404 (*)</p> <p>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</p> <p>360°</p> <p>ZN</p> <p>Johnson with additional 1/1 turn (360°) (Bulimar)</p> <p>90° 360°</p> <p>ZÀ</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>
<p>1.105 (*)</p> <p>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</p> <p>W</p>	<p>1.205</p> <p>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation after leg change) (Switch leap)</p> <p>Z</p>	<p>1.305</p> <p>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> <p>Z</p>	<p>1.405</p> <p>Switch leap to ring position with ½ turn (180°) (Sankova)</p> <p>180°</p> <p>Z</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

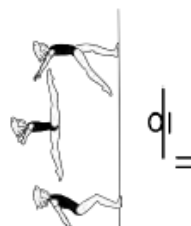

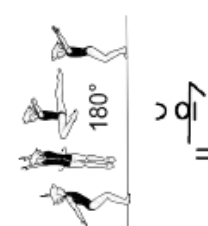
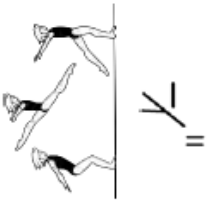
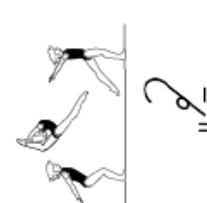
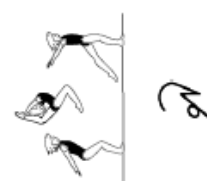
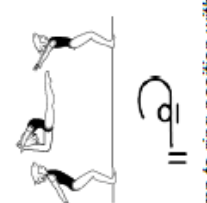
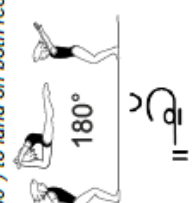

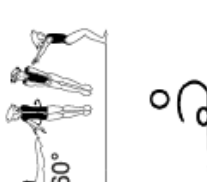
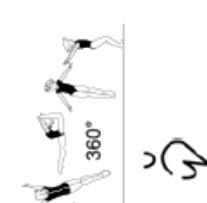
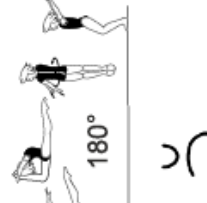
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>Pike jump (hip < 90°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206</p> <p>Jump with upper back arch and head release with feet almost touching (sheep jump)</p>  <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306 (*)</p> <p>Pike jump (hip < 90°) with 1/4 turn (360°), also landing in front lying support (Moerz)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.406 (*)</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*)</p> <p>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.207 (*)</p> <p>Straddle pike or side split jump with 1/4 turn (180°)</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1/2 turn (180°)</p>  <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.307 (*)</p> <p>Straddle pike or side split jump with 1/4 turn (360°) (Popa)</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1/4 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.407 (*)</p> <p>Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</p>  <p style="text-align: center;">A</p>  <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1 1/2 turn (540°)</p>  <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

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











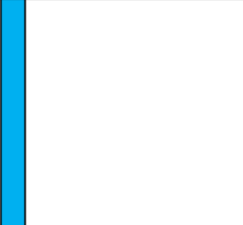

1.1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*)</p> <p>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support, also with ½ turn (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>1.208 (*)</p> <p>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p>  <p>360°</p> 	<p>1.308</p>	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>
<p>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</p>  <p>360°</p> 	<p>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</p>  <p>540°</p> 				



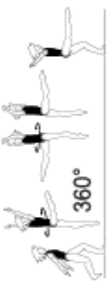


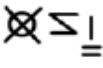





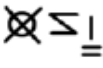
1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Split jump (leg separation 180°)</p>  <p>Stag jump</p>  <p>Stag jump with 1/2 turn (180°)</p>  <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot</p> 	<p>1.209 (*) Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs), to land on one foot</p>  <p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd)</p>  <p>Split jump to ring position (180° separation of legs) to land on both feet</p>  <p>Split jump to ring position with 1/2 turn (180°) to land on both feet</p> 	<p>1.309 (*) Split ring leap (180° separation of legs)</p>  <p>Split jump to ring position with 1/1 turn (360°) (Jurkowska-Kowalska)</p> 	<p>1.409 (*) Tour jeté, to ring position with additional 1/2 turn (180°) (Ferrari)</p>  <p>Split leap to ring position with 1/2 turn (180°) (Ting)</p> 	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS


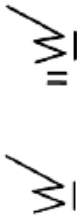

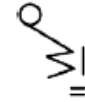




A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p> <p>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310</p> <p>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</p>  <p>720°</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 (*)</p> <p>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat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

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

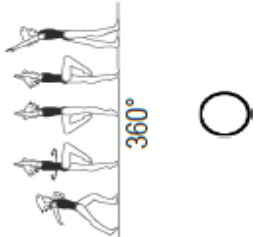
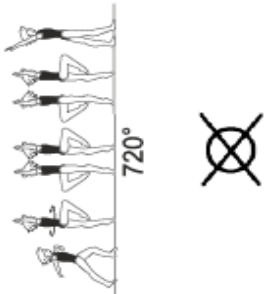
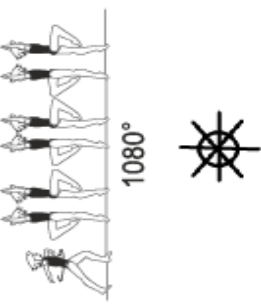

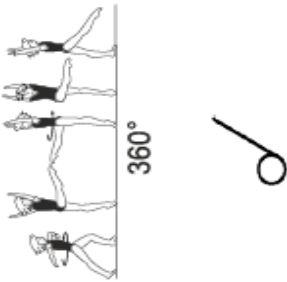
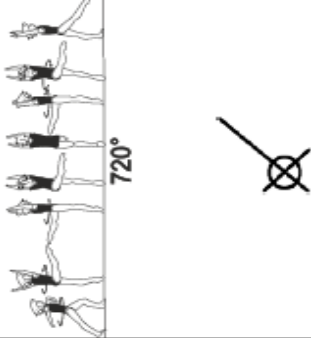
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 (*)</p> <p>Hop with 1/2 turn (180°) to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté hop)</p>  	<p>1.212</p> <p>Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended at horizontal throughout</p>  	<p>1.312</p>  	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p> <p>Hop with 1/2 turn (180°) free leg extended at horizontal throughout</p>  	<p>1.213</p> <p>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°)</p>  	<p>1.313 (*)</p> <p>Tuck hop or jump with 2 1/4 turn (720°) also landing in front lying support</p>  	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

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

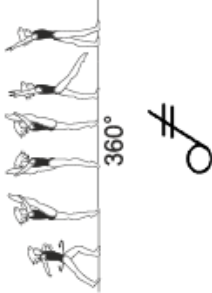
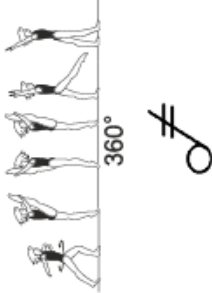
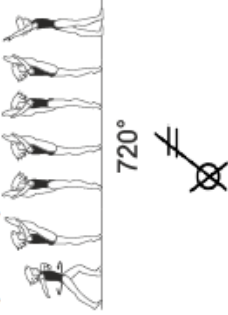
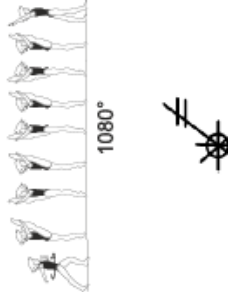
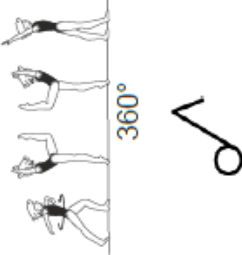
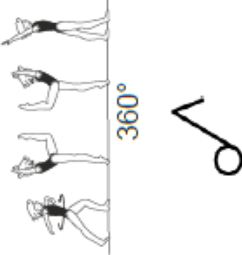
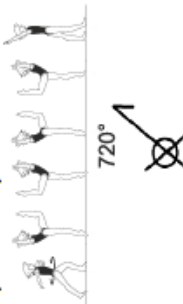


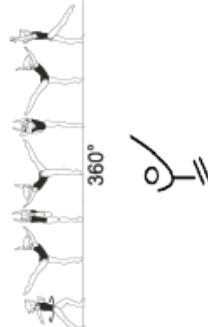
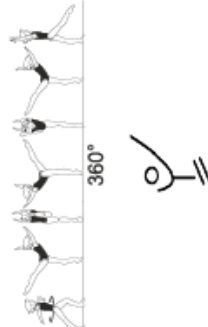
1.1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump)</p>  	<p>1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°)</p>   <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</p>  	<p>1.314</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°)</p>  	<p>1.614</p>

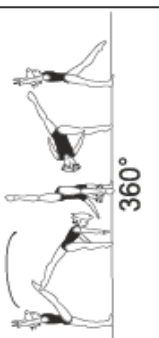


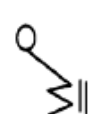

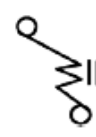
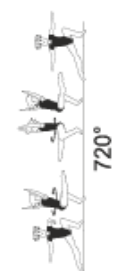


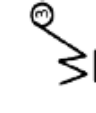


2.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p>1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>360°</p> <p>○</p>	<p>2.201</p> <p>2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>2.301</p> <p>3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p>  <p>1080°</p> <p>⊙</p>	<p>2.401</p> <p>4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal (Gomez)</p>  <p>X4</p> <p>1440°</p> <p>④</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202</p> <p>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p>  <p>360°</p> <p>⌋</p>	<p>2.302</p>	<p>2.402</p> <p>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p>  <p>720°</p> <p>⊗</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

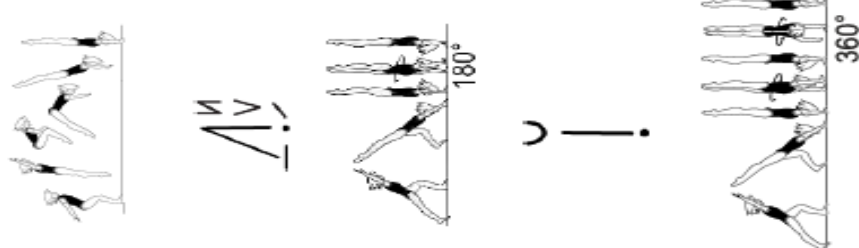
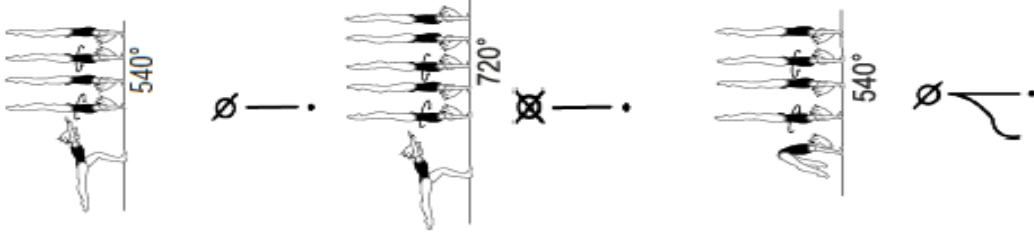
2.2.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p> <p>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	<p>2.203</p> <p>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403</p> <p>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Mommel)</p> 	<p>2.503</p> <p>3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Mustafina)</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104</p> <p>1/1 turn (360°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</p> 	<p>2.204</p> <p>1/1 turn (360°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 (*)</p> <p>2/1 turn (720°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn) (Semenova)</p>  <p>2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn (Berar)</p> 	<p>2.504</p> 	<p>2.604</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> </div>
<p>2.105</p> <p>1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn</p> 	<p>2.205</p> <p>1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn</p> 	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>









2.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206 1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand  360° 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	2.207 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn  360° 	2.307 2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position (Nguyen)  360° 360° 	2.407 2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)  720° 	2.507 3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor) (Mitchell)  1080° 	2.607
2.108	2.208 2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)  720° 	2.308	2.408	2.508	2.608










158 13.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

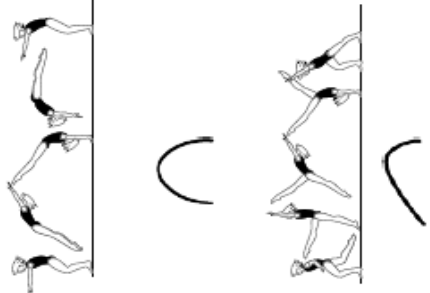
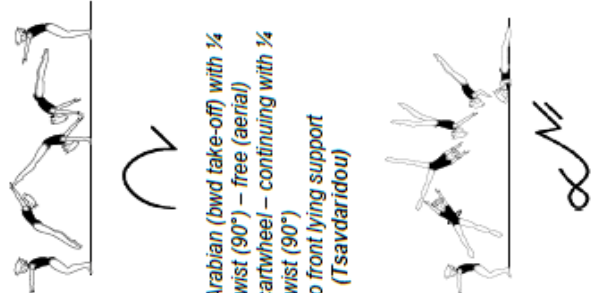
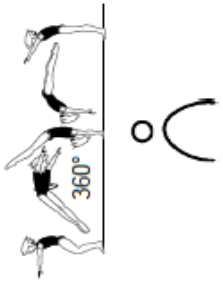
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

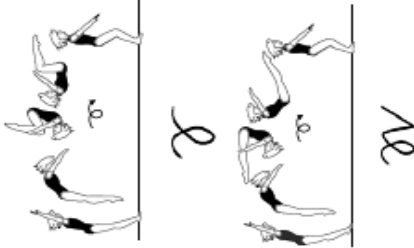
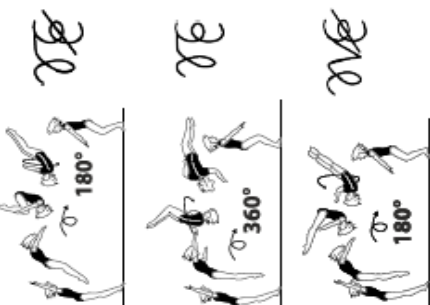
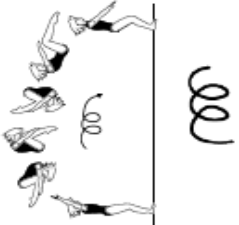


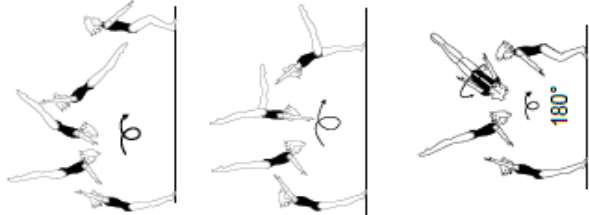
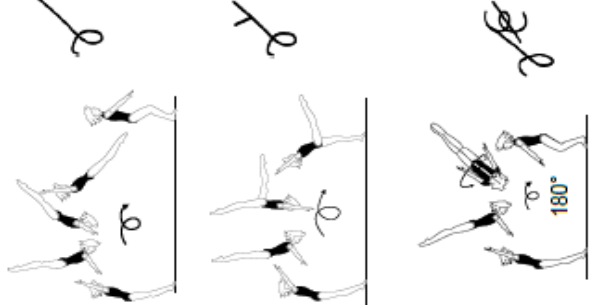
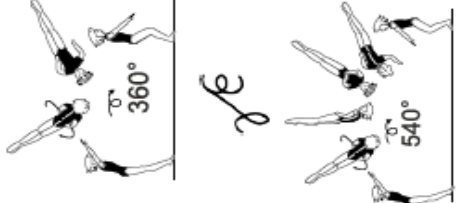

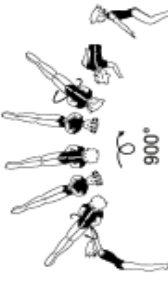
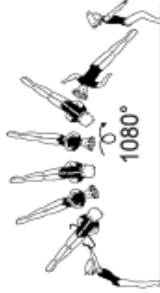
3.3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p> <p>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyerspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional</p>  	<p>3.205</p>  	<p>3.305</p> <p>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before (Mostepanova)</p>  	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106</p> <p>Round-off</p> 	<p>3.206</p> 	<p>3.306</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>









3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

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

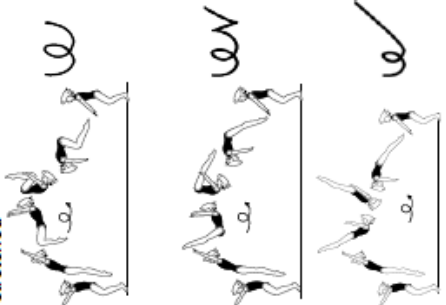
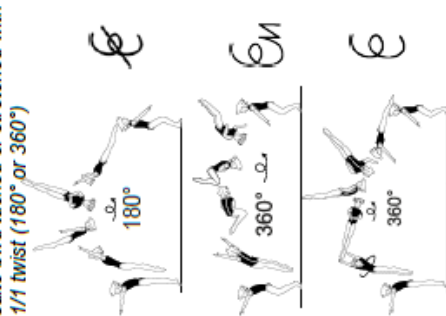
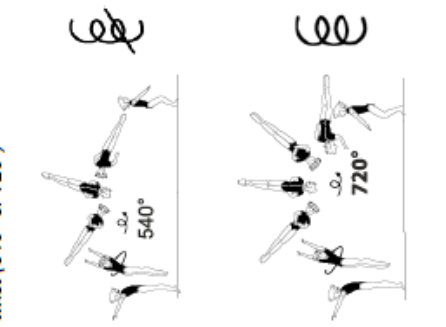

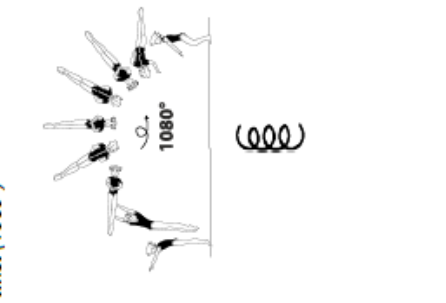
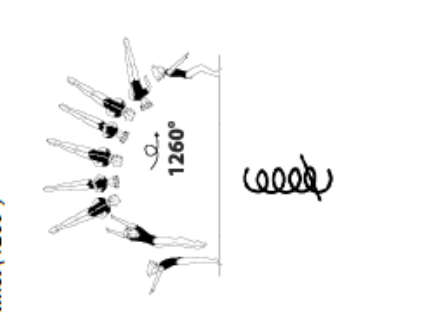






4.0.000 — SALTOS FORWARD & SIDEWARD

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



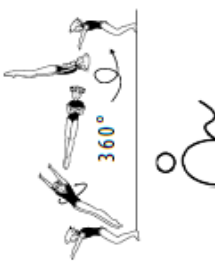



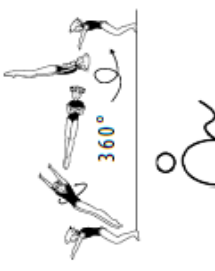

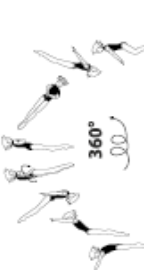

4.000 — SALTOS FORWARD & SIDEWARD

4.103	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
<p>Free (aerial) walkover fwd</p>  <p><i>fw</i></p>					
<p>4.104</p> <p>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</p>  <p><i>xf</i></p>  <p><i>rf</i></p>					
<p>4.105</p> <p>From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</p>  <p><i>sw</i></p>  <p><i>sw</i></p>	<p>4.205</p> <p>Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with ½ twist [180°], salto fwd) – landing optional</p>  <p>180°</p> <p><i>sw</i></p>  <p>180°</p> <p><i>sw</i></p>			<p>4.505</p> <p>Arabian double salto tucked (Andreasen) / (Jentsch)</p>  <p>180°</p> <p><i>sw</i></p>	<p>4.605</p> <p>Arabian double salto piked (Dos Santos)</p>  <p>180°</p> <p><i>sw</i></p>
					<p>4.805</p> <p>Arabian double salto stretched (Dos Santos)</p>  <p>180°</p> <p><i>sw</i></p>

5.000 — SALTOS BACKWARD

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

5.000 — SALTOS BACKWARD

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

5. RÉSZ FÜGGELÉKEK

SZIMBOL TÁBLA - UGRÁS	167
SZIMBOL TÁBLA - KORLÁT.....	168
SZIMBOL TÁBLA - GERENDA.....	169
SZIMBOL TÁBLA - TALAJ.....	170
GYAKORLAT RÖGZÍTŐ TÁBLA - UGRÁS	171
GYAKORLAT RÖGZÍTŐ TÁBLA - KORLÁT, GERENDA, TALAJ.....	172
MŰVÉSZI HATÁS ELLENŐRZŐ LISTA - GERENDA	173
MŰVÉSZI HATÁS ELLENŐRZŐ LISTA - TALAJ	174
BÍRÓI LAPOK	175
WAG COP MODIFIKÁCIÓ JUNIOR VERSENYEKRE.....	178
SYMBOL BROCHURE	180
FIG HIVATALOS VERSENYEKEN ELSŐ ALKALOMMAL BEMUTATOTT ELEMÉK LISTÁJA.....	209



Symbol Chart - Vault

GROUP I		GROUP II		GROUP III		GROUP IV		GROUP V	
1.00		1.60	3.60	3.10	3.20	4.10	3.00	5.10	3.80
1.01		2.00	3.80	3.11	3.40	4.11	3.20	5.11	4.00
1.02		2.60	4.20	3.12	3.80	4.12	3.60		
1.03		3.20	4.80	3.13	4.20	4.13	4.00	5.12	4.40
1.04		3.60	4.80	3.14	4.60	4.14	4.40	5.13	4.80
1.05		4.00							
1.10		2.00	3.80	3.20	3.40	4.20	3.20	5.20	4.00
1.11		2.40	4.00					5.21	4.20
1.12		2.80	4.40					5.22	4.60
1.20		1.60	4.40	3.30	3.80	4.30	3.60	5.30	4.60
1.21		2.40	4.80	3.31	4.00	4.31	3.80	5.31	4.80
1.22		2.80	5.00	3.32	4.40	4.32	4.20	5.32	5.20
1.23		3.20	5.40	3.33	4.80	4.33	4.60	5.33	5.60
1.24		3.60	5.80	3.34	5.20	4.34	5.00	5.34	6.00
				3.35	5.60	4.35	5.40		
1.30		3.20	4.40			4.40	3.60		
1.31		3.60	4.80			4.41	4.00		
1.40		2.00	6.00			4.42	4.20		
1.50		2.20	4.80			4.50	3.80		
1.51		2.60	5.20			4.51	4.20		
1.52		3.00				4.52	4.60		
1.53		3.40				4.53	5.00		
1.60		2.40				4.62	6.40		
1.61		2.80							
1.62		3.20							

Qualification:
 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total
 If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed
 Score of both vaults averaged = Final Score

Team & AA Finals:
 1 vault must be performed

Apparatus Final:
 The 2 vaults must be from different groups



Symbol Chart - Uneven Bars

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	C-700
1. 01	L L						
1. 02	L L L	Zea					
1. 03	L L L	L L L					
1. 04	L L L L	L L L L					
1. 05	L L L L L	L L L L L					
1. 06	L L L L L L	L L L L L L					
1. 07	L L L L L L L	L L L L L L L					
1. 08	L L L L L L L L	L L L L L L L L					
1. 09	L L L L L L L L L	L L L L L L L L L					
1. 10	L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L					
2. 01	L L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L L L					
2. 02	L L L L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L L L L L					
2. 03	L L L L L L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L L L L L L L					
2. 04	L L L L L L L L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L L L L L L L L L					
2. 05	L L L L L L L L L L L L L L L L L L L	L L L L L L L L L L L L L L L L L L L L					
2. 06	L L	L L					
2. 07	L L	L L					
3. 01	L L	L L					
3. 02	L L	L L					
3. 03	L L	L L					
3. 04	L L	L L					
3. 05	L L	L L					
3. 06	L L	L L					
3. 07	L L	L L					
3. 08	L L	L L					
3. 09	L L	L L					
3. 10	L L	L L					

Symbol Chart - Floor Exercise

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

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

Exercise Recording Sheets – Vault

Qualification AA Apparatus Final Team Final

# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	
# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	
# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	
# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	
# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	
# Nat	# Performed	D-Score		# Nat	# Performed	D-Score	
		Deduction				Deduction	
		E-Score				E-Score	
		Penalty				Penalty	
		Final Score				Final Score	

Balance Beam Artistry - Check List



BB - Artistry & Composition Deductions (CoP - Sec. 12.5)

		Competition		Subdivision		Rotation		Judge #		Judge's signature		
Bib	Name	ARTISTRY OF PERFORMANCE						COMPOSITION				Total deductions
		Poor body posture (head, shoulders, trunk)	Insufficient amplitude of movements	Insufficient involvement of the body parts	Insufficient amplitude of leg swings or kicks	Poor foot work Feet not pointed / relaxed / turned in	Insufficient variation in rhythm & tempo; disconnected elements & movements (lack of fluency)	Mount without DV	Lack of movements sideways (no DV)	Missing combination of movements / elements close to beam with a part of the torso touching the beam	More than one $\frac{1}{2}$ turn on 2 feet with straight legs	
		b. p. 0.1 0.2	amp 0.1	invol 0.1	kick 0.1	feet 0.1	rhyt 0.1 0.2	MT 0.1	0.1	0.1	ART	

Floor Exercise Artistry - Check List



FX - Artistry & Composition Deductions
(CoP - Sec. 13.5)

Competition		Subdivision	Judge #	Judge's signature
-------------	--	-------------	---------	-------------------

Bib	Name	NF	MUSICALITY							MUSIC	Poor choreography in the corner / lack of variety	Missing movement touching floor	Total deductions		
			Poor body posture (head, shoulders, trunk) b. p. 0.1 0.2	Poor foot work (Feet not pointed / relaxed / turned in) feet 0.1	Insufficient amplitude of movements amp 0.1	Insufficient involvement of the body parts invol 0.1	Insufficient complexity of movements compl 0.1	Poor expressive engagement according to the style of the music expr 0.1 0.2 0.3	Lack of connectivity of the music to the exercise in part or throughout / ex 0.1 0.2 0.3					Lack of synchronisation between movement and musical beat at the end of exercise end 0.1	Poor editing of the music edit 0.1



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

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

Competition/Concours:
Qualification AA Apparatus Finals Team Final

Gymnast No./ *Gymnaste No.*

Country / *Pays*



1 _____

2 _____

Signature of D1 / *Signature de l'D1*

Signature of D2 / *Signature de l'D2*

Date: _____

Gymnast's Name / *Nom de la gymnaste*

D.V.

C.R.

C.V.

TOTAL

Penalties

Time

Line



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

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

Competition/Concours:
Qualification AA Apparatus Finals Team Final

Gymnast No./ *Gymnaste No.*

Country / *Pays*



1 _____

2 _____

Judge's Position & Signature
Position et Signature du Juge

Date: _____

Gymnast's Name / *Nom de la gymnaste*

Execution
Exécution

Artistry
BB & FX

TOTAL

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG LINE

Gymnast #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Qualification	Sub #:	Apparatus			Line Judge's signature:	
AA Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Apparatus Finals		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Team Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Gymnast #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Qualification	Sub #:	Apparatus			Line Judge's signature:	
AA Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Apparatus Finals		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Team Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Gymnast #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Qualification	Sub #:	Apparatus			Line Judge's signature:	
AA Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Apparatus Finals		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Team Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Gymnast #	Name of Gymnast	NAT	0.10	0.30	Total Deductions	Comments
Qualification	Sub #:	Apparatus			Line Judge's signature:	
AA Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Apparatus Finals		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Team Final		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



WAG TIME

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

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

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

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

A 2025 Kód célja:

- hogy használják a FIG hatáskörében megrendezett minden versenyen, a tagszövetségek, kontinentális szövetségek versenyein, név szerint a Junior Világbajnokságon, 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 2025 Kódot néhány módosítással kell használni.

2.1 Tornászok jogai

2.1.2 Bemelegítés

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

MEGJEGYZÉS:

- *A kvalifikációs versenyen és a csapat döntőben a szer 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 szer bemelegítési idő személyesen a tornászhoz tartozik.*

6.3 Rövid gyakorlat

A D zsűri alkalmazza a megfelelő levonást a rövid gyakorlatért, a végső pontszámból levonva azt:

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

7.2 Nehézségi érték (DV)

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

7.3 Elemcsoport Követelmények (CR) 2,00 pont

Az összeállítási követelményeket a szereknél részletezzük.

Legfeljebb 2,00 pont érhető el.

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

7.4 Kapcsolati érték (CV)

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

Leugrás (DMT) bónusz nem adható.

10.4 Követelmények:

- A végrehajtani szándékozott ugrás számát fel kell mutatni (manuálisan vagy elektronikusan) az ugrás bemutatása előtt.
- A kvalifikációban, csapat döntőben és egyéni összetett döntőben:

1 ugrást kell végrehajtani.

- A kvalifikáció során az első ugrás számít be a csapat eredménybe és az egyéni összetett eredménybe.

- Annak a tornásznak, aki kvalifikálni szeretne a szerenkénti fináléba, 2 ugrást kell bemutatnia, a szerenkénti finálé szabályainak megfelelően.

Szerenkénti döntők és szerenkénti finálé

- A tornásznak 2 ugrást kell bemutatni (lehetséges azonos csoportból, de különböző számú ugrásokat), ezeket átlagolva kapja meg a végső pontszámot.
- Nem jár bónusz a különböző irányú szaktókkal bemutatott ugrásokért.

10.4.2 Speciális szerlevonások (D-zsúri)

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
 - o ha 1 vagy 2 ugrás értékelése „0” pont (10.4.3)

Értékelés: A bemutatott ugrás pontszámát osztjuk kettővel = végső pontszám

14. szakasz – Elemtáblázat

A következő elemek tilosak:

- VT – ugrások oldalhelyzetű elugrással vagy érkezéssel
- VT – ugrások a második ívben dupla szaltóval (előre vagy hátra)
- 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**

2009 Edition

TABLE OF CONTENTS

Page

183.	Preface
182.	Acknowledgments
184 – 186.	BASIC SYMBOLS for All Apparatus
187 – 194.	UNEVEN BARS – Apparatus Specific Symbols
195 – 203.	BALANCE BEAM AND FLOOR – Apparatus Specific Symbols
204. – 205.	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-jumpshops, leg and body positions and turns around the breadth, long and median axes.

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 Organisation, Text & Symbols in	Margot DIETZ	GER
	History of the Symbols	Jackie FIE	USA
1999 & 2009 & 2023	Layout, Production, Computer Symbols and updates	Linda CHENCHINSKI FIG OFFICE	USA
1999	Editorial Work and English Translation	Jackie FIE	USA
1999 & 2009	Editorial Work and English Translation	Linda CHENCHINSKI	USA
1999	French & German Translation	Agneta GÖTHBERG Esbelá Fonseca MIYAKE Yvette BRASIER	SWE POR FRA
		Sabrina KLAESBERG	GER
1999	Spanish Translation	Helena LARIO	ARG
1997	Russian Translation	Nellie KIM Elena LOWERY	BLR USA

PREFACE

The History of the Development of Symbol Notation

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

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

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

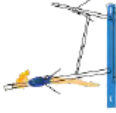

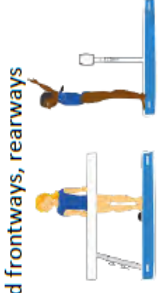
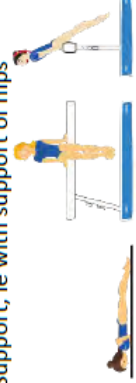


Since 1999 the *Symbol Notation Brochure* has been updated and formatted with computer symbols by Mrs. Linda Chencinski to reflect the development of new skills.




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

- 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.



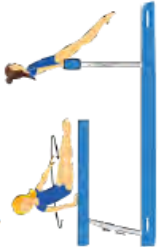



BASIC SYMBOLS for All Apparatus

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
<ul style="list-style-type: none"> • Hang 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 	<ul style="list-style-type: none"> • Hang 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensión
<ul style="list-style-type: none"> • Stable Support surface 	<ul style="list-style-type: none"> • Surface d'appui stable 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabile Stützfläche 	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie de apoyo estable
<ul style="list-style-type: none"> • Stand frontways, rearways 	<ul style="list-style-type: none"> • Station faciale, dorsale (fac., dors.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stand vorlings, rücklings (vl., rl.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie de frente, de espaldas
<ul style="list-style-type: none"> • Support, ie with support of hips 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui, par ex. avec appui facial 	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
<ul style="list-style-type: none"> • Without support of the hips (clear) 	<ul style="list-style-type: none"> • appui dorsal libre 	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Stütz der Hüfte (frei) - Spitzwinkelstütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Sin apoyo de cadera (libre)
<ul style="list-style-type: none"> • Clear pike support 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui dors, libre jambes levees à la tete 	<ul style="list-style-type: none"> • Freier Spitzwinkelstütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Al apoyo libre carpado

- Handstand 
- Appui tendu renversé (atr) 
- Handstand
- Apoyo invertido
- Jump, Leap, Hop, flight phase 
- Saut, phases d'envol
- Sprung, Flugphasen
- Salto, fase de vuelo

Leg and body positions **Position des jambes et du corps** **Bein-und Körperstellungen** **Posición de piernas y cuerpo**

- Tuck, pike, straddle 
 - groupé, carpé, écarté 
 - Hocken, Bücken, Grätschen
 - Agrupado, carpado, piernas separadas
- Kehr-rear, flank 
 - dorsal, costal 
 - Kehre, Flanke
 - 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)

- 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

360°

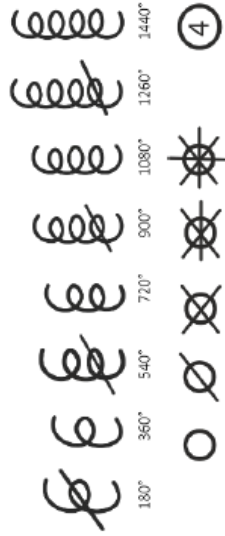
Or

360°

- autour de l'axe longitudinal

- um die Längsachse

- en el eje longitudinal



- around the median axis

- autour de l'axe antéro-postérieur (latéral)



- um die Tiefenachse

- en el eje antero-posterior (lateral)

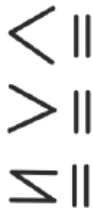


UNEVEN BARS – Apparatus Specific Symbols

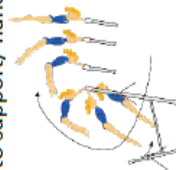
UNEVEN BARS		BARRES ASYMÉTRIQUES		STUFENBARREN		PARALELAS ASIMÉTRICAS	
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato				
<ul style="list-style-type: none"> Grip change <ul style="list-style-type: none"> with small flight phase with large flight phase (LB to HB) with hop (mostly to reverse grip) reverse grip (use only when necessary) to L grip, to mixed L grip 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de prises <ul style="list-style-type: none"> avec petit envol avec grande phase d'envol (bi-bs) en sautant (principalement en prises palm.) prises palm. (utiliser seulement si nécessaire) en prises cub. ou prises mixtes palm. cub. 	<ul style="list-style-type: none"> Griffwechsel <ul style="list-style-type: none"> mit kleiner Flugphase mit grosser Flugphase (uH -oH) mit Umspringen (meistens i.d. Kammgriff) Kammgriff (nur wenn nötig benutzen) i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio de tomas <ul style="list-style-type: none"> con pequeña fase de vuelo con gran fase de vuelo (BI a BS) con salto (principalmente a toma palmar) toma palmar (usar sólo si es necesario) a toma cubital, a toma cubital mixta 				
<ul style="list-style-type: none"> Flight bwd. over the same bar From the HB over the LB To handstand on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Envol en arr. par-dessus la même barre de la bs par-dessus bi à l'appui renversé sur bi 	<ul style="list-style-type: none"> Flug rw über den gleichen Holm vom oH über den uH in den Handstand auf den uH 	<ul style="list-style-type: none"> Vuelo atrás sobre la misma banda desde BS por sobre BI al apoyo invertido en BI 				



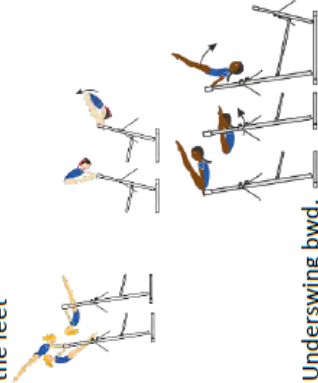
<ul style="list-style-type: none"> ● Leg swing movements 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mouvements d'élan des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beinschwungbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos con impulso de piernas
<ul style="list-style-type: none"> — Squat on, stoop on, straddle on 	<ul style="list-style-type: none"> — Pour poser jambes fl. tendues, écartées 	<ul style="list-style-type: none"> — Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen 	<ul style="list-style-type: none"> — al apoyo de piernas flexionadas (<i>cuchillas</i>), extendidas, separadas
<ul style="list-style-type: none"> — Squat through, stoop through 	<ul style="list-style-type: none"> — Passer jambes fl. tendues 	<ul style="list-style-type: none"> — Durchhocken, durchbücken 	<ul style="list-style-type: none"> — a pasar las piernas flexionadas, extendidas



<ul style="list-style-type: none"> ● Casts 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elans en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rückschwünge 	<ul style="list-style-type: none"> ● Impulsos hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> ● Cast backward without/with reaching the handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elan arr.sans/avec atteindre l'atr 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes 	<ul style="list-style-type: none"> ● Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
<ul style="list-style-type: none"> ● Cast to handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elan en arr. à l'atr 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rückschwung i.d. Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ● Impulso atrás al apoyo invertido
<ul style="list-style-type: none"> — release-hop change to reverse grip in handstand phase 	<ul style="list-style-type: none"> — en sautant en prises palm. dans la phase d'atr 	<ul style="list-style-type: none"> — mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand-phase 	<ul style="list-style-type: none"> — con cambio-saltado a toma palmar en la vertical
<ul style="list-style-type: none"> — in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase 	<ul style="list-style-type: none"> — en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr 	<ul style="list-style-type: none"> — mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase 	<ul style="list-style-type: none"> — en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical
<ul style="list-style-type: none"> ● Uprise to support/ handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement à l'appui / à l'atr 	<ul style="list-style-type: none"> ● Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido



<ul style="list-style-type: none"> ● Circle Movements 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mouvements circulaires 	<ul style="list-style-type: none"> ● Felgbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos circulares
<ul style="list-style-type: none"> ● Underswings 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elans par dessous barres 	<ul style="list-style-type: none"> ● Unterschwünge 	<ul style="list-style-type: none"> ● Impulsos por debajo de la banda
<ul style="list-style-type: none"> — Underswing without/with support of the feet 	<ul style="list-style-type: none"> — Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> — Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße 	<ul style="list-style-type: none"> — Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies
<ul style="list-style-type: none"> — Underswing bwd. 	<ul style="list-style-type: none"> — Elan par-dessous en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> — Unterschwing rw. 	<ul style="list-style-type: none"> — Impulso por debajo de la banda hacia atr.





- Giros de apoyo libre
 - Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido

- Felgen
 - Freie Felge i.d. freien Stütz/i.d. Handstand

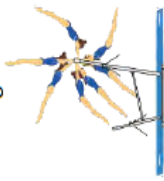


- Tours d'appui
 - Tour d'appui libre sans/avec l'atr

- Circles
 - Clear hip circle without/with reaching the handstand



- Giant circle bwd. without/with reaching handstand



- Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)

- Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand

- Stalder circle bwd. without/with reaching the handstand



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



- Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

- Riesenfelge nw. i.d. Handstand



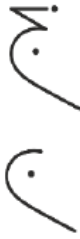
- Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal)

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



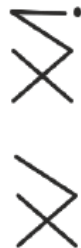
- Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido

- Abschwngen Ellgriffs - (Ellgriffriesenfelge) i.d. Handstand mit Ellgriff



- Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

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



- Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital

- Stalder vw. i.d. freien Stütz/i.d. Handstand, auch mit Ellgriff





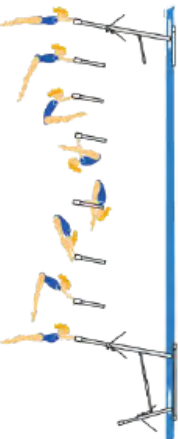
— Con o sin apoyo de pies ad. con llegar al invertido apoyo

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

— Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr



— Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand



— Con o sin apoyo de pies atr. con llegar al invertido apoyo

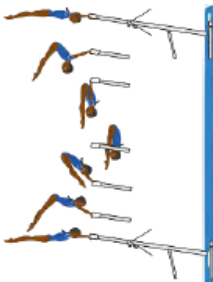
— Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande

— Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr



— Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand

— seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand



— 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.

• avec appui des hanches av., arr.



• mit Stütz der Hüfte vw., rw.

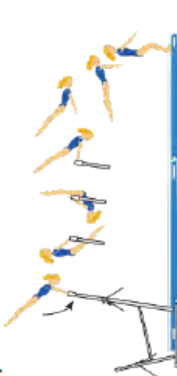
• con apoyo de caderas ad., atr.

• Hip circle bwd. with hecht

• tour d'appui facial en arr. et poisson



• vuelta atr. y ángel



• Clear hecht


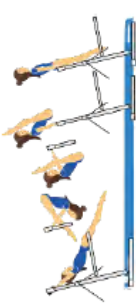

• tour d'appui fac. libre et poisson

• Freies Abhechten

• vuelta libre atr. y ángel





Kips	Bascules	Kippebewegungen	Kips
<ul style="list-style-type: none"> Glide kip-up on th 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule fac. bi 	<ul style="list-style-type: none"> Schwebekippe am uH 	<ul style="list-style-type: none"> Kip en BI
<ul style="list-style-type: none"> Glide, back kip to rear support 	<ul style="list-style-type: none"> Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale 	<ul style="list-style-type: none"> Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Long hang Kip-up 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule faciale à la suspension bs 	<ul style="list-style-type: none"> Langhangkippe 	<ul style="list-style-type: none"> Desde la suspensión, kip en BS
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en av. 	<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> Kippaufschwung rl. rw. 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)
<ul style="list-style-type: none"> Reverse kip-up on the LB 	<ul style="list-style-type: none"> Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung 	<ul style="list-style-type: none"> Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI
Elements with Long Axis Turns	Éléments avec rotation de l'axe longitudinal	Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
<ul style="list-style-type: none"> Underswing with 1/2 turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous avec 1/2 tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschwung mit 1/2 Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße 	<ul style="list-style-type: none"> Impulso por debajo de la banda con 1/2 giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
<ul style="list-style-type: none"> Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB 	<ul style="list-style-type: none"> Elan par-dessous bs avec 1/2 tour (180°) et envol à l'appui à bi 	<ul style="list-style-type: none"> Unterschwung mit 1/2 Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180°) y vuelo al apoyo invertido en BI
<ul style="list-style-type: none"> Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)



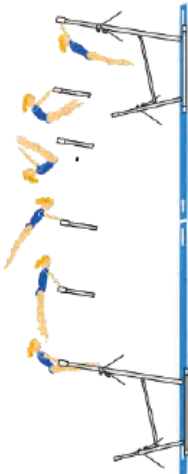
- Giant circle bwd. to handstand with 1 1/2 turn (540°)
- grand tour en arr. à l'atr avec 1 1/2 tour (540°)



- Riesenfelge nw. i.d. Handstand mit 1 1/2 Dre. (540°)
- Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1 1/2 giro (540°)

Flight Elements with

- Breadth Axis Turn
— Comaneci – Salto

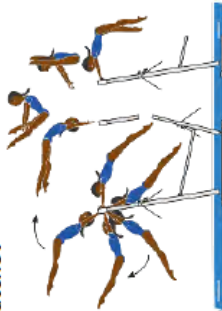


— Jägersalto

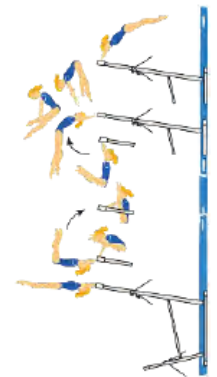


- Counter Straddle Technique

— Tkatchev



— Ricna-Straddle



Éléments d'envol avec

- rotation autour l'axe transversal
— salto Comaneci



— salto Jäger



- Technique de contre-mouvement

— Tkatchev



— passé écarté Ricna



Flugelemente mit

- Breitachsndrehung
— Comaneci - Salto

— Jägersalto

- Kontertechnik

— Tkatchev

- Técnica de contramovimiento con piernas separadas
— Tkatchev

— Ricna

Elementos de vuelo con



- Giros combinados durante el vuelo

- Kombinierte Drehungen im Flug

- Rotations combinées pendant l'envol

- Combination Turns in Flight

— Deltchev – Salto



— salto Deltchev

— Deltchev - Salto

— Mortal Deltchev

— Mixed Grip Salto



— salto en prises mixtes

— Zwiegriff - Salto

— Mortal con toma mixta

— 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

- Contremouvement

- Konterbewegung

- Contramovimient

- Schaposchnikova

- Schaposchnikova

- Schaposchnikova

- Schaposchnikova



- Stalder bwd. through a handstand with ½ turn (180°) and flight to hang on the HB

- Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs

- Stalder rw. über den Handstand mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Hang am oH

- Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS



- Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB

- Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs

- Freier Unterschwing mit Konterbewegung und Flug i.d. Hang am oH

- Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS



Mounts - Examples

Entrées - Exemples

Angänge - Beispiele

Entradas - Ejemplos

- Indication of direction by arrows

- Signe distinctif de la direction par des flèches

- Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile

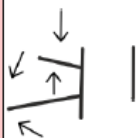
- Indicación de la dirección por medio de flechas

- Indication of take-off (flight)

- Signe distinctif de l'appel (vol)

- Kennzeichnung von Absprungs (Flug)

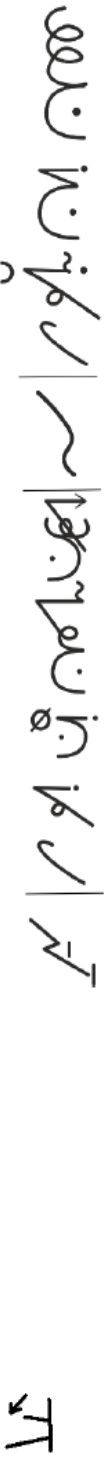
- Indicación de despegue (vuelo)





<ul style="list-style-type: none"> • Indication of flight up to the bar by a long line • Straddle over or free straddle over the LB to a hang on the HB • Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar • Jump to handstand on the LB • Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB 	<ul style="list-style-type: none"> • Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long • Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs • Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre • Saut à l'atr bi • Saut poisson par-dessus bi avec réplulsion des mains à la suspension bs 		<ul style="list-style-type: none"> • Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich • Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH • Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm • Sprung in den Handstand auf dem uH • Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH 	<ul style="list-style-type: none"> • Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga • Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS • Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda • Salto al apoyo invertido en BI • Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS
--	---	--	--	---





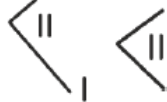
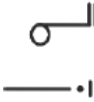
Dismounts	Sorties	Abgänge	Salidas
• Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	• Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)	• Freier Unterschwingung und Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°)	• Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con ½ giro (180°)
• Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	• Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)	• Vorschwing - Salto rw gehockt oder gestreckt mit 2/1 Dre. (720°)	• Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
• Swing fwd. to double salto bwd. piked	• Elan en av. et double salto arr. carpé	• Vorschwing Doppelsalto rw. gebückt	• Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
• Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to double salto fwd. tucked	• S'abaisser en av. entre les b - élan en arr. et double salto av. groupé	• Abschwngen vw. mit Kammgriff zwischen beiden Holmen - Rückschwung mit Doppelsalto vw. gehockt	• Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
• Outer front support on HB - cast near handstand to salto fwd. tucked	• Appui fac. bs. face à bi - élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé	• Aussenseitstütz vl. am oH - Rückschwung i. Handstandnähe - Salto vw. gehockt	• Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. Agrupado
Exercise Symbol Notation Example - Uneven Bars	Descriptions d'exercices Exemple - Barres Asymétriques	Übungsmitschriften Beispiel - Stufenbarren	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Paralelas Asimétricas





BALANCE BEAM AND FLOOR – Apparatus Specific Symbols

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

<ul style="list-style-type: none"> • Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale 	<ul style="list-style-type: none"> • Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	— Élévation à l'atr lat	— Heben i.d. Seithandstand	— Pulse para Apoyo invertido transversal
			
<ul style="list-style-type: none"> • Mounts without/with support of the hands 	<ul style="list-style-type: none"> • entrées sans / avec l'appui des mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Angänge ohne/mit Stütz der Hände 	<ul style="list-style-type: none"> • Entradas con o sin apoyo de manos
— free jump up to a straddle stand (<i>long line indicating no hand support</i>)	— saut libre à la stat. écartée.	— freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand	— salto libre a la posición de pie con piernas separadas
			
— jump up to straddle stand with support of hands (<i>no line mark</i>)	— saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains	— Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände	— salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
			
• Balance Stand	• Stations	• Stände	• Posiciones de equilibrio
— headstand, kneestand	— appui renversé sur la tête, planche à genou	— Kopfstand, Kniestand	— apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla
			

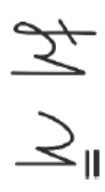


— plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

— Stützwaage, freie Stützwaage

— appui facial horiz., appui fac. horiz. libre

— planche support, clear (front support) planche



• Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)

• Ballenstände (immer in Verbindung mit dem Symbol)

• Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)

• Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)

• Ondas — Balanza ad., atr. en punta de pie

• Wellen — Standwaage vl., rl. im Ballenstand

• Ondes — planche faciale, dors sur la pointe du pied

• Waves — Scale fwd., bwd on the ball of the foot



— Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie

— Körperwelle vw. i.d. Standwaage rl. im Ballenstand

— Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied

— Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot

— Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie

— Körperwelle sw. i.d. Standwaage seitlings (sl) im Ballenstand

— Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied

— Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot



• Des pas en av. en arr.

• Steps fwd, bwd

• Posición de spagate longitudinal, transversal

• Spagathaltung quer, seit

• Position de grand écart transv., lat.

• Split position – cross, side



• despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario)

• Absprung von beiden Beinen bzw. Landung auf beiden Beinen (Anwendung nur wenn notwendig)

• Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire)

• take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)



— Flic-flac recepción a dos pies

— Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen

— Flic flac à la réception sur 2 pieds

— Flic-flac land on both feet

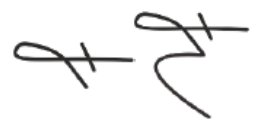


• Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre)

• Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (freie Elemente)

• Éléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres)

• Elements with flight phase and no additional support (free)



— Inversión ad. libre

— freier Überschlag vw.

— renv. av. libre

— Free (aerial) walkover fwd.

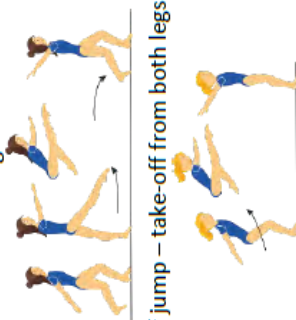


- Elements with support of one arm
 - Walkover fwd. on one arm
- Elements with support of two arms
 - Inversión ad. sin vuelo
- Long line for Elements with gainer preparation
 - Gainer salto tucked
 - Gainer flic- flac
- Elements avec appui d'un bras
 - renversement av. sans phase d'envol
- Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach
 - salto Auerbach groupé
 - flic-flac Auerbach



Leaps, jumps, hops

- Split leap fwd., stag leap
- Scissors leap fwd., bwd, Cat leap
- Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs
- Wolf hop (*one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.*) - take-off from one leg



- Wolf jump - take-off from both legs



- Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (*Tour Jeté*)

Sauts

- saut enjambé en av., saut de chamois
- saut ciseaux av., arr. saut de chat
- saut groupé avec ½ tour (180°) - appel des deux pieds
- Saut groupé, (*une jambe tendue horiz. en av.*) - appel d'un pied

- Saut groupé, (*une jambe tendue horiz. en. av.*) - appel des deux pieds

- saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (*Tour Jeté*)

Sprünge

- Spagatsprung vw. Rehsprung
- Schersprung vw. rw., Scherhocksprung
- Hocksprung mit ½ Dre (180°) - Absprung von beiden Beinen
- Hockpreisprung (*Spielbein horizontal vw.*) - Absprung von einem Bein

- Hockpreisprung - Absprung von beiden Beinen

- Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)

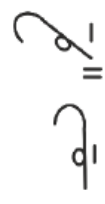
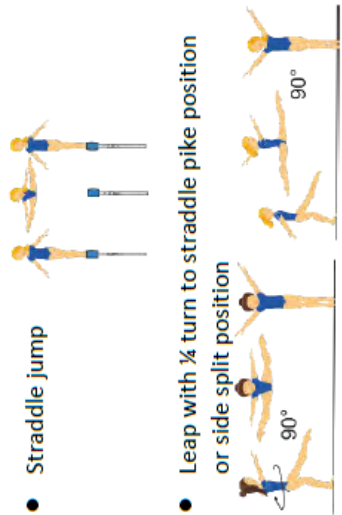
Salto

- Zancada ad., gacela
- Tijera ad., atr., salto de gato
- Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
- Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna

- Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas

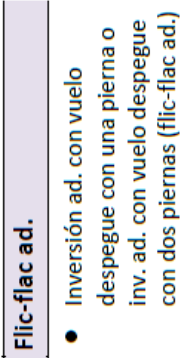
- Tijera ad. con ½ giro (180°) (*Tour Jeté*)

<ul style="list-style-type: none"> • Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
<ul style="list-style-type: none"> • Split leap fwd. with leg change (Switch leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut enjambé avec changement de jambes 		<ul style="list-style-type: none"> • Spagatsprung vw mit Beinwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Zancada ad. con cambio de piernas
<ul style="list-style-type: none"> • Stretched jump with 1½ turn (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • saut en extension avec 1½ tour (540°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung mit 1½ Dre. (540°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto extendido con 1½ giro (540°)
<ul style="list-style-type: none"> • Pike jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut carapé 		<ul style="list-style-type: none"> • Bücksprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto carpado
<ul style="list-style-type: none"> • Straddle jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut carapé écarté 		<ul style="list-style-type: none"> • Grätschrittsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto carpado con piernas separadas
<ul style="list-style-type: none"> • Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position 	<ul style="list-style-type: none"> • appel des deux pieds/appeal d'un pied 		<ul style="list-style-type: none"> • Schritträtschrittsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • despegue con dos pies, con un pie
<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 	<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 		<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova 	<ul style="list-style-type: none"> • Schuschunova
<ul style="list-style-type: none"> • Ring leap, Ring jump 	<ul style="list-style-type: none"> • saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ringsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto anillo despegue con dos pies, con un pie



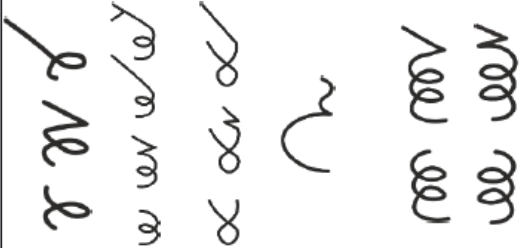


Turns	Pirouettes	Drehungen	Giros
<ul style="list-style-type: none"> • Turns on one foot 	<ul style="list-style-type: none"> • Tours sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • Giros sobre una pierna
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 illusion turn (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette plongée 1/1 (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 giro ilusión (360°)
<ul style="list-style-type: none"> • 1½ turn (540°) in a scale fwd. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ tour (540°) en planche fac. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1½ giro (540°) en balanza ad.
<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horizontal, also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horizontal, aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 spin (720°) on back 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors. 		<ul style="list-style-type: none"> • 2/1 giros (720°) sobre la espalda
Walkovers	Renversements	Überschläge	Inversiones
<ul style="list-style-type: none"> • without flight phase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • sans phase d'envol av., arr., lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • sin vuelo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> • with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • avec phase d'envol lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • con vuelo antes del apoyo de manos lat.
<ul style="list-style-type: none"> • with support of one arm fwd., bwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> • avec appui d' un bras av., arr., lat. 		<ul style="list-style-type: none"> • con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
<ul style="list-style-type: none"> • Free (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd. 	<ul style="list-style-type: none"> • renv. av. libre, lat. libre 		<ul style="list-style-type: none"> • inversión ad., lat. Libre (<i>sin manos</i>)

- Round off, free (*aerial*) round off
 - Butterfly fwd., bwd
 - Arabian walkover
- 
- Rondade ou rondade libre
 - Papillon en avant, en arr.
 - Renv. twist
- 
- Rondat, freies Rondat
 - Schmetterlinge vw., rw.
 - Twistüberschlag
- 

Handsprings	Reversements	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	Salto	Mortales
• Forward – tucked, piked, stretched	• av. – groupé, carpé, tendu	• Adelante - agrupado, carpado, extendido
• Backward – tucked, piked, stretched, step-out	• arr. – groupé, carpé, tendu, écarté	• Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
• Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bwd.	• Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu	• Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
• Whip salto bwd	• Salto tempo	• Mortal tempo
• Double Salto	• Double salto	• Doble mortal
— Fwd. tucked, piked	— en av., groupé, carpé	— Ad. agrupado, carpado
— Bwd. tucked, piked	— en arr., groupé, carpé	— Atr. agrupado, carpado

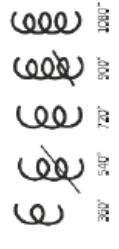




Rolls	Roulés	Rollen	Roles
— Roll fwd, dive roll, hecht roll	— roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson	— Rolle vw., Sprungrolle - oder Hechtrolle	— Rol ad., salto y rol ad., angel
— roll bwd.	— Roulé en arr.	— Rolle rw.	— Rol atr.
— roll swd.	— Roulé lat.	— Rolle sw.	— Rol lat.
<p>Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques</p>			
<p>Beispiele für die Kombination von Grund - und gerätspezifischen Symbolen</p>			
<p>Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos</p>			
<p>Acrobatic Elements with Long Axis Turns</p>			
<p>Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale</p>			
• Handstands	• Appuis renversés	• Handstände	• Apoyos invertidos
— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) tour à l'atr	— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) Dre. im Handstand	— ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
— Jump with 1/1 (360°) to a handstand	— Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr	— Sprung mit 1/1 Dre. (360°) i.d. Handstand	— Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
• Rolls	• Roulés	• Rollen	• Roles
— Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	— Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour	— Rolle rw. i.d. Handstand mit 2/1 (720°) Dre.	— Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
— Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	— Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.	— Streck sprung vw. mit 1/1 Dre. (360°) – Hechtrolle	— Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
• Handsprings	• Renversements	• Übersläge	• Inversiones con vuelo
— Arabian handspring	— Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol	— Twistüberschlag mit Flugphase	— Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo
— Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°)	— Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°)	— Überschlag vw. mit Flugphase und 1/1 Dre. (360°)	— Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°)
- after the hand support	- après l'appui des mains	- nach dem Stütz d. Hände	- después del apoyo de manos
- before the hand support	- avant l'appui des mains	- vor dem Stütz d. Hände	- antes del apoyo de manos
— Flic-flac with 1/1 turn (360°)	— Flic-flac avec 1/1 (360°)	— Flick flack mit 1/1 Dre. (360°)	— Flic-flac con 1/1 giro (360°)



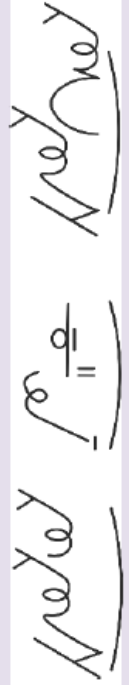
- **Salto**
 - Fwd. tucked with 1/2 turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1 1/2 turn (540°)
- **Salto**
 - En av. groupé avec 1/2 tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1 1/2 tour (540°)
- **Mortales**
 - Ad. agrupado con 1/2 giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1 1/2 giro (540°)
- **Salto**
 - vw. gehockt mit 1/2 Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1 1/2 Dre. (540°)
- **Salto**
 - rw. gestreckt mit Dre.




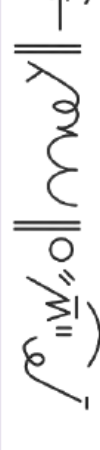


Salto	Salto	Salto	Salto
Salto	Salto	Salto	Salto
● Arabian tucked	● Twist groupé	● Twist gehockt	● Twist agrupado
● Double arabian tucked	● Double Twist groupé	● Doppeltwist gehockt	● Double twist agrupado
● Double salto bwd tucked, piked	● Tsukahara groupé, carpé	● Tsukahara gehockt, gebückt	● Tsukahara agrupado, carpado

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio
--	--	---

Mount Series	Angangsserien	Series de entrada
	Angangsserien	Series de entrada
Dismount Series	Abgangsserien	Series de salida





Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercices Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
	<p>Start of exercise début de l'exercice Übungsbeginn Comienzo del ejercicio</p>		<p>1) <i>Ende einer Balkenreihe</i></p>
<p>1) <i>End of a beam pass</i></p>	<p>1) <i>fin d'une longueur de poutre</i></p>		<p>1) <i>Fin de una pasada</i></p>
Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
			



VAULT – Apparatus Specific Symbols

VAULT SPRUNG SALTO

<ul style="list-style-type: none"> • First Flight Phase — Forward take-off — Handspring on to the horse — Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>) — Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse • Second Flight Phase — Handspring fwd. — Salto fwd., bwd. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1er envol — Renversement av. — Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>) — Rondade — flic-flac • 2e envol — Renversement av. — Salto av., arr. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Flugphase — Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd — Überschlag vw. mit ¼ - ½ Dre. (90°-180°) i.d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>) — Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd • 2. Flugphase — Überschlag vw. — Salto vw., rw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primera fase de vuelo — Despegue hacia adelante — inversión ad. — Inversión ad. con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>) — Round-off al trampolín — flic-flac al caballo • Segunda fase de vuelo — Inversión ad. — Mortal ad., atr.
---	--	--	--	--

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

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • Handspring fwd. with — 1/1 turn (360°) on — Handspring off — 1/1 turn (360°) off — ½ turn (180°) on — 1/1 turn (360°) off — ½ turn (180°) on — 1½ turn (540°) off • Yamashita with ½ turn (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> • 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 — ½ t. (180°) pendant le 1er - 1½ t. (540°) pendant le 2e envol • Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag vw. mit — 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase — 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase — ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase — ½ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1½ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase • Yamashita mit ½ Dre. (180°) i. d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 — ½ giro (180°) en el 1er. vuelo — 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo • Yamashita con ½ giro (180°)
---	--	--	---	---



Saltos Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2	Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2
<ul style="list-style-type: none"> Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°) 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase Überschläge vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
<p>Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3</p>	<p>Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — Groupe 3</p>	<p>Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3</p>	<p>Inversiones con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3</p>
<ul style="list-style-type: none"> Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) Tsukahara with tucked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) Tsukahara avec salto arr. groupé 	<ul style="list-style-type: none"> Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°) Tsukahara mit salto rw. Gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) Tsukahara con mortal atr. agrupado
<p>Round-Off — Group 4</p>	<p>Sauts avec rondade — Groupe 4</p>	<p>Rondatsprünge — Gruppe 4</p>	<p>Round-off — Grupo 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase Rondat - Flick-Flack mit ¾ Dr. (270°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo Round-off, flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
<p>Round-Off ½ turn — Group 5</p>	<p>Sauts avec rondade ½ tour — Groupe 5</p>	<p>Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5</p>	<p>Round-off ½ giro — Grupo 5</p>
<ul style="list-style-type: none"> Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off 	<ul style="list-style-type: none"> Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol 	<ul style="list-style-type: none"> Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

List of Elements performed for the first time by gymnasts at FIG official competitions

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ELEMENTS					
APPARATUS	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Vault					
Vault	1 Kim Nellie	USSR	Handspring fwd on - 1½ (540°) off	WC Varna (BUL) 1974	
Vault	1 Korbut Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - 1/1 turn (360°) off		
Vault	2 Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - piked salto fwd with 1/1 turn (360°) off		
Vault	2 Chusovitina Oksana	UZB	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	2 Davydova Elena	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on - tucked salto fwd off		
Vault	2 Evdokimova Irina	KAZ	Handspring fwd on - stretched salto fwd off		
Vault	2 Prodnunova Elena	RUS	Handspring fwd on - tucked double salto fwd off		
Vault	2 Wang Huiying	CHN	Handspring fwd on - stretched salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	2 Yeo Seongeong	KOR	Handspring fwd on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	Korean Cup (KOR) 2019	
Vault	3 Kim Nellie	USSR	Tsukahara tucked with 1/1 turn (360°) off	OG Montreal (CAN) 1976	
Vault	3 Kim Nellie	USSR	Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) off	WC Strasbourg (FRA) 1978	
Vault	3 Tourischeva Liudmila	USSR	Tsukahara tucked		
Vault	3 Zamolodchikova Elena	RUS	Tsukahara stretched with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4 Amanar Simona	ROU	Round-off flic-flac on - stretched salto fwd with 2½ turn (900°) off		
Vault	4 Dungelova Erika	BUL	Round-off flic-flac on - tucked salto fwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4 Luconi Patrizia	ITA	Round-off flic-flac with ¾ turn (270°) on - tucked salto fwd off		
Vault	4 Batlova Svetlana	USSR	Round-off flic-flac on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off		
Vault	4 Yurchenko Natalia	USSR	Round-off flic-flac on - tucked salto fwd off		
Vault	4 Biles Simone	USA	Round-off flic-flac on - piked double salto fwd off	WC Antwerp (BEL) 2023	
Vault	5 Cheng Fei	CHN	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5 Ivantcheva Velma	BUL	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd off		
Vault	5 Khorikina Svetlana	RUS	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off		
Vault	5 Omelianchik Oksana	USSR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd off		
Vault	5 Podkopayeva Lilia	UKR	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - piked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5 Servente Veronica	ITA	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - tucked salto fwd with ½ turn (180°) off		
Vault	5 Biles Simone	USA	Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on - stretched salto fwd with 2/1 turn (720°) off	WC Doha (QAT) 2018	

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS**

APPARATUS	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
Uneven Bars					
Uneven Bars	1 Gorzales Leyanet	MEX	Round-off in front of LB filic-flac through hstd phase on LB		
Uneven Bars	1 Gurova Elena	USSR	Round-off in front of LB filic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB		
Uneven Bars	1 Jentisch Martina	DDR	Round-off in front of LB - tucked salto bwd over LB to hang on LB		
Uneven Bars	1 Maaranen Anna-Mari	FIN	Jump with extended body to hstd on LB also with 1/1 turn (360°) in hstd phase	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	1 Makhautsova Volha	BLR	Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB		
Uneven Bars	1 McNameara Julietanne	USA	Jump to clear support on HB - clear hip circle to hstd on HB also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB		
Uneven Bars	1 Geshian Houry	ARM	Mount - Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB	OG Rio de Janeiro (BRA) 2016	
Uneven Bars	2 Caslavka Vera	CZE	From front support on HB - swing bwd with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB		
Uneven Bars	2 Comaneci Nadja	ROU	Front support on HB - cast with salto fwd straddled to hang on HB		
Uneven Bars	2 Yarotska Irina	UKR	Clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB		
Uneven Bars	2 Delladio Tanja	CRO	From hstd on LB hecht vault to hang on HB		
Uneven Bars	2 Hindorf Silvia	DDR	Clear hip circle on HB counter straddle to hang on HB		
Uneven Bars	2 Khorkina Svetlana	RUS	Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB		
Uneven Bars	2 Radochla Birgit	DDR	From inner front support on LB - cast with salto roll fwd to hang on HB		
Uneven Bars	2 Reeder Anika	GBR	Cast with 1½ turn (540°) to hstd		
Uneven Bars	2 Shang Chunsong	CHN	Clear hip circle on HB counter pike to hang on HB	WC Antwerp (BEL) 2013	
Uneven Bars	2 Shaposhnikova Natalia	USSR	Inner front support on LB - clear hip circle through hstd with flight to hang on HB		
Uneven Bars	2 Martins Ana Filipa	POR	Clear hip circle on HB with counter straddle over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip	ECh Basel (SUI) 2021	
Uneven Bars	2 Pedrick Denelle	CAN	Clear hip circle bwd on HB with hecht to clear support on LB		
Uneven Bars	2 Black Elisabeth	CAN	Clear hip circle on HB with counter pike over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip	Paris World Challenge Cup 2022	
Uneven Bars	2 Godwin Georgia	AUS	Clear hip circle fwd to handstand with 1/1 turn (360°) in handstand phase	World Challenge Cup (ISR) 2023	
Uneven Bars	3 Bhardwaj Mohini	USA	Pak salto with 1/1 turn (360°)	OG Athens (GRE) 2004	
Uneven Bars	3 Cappuccitti Stephanie	CAN	Swing bwd and salto fwd stretched to hang on HB		
Uneven Bars	3 Chusovitina Oksana	UZB	Giant circle bwd to hstd with hop 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	3 Darvouda Elena	USSR	Long swing fwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	3 Elova 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	Katchev with ½ turn (180°)	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3 Li Ya	CHN	Jaeger salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB		
Uneven Bars	3 Liu Xuan	CHN	Giant circle bwd to hstd on one arm		
Uneven Bars	3 Mo Huihan	CHN	Swing bwd salto fwd tucked over HB to hang on HB (Mo-Salto)		
Uneven Bars	3 Monckton Mary-Anne	AUS	Long swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	3 Nyeste Adrienn	HUN	Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) straddle-piked		
Uneven Bars	3 Pak Gyong Sil	PRK	Hang on HB, facing LB - swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB		
Uneven Bars	3 Shushunova Elena	USSR	Long swing fwd with ½ turn (180°) further ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang		
Uneven Bars	3 Strong Lori	CAN	Hang on HB - Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB		
Uneven Bars	3 Volpi Giulia	ITA	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang		
Uneven Bars	3 Zhang Wenning	CHN	Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang		
Uneven Bars	3 Reltz Hernandez Karla Yanin	MEX	Hang on HB - Swing fwd with ½ turn (180°), and flight to hstd with ½ turn (180°) on LB	WC Nanning (CHN) 2014	
Uneven Bars	3 Moreno Alexa/Nakamura Hanuka	MEX/JPN	Giant circle fwd in L grip to hstd with piked or stretched body, also with ½ turn (180°) to hstd		
Uneven Bars	4 Downie Rebecca	GBR	Swing forward with ½ turn (180°), and salto forward piked (Deltichev piked)	WC Tokyo (JPN) 2011/Junior WC (TUR) 2023	
Uneven Bars	4 Galante Paola	ITA	Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang	WC Rotterdam (NED) 2010	
Uneven Bars	4 Komova Viktoria	RUS	Stalder bwd with 1/1 turn (360°) in hstd phase		
Uneven Bars	4 Komova Viktoria	RUS	Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) - reverse hecht over HB to hang	WC London (GBR) 2009	
Uneven Bars	4 Ray Elise	USA	Clear pike circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) to hang on HB	YOG Singapore (SIN) 2010	
Uneven Bars	4 Derwael Nina/Fenton Georgia-Mae	BEL/GBR	Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB	WC Tokyo (JPN) 2011	
Uneven Bars	4 Ricna Hanna	CZE	Facing inward - Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB	WC Montreal (CAN) 2017	
Uneven Bars	4 White Morgan	USA	Backward Stalder with counter straddle reverse hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip		
Uneven Bars	4 Zpoba Darja	UKR	Stalder bwd on HB with counter straddle-reverse hecht over HB to hang		
Uneven Bars	4 Nemour Kaylia	ALG	Stalder fwd in L grip to hstd also with ½ turn (180°) in hstd phase		
Uneven Bars	4 Nemour Kaylia	ALG	Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB		
Uneven Bars	4 Nemour Kaylia	ALG	Clear pike circle bwd with counter stretched - reverse hecht in layout position over HB to hang	African Championships (Pretoria) 2023	

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS				DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO
APPARATUS	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO	
Uneven Bars	5 Alt Tabea	GER	Stoop trough on HB, dislocate and release with ½ turn (180°) in flight between the bars to catch LB in hang	WC Montreal (CAN) 2017		
Uneven Bars	5 Burda Liubov	USSR	Underswing on HB or LB with 1½ turn (540°) to hang	OG Mexico City (MEX) 1968		
Uneven Bars	5 Church Savannah	GBR	Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang			
Uneven Bars	5 Hoefnagel Hanneke	NED	Pike sole circle fwd in reverse with 1/1 turn (360°) in hstd phase			
Uneven Bars	5 Krasnyanska Irina	UKR	From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support			
Uneven Bars	5 Kim (Name TBC)	PRK	Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB			
Uneven Bars	5 Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB			
Uneven Bars	5 Li Li	CHN	Clear rear pike support (legs together) on HB - full circle swing bwd with counter flight bwd straddled			
Uneven Bars	5 Lucke Anneke	NED	Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd			
Uneven Bars	5 Luo Li	CHN	Stoop in to Adler - seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed)			
Uneven Bars	5 Maloney Kristen	USA	Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB			
Uneven Bars	5 Mirgoradskaia Anna	UKR	Clear rear pike support on HB (legs together) - full circle swing bwd-continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang			
Uneven Bars	5 Nableva Tatiana	RUS	Pike sole circle bwd with counter stretched hecht (layout position over HB) to hang	WC Rotterdam (NED) 2010		
Uneven Bars	5 Derwaal Nina	BEL	Pike sole circle bwd with counter stretched reverse hecht in layout position over HB with ½ turn (180°) to hang in mix L grip	World Challenge Cup Osijek (CRO) 2021		
Uneven Bars	5 Ray Elise	USA	Hstd on HB - Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang	WC Tokyo (JPN) 2011		
Uneven Bars	5 Seitz Elisabeth	GER	Pike sole circle bwd through hstd with flight 1/1 turn (360°) to hang on HB			
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 Tweedie 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	5 Fenton Georgia - Mae	GBR	Pike sole circle bwd on HB with counter pike hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L-grip	Commonwealth Games 2022		
Uneven Bars	6 Aral (Name TBC)	JPN	Swing down fwd between bars in L grip. Swing bwd to salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked			
Uneven Bars	6 Bar (Name TBC)	TBC	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)			
Uneven Bars	6 Blanco Bibiana	COL	Swing down between bars - swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) into salto fwd stretched			
Uneven Bars	6 Brunner Jenny	GER	Clear pike circle bwd to salto fwd stretched with ½ turn (180°)			
Uneven Bars	6 Chusovitina Oksana	UZB	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in second salto			
Uneven Bars	6 Comaneci Nadja	ROU	Underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked			
Uneven Bars	6 Delladio Tanja	CRO	On HB - salto bwd tucked			
Uneven Bars	6 Fabricnova Oksana	USSR	Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)			
Uneven Bars	6 Fontaine Larisa	USA	Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) into salto fwd tucked			
Uneven Bars	6 Giovannini Carlotta/Li Ya	ITA/CHN	Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked			
Uneven Bars	6 Gonzales Gabriela/Gratt Tanja	MEX/AUT	Salto bwd tucked or piked over HB			
Uneven Bars	6 Ji Haesung	KOR	Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)			
Uneven Bars	6 Kraeker Steffi	DDR	From HB - underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)			
Uneven Bars	6 Ma Yanhong	CHN	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd			
Uneven Bars	6 Alt Tabea	GER	Clear straddle circle with salto forward tucked with ½ turn (180°)	WC Montreal (CAN) 2017		
Uneven Bars	6 Petz Emelie	GER	Clear straddle circle with salto forward tucked with 1/1 twist (360°)	WC Stuttgart (GER) 2019		
Uneven Bars	6 Fan Yilin	CHN	From L grip, swing bwd, ½ turn (180°) to double salto bwd tucked	WC Montreal (CAN) 2017		
Uneven Bars	6 Magaca Brenda	MEX	Swing fwd to triple salto bwd tucked			
Uneven Bars	6 Moors Victoria	CAN	From HB - underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012		
Uneven Bars	6 Morio Maiko	JPN	Swing down between bars - swing fwd to double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) in first salto			
Uneven Bars	6 Mukhina Elena	USSR	Hip circle bwd (also clear) on LB or HB - hecht with salto bwd tucked			
Uneven Bars	6 Mustafina Aliya	RUS	Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°)			
Uneven Bars	6 Okino Betty	USA	Front support on HB - clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched	WC Rotterdam (NED) 2010		
Uneven Bars	6 Parolari Lia	ITA	Salto bwd tucked			
Uneven Bars	6 Pechstein Tanja	SUI	Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°)			
Uneven Bars	6 Pentek Tunde	HUN	Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)			
Uneven Bars	6 Plichta Paula	POL	Clear straddle circle with salto fwd tucked			
Uneven Bars	6 Ray Elise	USA	Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)			
Uneven Bars	6 Varga Adrienne	HUN	Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) into salto fwd piked with ½ turn (180°)			
Uneven Bars	6 Stewart Ava	CAN	Swing bwd to double salto fwd piked	Pan American Championships 2022		

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
ELEMENTS

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

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS						
APPARATUS	NAMED AFTER	FED	DESCRIPTION	EVENT / YEAR	VIDEO	
Floor Exercise						
Floor Exercise	1 Sankova Krystyna	UKR	Change leg ring leap with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013		
Floor Exercise	1 Builmar Diana	ROU	Johnson Leap with additional 1/1 turn (360°)	WC Tokyo (JPN) 2011		
Floor Exercise	1 Ting Hua-Tien	TPE	Split leap to ring position with ½ turn (180°)	W Cup Melbourne (AUS) 2019		
Floor Exercise	1 Csillag Tunde	HUN	Leap fwd. through tour jeté technique, with ½ turn (270°) into straddle pike position with additional ½ turn (90°)	WC Rotterdam (NED) 2010		
Floor Exercise	1 Ferrari Vanessa	ITA	Tour jeté to ring position with additional ½ turn (180°)	OG London (GBR) 2012		
Floor Exercise	1 Frolova Tatiana	USSR	Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase			
Floor Exercise	1 Pops Celeslina	ROU	Straddle pike jump with 1/1 turn (360°)			
Floor Exercise	1 Moerz Alissa	AUT	Pike jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support	European Championships Antalya 2023		
Floor Exercise	1 Jurkowska-Kowalska Katarzyna	POL	Split jump with 1/1 turn (360°) to ring position	WC Nanning (CHN) 2014		
Floor Exercise	1 Vulcan Dora	ROU	Split jump with ½ turn (180°) to ring position	TE Rio de Janeiro (BRA) 2016		
Floor Exercise	2 Gomez Elena	ESP	4/1 turn (1440°) on one leg - free leg optional below horizontal			
Floor Exercise	2 Hopfner-Hibos Ellyse	CAN	2/1 turn (720°) illusion turn without hand or foot support			
Floor Exercise	2 Mammel 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	WC Rotterdam (NED) 2010		
Floor Exercise	2 Semenova Ksenija	RUS	2/1 turn (720°) in back attitude (knee of free leg at horizontal throughout turn)			
Floor Exercise	2 Nguyen Tienna K	VIE	2/1 turn (720°) starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position	WC Doha (QAT) 2018		
Floor Exercise	2 Berar Lulia	ROU	2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn	EYOG Qual. Baku (AZE) 2018		
Floor Exercise	2 Mustafina Aliya	RUS	3/1 turn (1080°) with leg held up in 180° split position	WC Nanning (CHN) 2014		
Floor Exercise	3 Mostepanova Olga	USSR	Handspring fwd with 1/1 turn (360°) after hand support or before			
Floor Exercise	3 Tsavdaridou Vasiliki	GRE	Arabian (bwd take-off) with ½ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ½ twist (90°) to front lying support			
Floor Exercise	4 Andreassen Charlotte / Jentsch Martina	DEN/DDR	Arabian double salto tucked			
Floor Exercise	4 Tarasevich Svetlana	BLR	Salto fwd stretched with 2/1 turn (720°)			
Floor Exercise	4 Cojocar Sabina	ROU	Salto fwd stretched with 2½ turn (900°)			
Floor Exercise	4 Maldonado Andrea	PUR	Salto fwd stretched with 3/1 turn (1080°)	W Cup Cottbus (GER) 2019		
Floor Exercise	4 Dos Santos Daliane	BRA	Arabian double salto piked			
Floor Exercise	4 Oliveira dos Santos Lorraine	BRA	Arabian double salto tucked with ½ twist (180°)	App W Cup Doha (QAT) 2021		
Floor Exercise	4 Dos Santos Daliane	BRA	Arabian double salto stretched			
Floor Exercise	4 Podkopayeva Lilia	UKR	Double salto fwd tucked. Also with ½ turn (180°)			
Floor Exercise	4 Dowell Brenna	USA	Double salto fwd piked	WC Glasgow (GBR) 2015		
Floor Exercise	5 Kim Nellie	USSR	Double salto bwd tucked	OG Montreal (CAN) 1976		
Floor Exercise	5 Kim Nellie	USSR	Double salto bwd stretched-piked	WC Strasbourg (FRA) 1978		
Floor Exercise	5 Mukhina Elena	USSR	Double salto bwd tucked with 1/1 turn (360°)			
Floor Exercise	5 Silivas Daniela	ROU	Double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°)			
Floor Exercise	5 Chusovitina Oksana / Touzhikova Tatiana	USSR	Double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°)			
Floor Exercise	5 Biles Simone	USA	Double salto bwd stretched with ½ turn (180°)	WC Antwerp (BEL) 2013		
Floor Exercise	5 Moors Victoria	CAN	Double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°)	WC Antwerp (BEL) 2013		
Floor Exercise	5 Biles Simone	USA	Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°)	WC Stuttgart (GER) 2019		