

CONCEPT DE JUGEMENT DE LA GYMNASTRIX CUP 2023

Org. : Groupe Fribourg

Date : 25.05.2023 (dès 17h00)

Lieu : Halle des Sports, Domdidier (FR)

Informations : Sol, anneaux balançants, barre fixe, barres parallèles

Les gymnastes effectuent des éléments des catégories 6 et 7 ou des éléments plus difficiles, qui ne figurent pas dans la table officielle. Les éléments des catégories inférieures à 6 sont considérés comme des liaisons.

Ne sont comptabilisés que les 6 éléments avec les valeurs les plus élevées. La présence d'éléments de 4 groupes de structure différents n'est pas nécessaire.

Certains éléments rapportent un bonus (selon la table annexée utilisant les numéros de référence de la table officielle) qui est ajouté à la note finale.

Si les gymnastes souhaitent exécuter des éléments difficiles qui ne figurent pas dans la table annexée, ils peuvent les soumettre au responsable des juges qui décidera du bonus que mérite cet élément. Le bonus peut être plus élevé que ceux prévus dans le présent règlement. La demande doit être faite jusqu'à 1 heure avant la compétition.

Informations : Saut

Les gymnastes effectuent deux sauts et sont classés selon le meilleur des deux sauts (y compris le bonus).

Attention : Pour éviter toute prise de risque inconsidérée, seuls les éléments avec une exécution correcte (ex : vrilles terminées, salto sur les pieds d'abord) seront considérés.

TABLE DES MATIÈRES

1. Sol – Bonus femmes	3
2. Sol – Bonus hommes	5
3. Anneaux balançants – Bonus femmes	7
4. Anneaux balançants – Bonus hommes	9
5. Barre fixe – Bonus femmes	11
6. Barre fixe – Bonus hommes	13
7. Sauts au mini-trampoline – Bonus femmes	15
8. Sauts au mini-trampoline – Bonus hommes	16
9. Barres parallèles	17

1. Sol – Bonus femmes

Bonus 0.30 pt

- 10202 : De l'appui renversé sur la tête, s'élever à l'appui renversé
- 10210 : Equerre jambes levées – (écartées ou serrées)
- 10530 : Saut écart transversal au grand écart avec changement de jambes
- 10531 : Saut à la boucle
- 1.05 (pas dans la table) : Saut changement de jambes avec $\frac{1}{4}$ de tour au grand écart latéral ou à la position carpée écartée (deux jambes au-dessus de l'horizontale)
- 1.05 (pas dans la table) : Papillon avant buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol
- 1.05 (pas dans la table) : Saut carpé écarté $\frac{1}{2}$ tour
- 1.05 (pas dans la table) : Shushunova avec 1/1 tour
- 1.05 (pas dans la table) : Saut kosak 1/1 tour
- 1.05 (pas dans la table) : Pirouette 1/1 tour avec la jambe à l'horizontale
- 1.05 (pas dans la table) : Pirouette 2/1 tours
- 1.05 (pas dans la table) : Stand 2/1 tours
- 10613 : Saut avec $\frac{1}{2}$ tour au saut roulé et se relever les jambes tendues
- 10616 : Saut avec $\frac{1}{2}$ tour au saut de poisson
- 10702 : Bascule de tête au siège écart
- 10909 : Salto latéral écarté
- 10910 : $\frac{1}{4}$ tour et salto latéral
- 11010 : Souplesse en arrière sur un bras
- 11012 : Souplesse en arrière à l'appui renversé –
- 11018 : Flic-flac à partir d'un mouvement en avant (Flic-flac Auerbach)
- 11103 : Salto en arrière tendu
- 11104 : Salto en arrière tempo
- 11105 : Salto en arrière jambes écartées
- 11204 : Salto en avant carpé ou salto japonais en avant carpé

Bonus 0.5 pt

- 10206 : Roulé en avant à l'équerre jambes écartées et s'établir corps carpé, bras tendu, jambes écartées à l'appui renversé (ou à l'appui renversé –)
- 10403 : Balance faciale en tenant la jambe avec les deux mains – (Biellmann)
- 1.05 (pas dans la table) : Saut écart transversal au grand écart avec changement de jambes à la boucle
- 1.05 (pas dans la table) : Saut écart transversal au grand écart avec changement de jambes et $\frac{1}{2}$ tour
- 1.05 (pas dans la table) : Saut carpé écarté 1/1 tour
- 1.05 (pas dans la table) : Pirouette 1/1 tour à la station groupée sur une jambe (wolf turn)
- 10632 : Roulé sur le ventre et s'élever corps tendu bras fléchis à l'appui renversé
- 10703 : Bascule de tête avec $\frac{1}{2}$ tour à l'appui facial
- 11003 : Saut de poisson et renversement en avant

- 11006 : Souplesse en avant sur un bras
- 11106 : Salto en arrière tendu avec $\frac{1}{2}$ tour
- 11017 : Renversement en arrière écarté sur un bras (flic-flac jambes écartées sur un bras)
- 11205 : Salto en avant tendu
- 11209 : Twist (saut en arrière avec $\frac{1}{2}$ tour et salto avant)

Bonus 0.8 pt

- 10406 : Appui facial libre -- (planche)
- 10617 : Saut roulé ou saut de poisson avec 1/1 tour
- 11107 : Salto en arrière tendu avec 1/1 tour
- 11108 : Double salto en arrière groupé
- 11203 : 1 $\frac{1}{4}$ salto en avant à l'appui facial
- 11206 : Salto avant tendu avec $\frac{1}{2}$ vrille
- 11207 : Salto avant tendu 1/1 tour
- 11208 : Salto en avant écarté (renversement libre en avant jambes écartées)
- 11210 : 1 $\frac{1}{2}$ salto groupé en avant

2. Sol – Bonus hommes

Bonus 0.30 pt

- 10210 : Equerre jambes levées – (écartées ou serrées)
- 1.02 (pas dans la table) : Stand de force à l'hirondelle
- 10305 : De l'appui renversé ou du streuli bras tendus : passer une jambe entre les bras pour s'abaisser au grand écart
- 10406 : Appui facial libre – (planche)
- 10530 : Saut écart transversal au grand écart avec changement de jambes - 10531 : Saut à la boucle
- 1.05 (pas dans la table) : Papillon avant buste parallèle au sol, légèrement cambré, jambes écartées et pieds au-dessus de la hauteur des hanches pendant l'envol
- 10616 : Saut avec ½ tour au saut de poisson
- 10703 : Bascule de tête avec ½ tour à l'appui facial
- 10802 : Appui couché facial, cercle des deux jambes (min. 2x)
- 10910 : ¼ tour et salto latéral
- 11003 : Saut de poisson et renversement en avant
- 11005 : Souplesse en avant
- 11012 : Souplesse en arrière à l'appui renversé –
- 11018 : Flic-flac à partir d'un mouvement en avant (Flic-flac Auerbach)
- 11104 : Salto en arrière tempo
- 11105 : Salto en arrière jambes écartées
- 11106 : Salto en arrière tendu avec ½ tour
- 11209 : Twist (saut en arrière avec ½ tour et salto avant)

Bonus 0.5 pt

- 10206 : Roulé en avant à l'équerre jambes écartées et s'établir corps carpé, bras tendu, jambes écartées à l'appui renversé (ou à l'appui renversé –)
- 1.02 (pas dans la table) : Equerre jambe à l'horizontale – (équerre Manna)
- 10305 : De la souplesse en arrière ou de la position assise, souplesse en arrière ou du Tic-tac > passer une jambe entre les bras pour s'abaisser au grand écart
- 1.03 (pas dans la table) : Papillon avec 1/1 tour
- 10617 : Saut roulé ou saut de poisson avec 1/1 tour
- 10632 : Roulé sur le ventre et s'élever corps tendu bras fléchis à l'appui renversé –
- 10803 : Cercles américains (appui facial, cercle avec jambes écartées) (Thomas) (min. 2x)
- 11010 : Souplesse en arrière sur un bras
- 11006 : Souplesse en avant sur un bras
- 11017 : Renversement en arrière écarté sur un bras (flic-flac jambes écartées sur un bras)
- 11107 : Salto en arrière tendu avec 1/1 tour
- 11205 : Salto en avant tendu
- 11206 : Salto avant tendu ½ vrille

Bonus 0.8 pt

- 1.06 (pas dans la table) : Saut avec 1 ½ tour au saut de poisson
- 1.11 (pas dans la table) : Salto en arrière tendu avec 1 ½ tour ou plus
- 11108 : Double salto en arrière groupé
- 11203 : 1 ¼ salto en avant à l'appui facial
- 11207 : Salto avant tendu 1/1 tour
- 11208 : Salto en avant écarté (renversement libre en avant jambes écartées)
- 11210 : 1 ½ salto groupé en avant

3. Anneaux balançants – Bonus femmes

Bonus 0.30 pt

- 20105 : Balancé en avant avec 1 ½ tour
- 20109 : Balancé en arrière avec 1/1 tour
- 20407 : Balancé en avant et rouler en arrière carpé à la suspension mi-renversé (tour d'appui carpé)
- 20503 : Balancé en arrière établissement à l'appui (bras tendus)
- 20805 : Balancé en avant et salto en arrière tendu avec ½ tour (ou plus) à la station
- 20903 : Balancé en arrière et salto en avant tendu à la station
- 20904 : Balancé en arrière et salto en avant tendu jambs écartées à la station

Bonus 0.50 pt

- 20204 : Balancé en avant ½ tour et s'élever corps carpé, bras tendus à la suspension mi-renversé jambes écartées ou serrées
- 20307 : Balancé en suspension mi-renversé en avant jambs serrées ou écartées et s'abaisser avec 1/1 tour à la suspension
- 20308 : Balancé en suspension mi-renversé en avant jambes serrées ou écartées et s'abaisser avec ½ tour à la suspension et s'élever à la suspension mi-renversé jambes écartées ou serrées
- 20403 : Balancé en avant à la suspension mi-renversé et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé (rouleau bras tendus)
- 20405 : Balancé en avant à la suspension mi-renversé jambes écartées et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé
- 20409 : Balancé en arrière à la suspension mi-renversé jambes écartées et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé
- 20411 : Balancé en arrière à la suspension mi-renversé jambes écartées et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé
- 20505 : Balancé en avant établissement à l'appui (bras tendus)
- 20603 : Balancé en suspension mi-renversé en avant et bascule à l'appui (bras tendus)
- 20806 : Balancé en avant et double salto en arrière groupé à la station
- 20905 : Balancé en arrière et salto en avant carpé avec ½ tour à la station
- 20906 : Balancé en arrière et salto en avant tendu avec ½ tour à la station
- 20907 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant groupé à la station

Bonus 0.80 pt

- 20401 : Balancé en avant et s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (tour d'appui arrière à l'appui)
- 20412 : Balancé en arrière et rouler en arrière groupé ou carpé à la suspension mi-renversé (tour d'appui arrière groupé ou carpé)
- 20604 : Balancé en suspension mi-renversé en arrière et bascule à l'appui (bras

tendus)

- 20605 : Balancé en suspension mi-renversé en arrière et bascule en arrière à l'appui (disloque à l'appui)
- 20708 : Balancé en suspension en arrière, repousser avec les deux jambes et s'élever à la suspension mi-renversé, dislocation en arrière (fusée)
- 20711 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, s'abaisser à la suspension et dislocation en avant dans le balancé en avant (casse-bras)
- 20807 : Balancé en avant et double salto en arrière carpé à la station
- 20908 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant groupé avec $\frac{1}{2}$ tour à la station
- 20909 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant carpé à la station

Bonus 1.2 pt

- 20808 : Balancé en avant et double salto en arrière tendu à la station
- 20807 : Balancé en avant et double salto en arrière groupé avec 1/1 tour à la station à la station. Vaut aussi pour tendu (pas dans la table)
- 20910 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant carpé avec $\frac{1}{2}$ tour à la station

4. Anneaux balançants – Bonus hommes

Bonus 0.30 pt

- 20105 : Balancé en avant avec 1 ½ tour
- 20307 : Balancé en suspension mi-renversé en avant jambs serrées ou écartées et s'abaisser avec 1/1 tour à la suspension
- 20308 : Balancé en suspension mi-renversé en avant jambes serrées ou écartées et s'abaisser avec ½ tour à la suspension et s'élever à la suspension mi-renversé jambes écartées ou serrées
- 20409 : Balancé en arrière à la suspension mi-renversé jambes écartées et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé
- 20411 : Balancé en arrière à la suspension mi-renversé jambes écartées et rouler en avant bras tendus à la suspension mi-renversé
- 20505 : Balancé en avant établissement à l'appui (bras tendus)
- 20603 : Balancé en suspension mi-renversé en avant et bascule à l'appui (bras tendus)
- 20807 : Balancé en avant et double salto en arrière carpé à la station
- 20905 : Balancé en avant et salto en arrière tendu avec ½ tour (ou plus) à la station
- 20905 : Balancé en arrière et salto en avant carpé avec ½ tour à la station
- 20906 : Balancé en arrière et salto en avant tendu avec ½ tour à la station
- 20907 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant groupé à la station
- 20909 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant carpé à la station

Bonus 0.50 pt

- 20401 : Balancé en avant et s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (tour d'appui arrière à l'appui)
- 20410 : Balancé en arrière et rouler en arrière groupé ou carpé à la suspension mi-renversé (tour d'appui arrière groupé ou carpé)
- 20708 : Balancé en suspension en arrière, repousser avec les deux jambes et s'élever à la suspension mi-renversé, dislocation en arrière (fusée)
- 20711 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, s'abaisser à la suspension et dislocation en avant dans le balancé en avant (casse-bras)
- 20808 : Balancé en avant et double salto en arrière tendu à la station
- 2.08 (pas dans la table) : Balancé en arrière et salto en avant, ½ tour et salto en arrière (tsukahara)
- 20908 : Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant groupé avec ½ tour à la station
- 20910 Balancé en suspension mi-renversé en avant, bascule et salto en avant carpé avec ½ tour à la station

Bonus 0.80 pt

- 20604 : Balancé en suspension mi-renversé en arrière et bascule à l'appui (bras tendus)
- 20605 : Balancé en suspension mi-renversé en arrière et bascule en arrière à l'appui (disloque à l'appui)
- 20809 : Balancé en avant et double salto arrière groupé avec 1/1 tour à la station. Vaut aussi pour tendu (pas dans la table)
- 20810 : Balancé en arrière et salto en arrière groupé à la station
- 2.08 (pas dans la table) : Balancé en avant et triple salto en arrière à la station

Bonus 1.2 pt

- 2.08 (pas dans la table) :
- 20809 : Balancé en avant et double salto arrière groupé avec 2/1 tour à la station. Vaut aussi pour tendu (pas dans la table)
- 2.08 (pas dans la table) : Balancé en avant et triple salto en arrière avec 1/1 tour à la station

5. Barre fixe – Bonus femmes

Bonus 0.30 pt

- 40120 : Depuis le grand tour en arrière/de l'appui renversé, venir en fermeture carpée sur la barre
- 40307 : De l'appui ou de la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre : élaner en avant par-dessous la barre avec ½ tour pour élaner en avant en suspension
- 4.05 (non numéroté) : Élan en avant et passer les jambes tendues entre les prises sans toucher la barre (bascule dorsale) avec ½ tour pour élaner en avant
- 40506 : Élan en avant et passer les jambes tendues entre les prises sans toucher la barre (bascule dorsale) pour sauter à la station
- 40609 : De l'appui à l'équerre jambes écartées ou de l'appui dorsal : s'abaisser en arrière et bascule
- 40803 : Fleurier en arrière
- 40811 : De la station sur la barre : salto en arrière à la station (groupé/carpé/tendu)
- 40812 : De la station sur la barre : salto en avant à la station (groupé/carpé)

Bonus 0.50 pt

- 40108 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre, 1/1 tour sur la barre
- 40117 : De l'appui facial, prise d'élan à l'appui renversé jambes serrées ou écartées
- 40212 : Tour d'appui dorsal en avant et sauté ½ tour à la suspension
- 40216 : De l'appui dorsal, s'abaisser en arrière en suspension mi-renversé, élaner dorsal en avant, en lâchant les prises pour passer avec les jambes écartées (coupé écart) pour élan en avant ou en lâchant une prise pour passer avec les jambes serrées de côté et élan en avant
- 40223 : Élaner en suspension en avant et s'établir en avant par l'appui renversé à l'appui (prises dorsales ou palmaires)
- 40308 : De l'appui : élaner en avant par-dessous la barre avec 1/1 tour à la station
- 40315 : De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre > élaner en avant par-dessous la barre avec 1/1 tour à la station
- 40317 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre : élaner en avant par-dessous la barre avec ½ tour pour élaner en avant
- 40406 : Élan circulaire assis libre en arrière avec ½ tour à l'appui facial
- 40507 : Élan en suspension en avant passer les jambes tendues entre les prises, élan circulaire carpé en arrière et sauter écarté (coupé écart) en avant à la suspension (ou saut carpé de côté à la suspension)
- 4.06 (non numéroté) : De la station faciale, saut avec ½ tour à la suspension et bascule (½ tour, bascule)
- 40702 : Établissement en arrière à l'appui renversé passagé (min 80o)
- 40704 : Poisson écarté à la station
- 40813 : De la station sur la barre : salto en avant avec ½ tour à la station (groupé/carpé)

Bonus 0.80 pt

- 40206 : Tour d'appui libre en arrière à l'appui renversé (Streuli)
- 40209 : Élan en arrière et tour d'appui libre en avant à l'appui renversé (Banzerrolle)
- 40225 : Grand tour en arr. prises dorsales
- 40226 : Grand tour en avant prises palmaires
- 40231 : Élan en arrière et saut 1/1 tour à la suspension (pirouette)
- 40413 : De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre : élan circulaire carpé écarté en arrière, pieds sur la barre à l'appui renversé
- 40417 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dorsales : élan circulaire carpé en arrière à l'appui renversé
- 40418 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dorsales : élan circulaire carpé en arrière au grand écart
- 40421 : Élan circulaire carpé écarté en arrière
- 40705 : Poisson carpé à la station
- 40804 : Fleurier en arrière avec ½ tour (ou plus)
- 40807 : Élan en suspension prises palmaires et salto en avant groupé à la station
- 40808 : Élan en suspension prises palmaires et salto en avant carpé à la station
- 40809 : Fleurier en avant > élan en suspension en arrière et salto en avant tendu à la station
- 40814 : Élan par-dessous la barre en avant et salto en avant groupé à la station

6. Barre fixe – Bonus hommes

Bonus 0.30 pt

- 40108 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre, 1/1 tour sur la barre
- 40117 : De l'appui facial, prise d'élan à l'appui renversé jams serrées ou écartées
- 40226 : Grand tour en avant prises palmaires
- 40228 : Grand tour en avant avec ½ tour par l'appui renversé (palmaires)
- 40307 : De l'appui ou de la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre : élaner en avant par-dessous la barre avec ½ tour pour élaner en avant en suspension
- 40308 : De l'appui : élaner en avant par-dessous la barre avec 1/1 tour à la station
- 40314 : De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre : élaner en avant par-dessous la barre avec 1/1 tour à la station
- 40317 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre : élaner en avant par-dessous la barre avec ½ tour pour élaner en avant
- 4.05 (non numéroté) : Elan en avant et passer les jams tendues entre les prises sans toucher la barre (bascule dorsale) avec ½ tour pour élaner en avant
- 4.06 (non numéroté) : De la station faciale, saut avec ½ tour à la suspension et bascule (½ tour, bascule)
- 40702 : Établissement en arrière à l'appui renversé passagé (min 80o)
- 40804 : Fleurier en arrière avec ½ tour (ou plus)
- 40813 : De la station sur la barre : salto en avant avec ½ tour à la station (groupé/carpé)

Bonus 0.50 pt

- 40125 : Prise d'élan en suspension, établissement en arrière et sauté dorsal avec ½ à la suspension (flanc)
- 40209 : Élané en arrière et tour d'appui libre en avant à l'appui renversé (Banzerrolle)
- 40216 : De l'appui dorsal, s'abaisser en arrière en suspension mi-renversé, élaner dorsal en avant, en lâchant les prises pour passer avec les jambes écartées (coupé écart) pour élan en avant ou en lâchant une prise pour passer avec les jambes serrées de côté et élan en avant
- 40227 : Grand tour en avant en prise dorsale
- 40228 : Grand tour en avant avec ½ tour par l'appui renversé (dorsales)
- 40212 : Tour d'appui dorsal en avant et sauté ½ tour à la suspension
- 4.03 (pas dans la table) : De la fermeture carpée les pieds sur la barre : élaner en avant par dessous la barre et salto avant
- 40406 : Elan circulaire assis libre en arrière avec ½ tour à l'appui facial
- 40414 : De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre : élan circulaire carpé écarté en avant, pieds sur la barre à l'appui renversé
- 40417 : De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dorsales : élan circulaire carpé en arrière à l'appui renversé
- 40421 : Elan circulaire carpé écarté en arrière
- 40704 : Poisson écarté à la station
- 40807 : Elancer en suspension prises palmaires et salto en avant groupé à la station

- 40808 : Elancer en suspension prises palmaires et salto en avant carpé à la station
- 40814 : Elancer par-dessous la barre en avant et salto en avant groupé à la station

Bonus 0.80 pt

- 40230 : Grand tour prises cubitales (grand tour russe)
- 40231 : Elancer en arrière et saut 1/1 tour à la suspension (pirouette)
- 40422 : Elan circulaire carpé écarté en arrière par l'appui renversé (Stalder)
- 40423 : Elan circulaire carpé écarté en avant par l'appui renversé (Endo)
- 40509 : Bascule dorsale à l'appui renversé (Adler)
- 40510 : Du grand tour en prises palmaires : passer les jambs tendues entre les prises à l'élancé en prise cubitale
- 40705 : Poisson carpé à la station
- 40805 : Elancer en suspension en avant et double salto groupé en arrière à la station
- 40809 : Fleurier en avant > élancé en suspension en arrière et salto en avant tendu à la station

Bonus 1.20 pt

- 40806 : Elancer en suspension en avant et Tsukahara à la station
- 40810 : Fleurier en avant avec ½ tour (ou plus)
- 40815 : Salto en arrière groupé ou carpé par-dessus la barre à la station
- 4.08 (non numéroté) : Double salto en arrière groupé ou carpé par-dessus la barre à la station

7. Sauts au mini-trampoline – Bonus femmes

Bonus : 0.30 pt

- 30607 : Renversement carpé avec $\frac{1}{2}$ tour (avec caisson)

Bonus : 0.60 pt

- 30308 : 1 $\frac{1}{2}$ salto en avant carpé
- 30402 : Salto en avant groupé avec 1/1 tour
- 30405 : Salto en avant carpé avec 1/1 tour
- 30408 : Salto en avant tendu avec 1/1 tour
- 30503 : Salto Auerbach
- 30603 : Renversement en avant avec 1/1 tour (avec caisson)

Bonus : 0.90 pt

- 30310 : Double salto en avant groupé
- 30409 : Salto en avant tendu avec 1 $\frac{1}{2}$ vrille
- 3.04 (pas dans la table) : Saut roulé avec 1/1 tour
- 30502 : Salto en arrière tendu
- 30505 : Salto latéral avec 1 $\frac{1}{4}$ tour

Bonus : 1.20 pt

- 30309 : 1 $\frac{1}{2}$ salto en avant tendu
- 30311 : Double salto en avant carpé
- 30410 : Salto en avant tendu avec 2/1 vrilles ou plus
- 30412 : 1 $\frac{1}{2}$ salto en avant (groupé/carpé/tendu) avec 1/1 tour
- 30413 : Double salto en avant groupé avec $\frac{1}{2}$ tour
- 30414 : Double salto en avant carpé avec $\frac{1}{2}$ tour
- 30418 : Salto en avant groupé, $\frac{1}{2}$ tour, salto en arrière groupé (Tsukahara groupé)
- 30611 : Tsukahara avec caisson groupé/carpé/tendu
- 30612 : Renversement et salto en avant groupé avec un caisson

8. Sauts au mini-trampoline – Bonus hommes

Bonus : 0.30 pt

- 30309 : 1 ½ salto en avant tendu
- 30310 : Double salto en avant groupé
- 30408 : Salto en avant tendu avec 1/1 tour
- 30409 : Salto en avant tendu avec 1 ½ vrille
- 30405 : Salto en avant carpé avec 1/1 tour
- 30502 : Salto en arrière tendu
- 30505 : Salto latéral avec 1 ¼ tour

Bonus : 0.60 pt

- 30311 : Double salto en avant carpé
- 30413 : Double salto en avant groupé avec ½ tour
- 30414 : Double salto en avant carpé avec ½ tour
- 30418 : Salto en avant groupé, ½ tour, salto en arrière groupé (Tsukahara groupé)
- 30506 : Double salto latéral ou double salto latéral avec ¼ tour
- 30611 : Tsukahara avec caisson groupé/carpé/tendu
- 30612 : Renversement et salto en avant groupé avec un caisson

Bonus : 0.90 pt

- 30410 : Salto en avant tendu avec 2/1 vrilles
- 30413 : Salto en avant tendu avec 2 ½ vrilles
- 30412 : 1 ½ salto en avant (groupé/carpé/tendu) avec 1/1 tour
- 30409 : Salto en avant carpé, ½ tour, salto en arrière carpé (Tsukahara carpé)
- 3.04 (pas dans la table) : Double salto en avant groupé avec 1/1 vrille dans le premier salto

Bonus : 1.20 pt

- 30312 : Triple salto en avant
- 30415 : Double salto en avant groupé avec 1 ½ vrille
- 30416 : Double salto en avant carpé avec 1 ½ vrille
- 30420 : Salto en avant tendu, ½ tour, salto en arrière tendu (Tsukahara tendu)
- 3.04 (pas dans la table) : Double salto en avant groupé avec 2 vrilles
- 3.04 (pas dans la table) : Salto en avant tendu avec 1 ½ vrille, salto arrière groupé
- 3.04 (pas dans la table) : Salto en avant tendu avec 3 vrilles (ou plus)

Bonus : 1.50 pt

- 3.03 (pas dans la table) : Triple salto en avant avec ½ tour
- 30417 : Double salto en avant tendu avec 1 ½ vrille dans le premier salto
- 3.04 (pas dans la table) : Double salto en avant groupé avec 5/2 vrilles

9. Barres parallèles

Bonus 0.30 pt

- 50106 : Equerre jambes levées
- 50307 : Demi-tour en avant à l'appui
- 50507 : Passer les jambes écartées sous les prises en avant ou en arrière
- 50511 : De l'appui renversé, $\frac{1}{4}$ de tour sur une barre, fermeture carpée et saut à la station
- 50701 : Elancer en suspension en avant à la position mi-renversée en suspension brachiale (Moy)
- 50702 : Tour d'appui en arrière à la suspension brachiale
- 50704 : Tour d'appui en arrière à la suspension
- 50813 : Bascule de fond sur une barre à l'appui ou à l'équerre jambes écartées
- 50817 : Bascule allemande à l'appui
- 50819 : De la station dorsale transversale, mains sur les barres, saut en rotation avant et bascule à l'équerre -- ou à l'élan en arrière
- 50904 : Établissement en arrière à l'appui renversé --
- 51102 : Salto en avant carpé à la suspension brachiale
- 51106 : Salto en avant carpé avec $\frac{1}{2}$ tour à la station transversale
- 51110 : Salto en arrière tendu à la station transversale

Bonus 0.50 pt

- 50110 : Balance faciale horizontale à l'appui --
- 50204 : Sur une barre > Appui renversé
- 50308 : Demi-tour en arrière à l'appui
- 50506 : Établissement en arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui
- 50607 : Streuli (roulé en arrière rattrapé à l'appui renversé --)
- 50708 : De l'appui facial latéral à l'intérieur des barres > élan en avant par-dessous la barre avec $\frac{1}{2}$ tour (à l'élan en avant ou à la bascule)
- 50820 : Élan en suspension sur une barre et bascule dorsale à l'équerre
- 51111 : Salto en arrière tendu à la suspension brachiale
- 51205 : S'élever corps carpé bras tendus sur une barre avec $\frac{1}{4}$ de tour à l'appui renversé dans les barres --

Bonus 0.80 pt

- 50214 : Healy-Quirl
- 50216 : Élan en avant avec $\frac{1}{2}$ tour à l'appui renversé (Diamidov)
- 50703 : Tour d'appui en arrière à l'appui
- 51103 : Salto en avant carpé à l'appui
- 51112 : Double salto en arrière à la station transversale
- 51206 : De la balance faciale horizontale à l'appui (planche), s'établir corps tendu, bras tendus et jambes écartées à l'appui renversé --