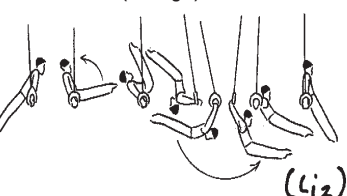
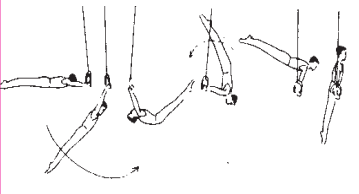
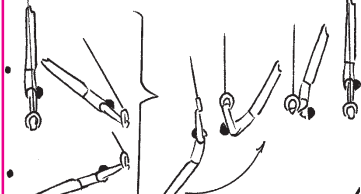
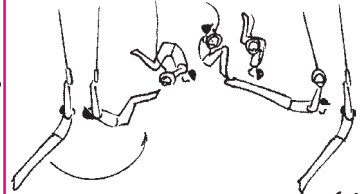
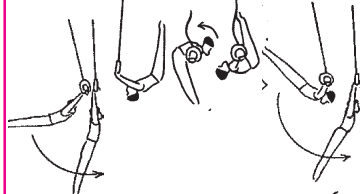
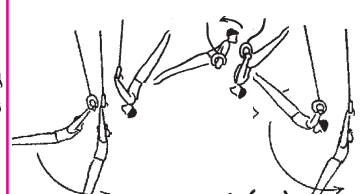
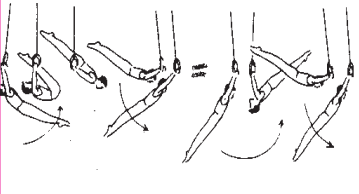
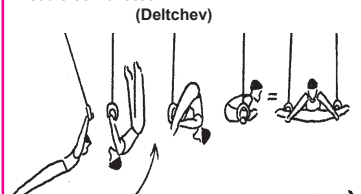

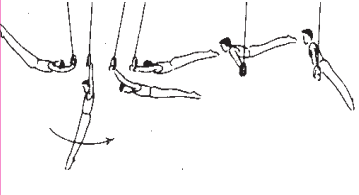
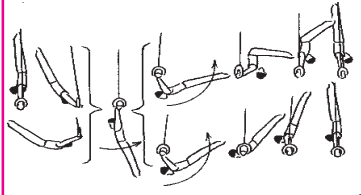
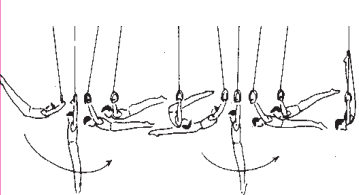
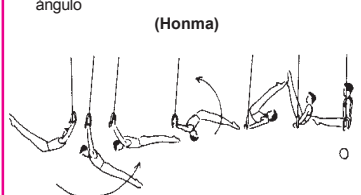
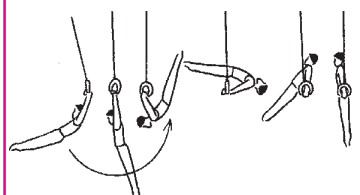
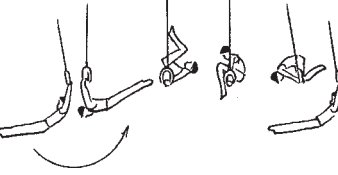
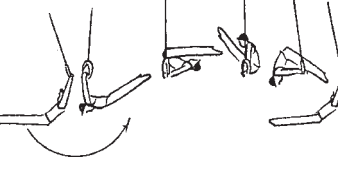
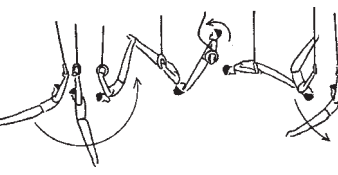
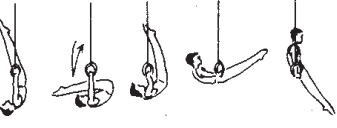

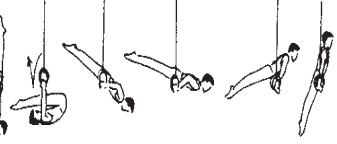
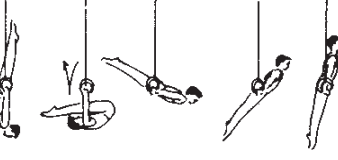

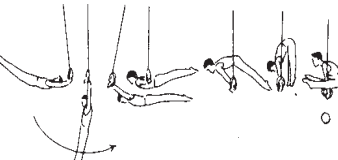
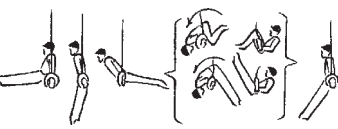


A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GRUPO DE ELEMENTOS I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso					
<p>1. Etablissement av. à l'app. <i>Uprise fwd. to support</i> Dominación ad. al apoyo</p> 	<p>2. Etablissement av. à l'équerre 2s. <i>Uprise fwd. to L-sit, 2s.</i> Dominación ad. a ángulo</p> 	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. L'élan en arr. à l'app. à l'élan en arr. par la susp. <i>Swing bwd in support, fall to bwd swing in hang</i> Impulso at. al apoyo a impulso at. por la susp.</p> 	<p>8. #1 et contre-salto av. à l'élan en arr. par la susp. <i>#1 and counter salto fwd. to bwd swing in hang</i> #1 y contra salto ad. a impulso at. por la susp. (Chechi)</p> 	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. De la susp., élan avec épaules par-dessus l'anneaux <i>From hang, underswing w. shoulders above rings</i> Desde la susp., impulso con los hombros por encima de las anillas (Nakayama)</p> 	<p>14. Li Ning et contre-salto av. à l'élan en arr. par la susp. <i>Li Ning and counter salto fwd. to bwd swing in hang</i> Li Ning y contra salto ad. a impulso at. por la susp. (Csollány)</p> 	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. De la susp., renvers. arr. à la susp. dors., établis. av. à l'appui <i>From a hang, back toss to hang rw. to uprise fwd. to support</i> De la susp. inv. at. a la susp. dorsal (Li Ning)</p> 	<p>21. De l'app., renvers. arr. à la susp. dors., établi. av. à l'appui <i>From support, back toss to hang rw. to uprise fwd. to support</i> Desde ap. invers. at. a la susp. dors., dom. ad al ap. (Li Ning 2)</p> 	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GRUPO DE ELEMENTOS I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso					
<p>25. Etablissement en avant en tournant en arr. à l'app. <i>From hang, felge upward to support</i> Dominación ad. volteando at. al apoyo</p>  <p>F!</p>	<p>26. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu par l'app. renversé <i>Felge upward with straight arms through hdst</i> Dominación ad. volteando at. al apoyo inv.</p>  <p>F!</p>	<p>27. Double tour d'appui arr. groupé à la susp. <i>Tucked double felge bwd. to hang</i> Doble giro de apoyo at. ag. a la susp.</p> <p>(Guzcoghy)</p>  <p>el; (G)</p>	<p>28. Double tour d'appui arr. carpé à la susp. <i>Piked double felge bwd. to hang</i> Doble giro de apoyo at. carp. a la susp.</p>  <p>el; (Gv)</p>	<p>29. Double tour d'appui arr. tendu à la susp. <i>Stretched double felge bwd. to hang</i> Doble giro de apoyo ext. ag. a la susp.</p> <p>(O'Neill)</p>  <p>el; (Gv)</p>	<p>30.</p>
<p>31. Renversement arr. carpé ou tendu <i>Dislocate bwd. piked or stretched</i> Dislocación at. agr. o carp.</p>  <p>T!</p>	<p>32. Etablissement en avant en tournant en arr. à l'app. jambes éc appuyées sur les poignets <i>Felge upward to support with straddled legs supported above the rings</i> Dominación ad. volt. at. al ap. p. ab. apoyadas sobre las muñecas</p> <p>(Deltchev)</p>  <p>(De)</p>	<p>33. Guzcoghy de la susp. Li Ning ou à la susp. Li Ning <i>Guzcoghy tucked from or to Li Ning hang</i> Guzcoghy de la susp. Li Ning o a la susp Li Ning</p>  <p>Gu Li</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Etablissement arrière à l'appui <i>Uprise bwd. to support</i> Dominación at. al apoyo</p>  <p>T!</p>	<p>38. Etablis. arr. ou grand tour c. ou tendu par l'app. renvs. <i>Uprise bwd. or giant swing piked or str. through handstand</i> Dominación at. o molino carp. o ext. por el ap. inv.</p>  <p>T!</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Renversement avant carpé ou tendu <i>Inlocate piked or stretched</i> Dislocación ad. carp. o ext.</p>  <p>T!</p>	<p>44. Elancer en susp. en arr., renvs. av. à l'app. ou l'équerre (2s.) <i>Backward swing to salto fwd. p. to support or L-sit (2s.)</i> Lanzarse en susp. at. dislocando ad. al apoyo o ángulo</p> <p>(Honma)</p>  <p>H.</p>	<p>45. Honma tendu <i>Honma stretched</i> Honma ext.</p>  <p>H./</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GRUPO DE ELEMENTOS I: Bascules et éléments d'élan - Kip and swing elements - Básculas y elementos de impulso					
<p>49. De la susp., renversement avant lentement <i>Slow inlocate from hang</i> De la susp. dislocación ad.</p>  <p style="text-align: right;">γ</p>	<p>50.</p>	<p>51. Double tour d'appui avant gr. à la susp. <i>Double salto fwd. tucked to hang</i> Doble giro de apoyo ad. agr. a la susp.</p> <p style="text-align: center;">(Yamawaki)</p>  <p style="text-align: right;">Ya</p>	<p>52. Double tour d'appui avant ca. à la susp. <i>Double salto fwd. piked to hang</i> Doble giro de apoyo ad. carp. a la susp.</p> <p style="text-align: center;">(Jonasson)</p>  <p style="text-align: right;">Jo</p>	<p>53. Double tour d'appui avant tendu à la susp. <i>Double salto fwd. stretched to hang</i> Doble giro de apoyo ad. ext. a la susp.</p>  <p style="text-align: right;">Ya/</p>	<p>54.</p>
<p>55. Bascule à l'appui <i>Kip to support</i> Kippe al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">u!</p>	<p>56. Bascule à l'équerre (2s.) <i>Kip to L-sit (2s.)</i> Kippe ángulo</p>  <p style="text-align: right;">uL</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Bascule dorsale à l'appui <i>Back kip to support</i> Báscula dorsal al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">u!</p>	<p>62. Bascule dorsale bras tendus à l'appui <i>Back kip with straight arms to support</i> Báscula dorsal brazos ext. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">u!</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Elan av. à l'élan arr. en suspension <i>Fwd. swing to swing bwd. in hang</i> Impulso ad. a impulso at. a la susp.</p>  <p style="text-align: right;">i i</p>	<p>68. Etablis. arr. à l'équerre écartée (2s.) <i>Uprise bwd. to straddled L-sit (2s.)</i> Dominación at. a ángulo p. abiertas</p>  <p style="text-align: right;">t k</p>	<p>69. De l'appui, salto av. gr. ou carpé à l'appui <i>Bwd. swing, salto fwd tuck or piked to support</i> Del apoyo mortal ad. agr. o carp. al apoyo</p>  <p style="text-align: right;">i i!</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

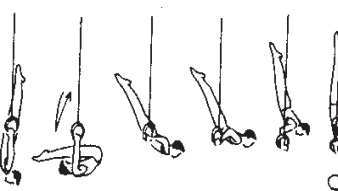
D = 0,40

E = 0,50

F = 0,60

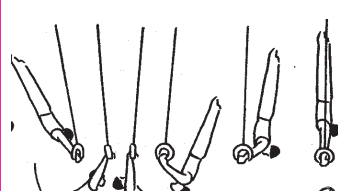
GRUPO DE ELEMENTOS II: Elans à l'appui renversé - Swings to Handstand - Impulsos al apoyo invertido

1.
 2. Bascule dorsale à l'appui renvs. (2s.)
 Back kip to handstand (2s.)
 Báscula dorsal al apoyo inv. (2s.)



b f

3. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu à l'app. renversé (2s.)
 Felge upward with straight arms to hdst. (2s.)
 Dominación ad. volteando at. b. ext. al ap. inv.(2s.)

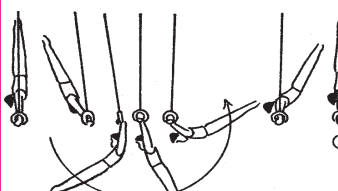


F f

7.

8.

9. Etablis. arr. ou grand tour à l'app. renvs. avec bras tendu (2s.)
 Uprise bwd. or giant swing to handstand with straight arms (2s.)
 Molino ad. (2s.)



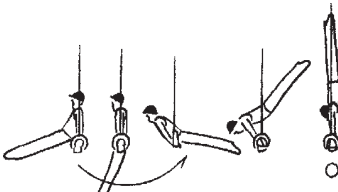
10.

11.

12.

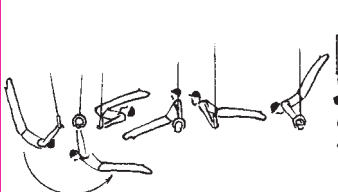
13.

14. Elan à l'appui renversé (2s)
 Swing bwd. to handstand (2s.)
 Impulso al apoyo inv. (2s.)



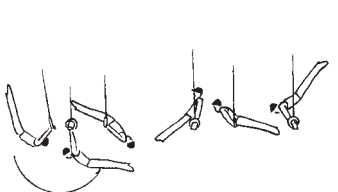
! a f

15. Honma et élan à l'appui renversé (2s)
 Honma and wing bwd. to handstand (2s.)
 Honma e impulso al apoyo inv. (2s.)



H. o f

16. Honma tendu et élan à l'appui renversé (2s)
 Honma str. and wing bwd. to handstand (2s.)
 Honma ext. e impulso al apoyo inv. (2s.)



H. o / f

17.

18.

19.

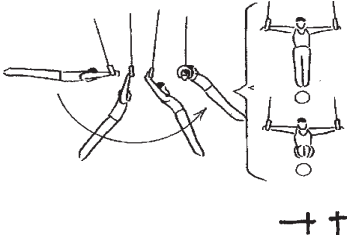
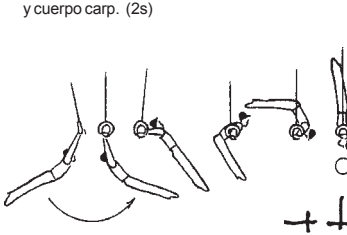
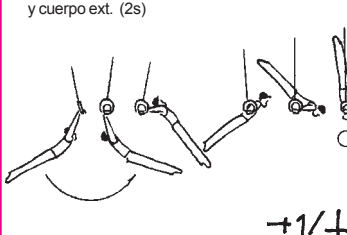
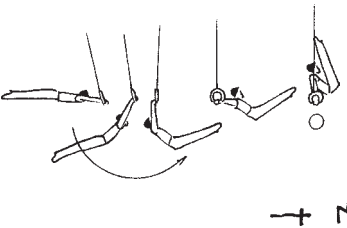
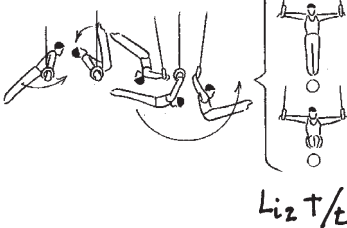
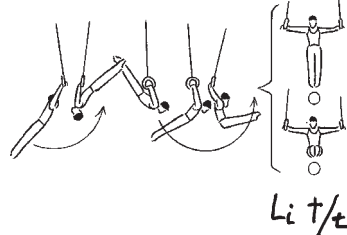
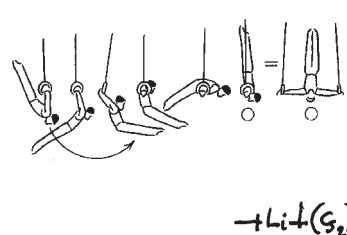
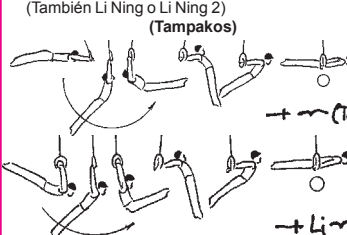
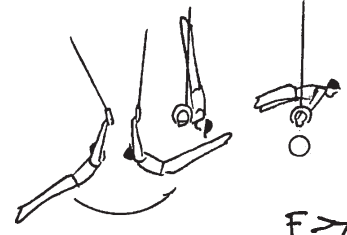
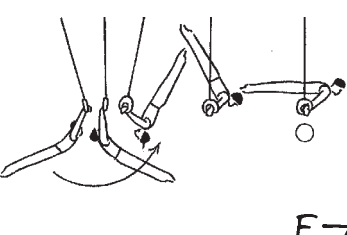
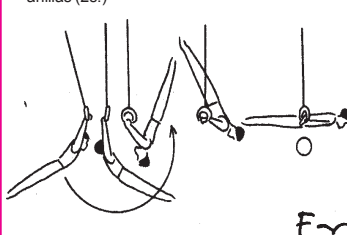
20.

21.

22.

23.

24.

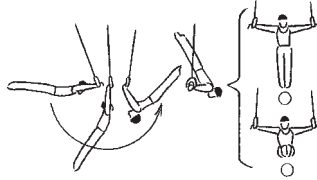
A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GRUPO DE ELEMENTOS III: Elans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza					
1.	2.	<p>3. Etabliss. av. à la croix ou croix à l'équerre (2s) <i>Uprise fwd. to cross or L-cross (2s.)</i> Domin. ad. a cristo o cristo en ángulo (2s)</p>  <p style="text-align: center;">+ +</p>	<p>4. Etabliss. av. directement av. à la croix renv. (2s) avec bras tendu et corps carpé <i>Uprise fwd. without support directly with straight arms and piked body to inverted cross (2s.)</i> Domin. ad. direct. a cristo inv. con los brazos ext. y cuerpo carp. (2s)</p>  <p style="text-align: center;">+ +</p>	<p>5. Etabliss. av. directement av. à la croix renversée (2s) avec bras et corps carpé <i>Uprise fwd. without support directly with str. arms and body to inverted cross (2s.)</i> Domin. ad. direct. a cristo inv. con los brazos ext. y cuerpo ext. (2s)</p>  <p style="text-align: center;">+1/+</p>	6.
7.	<p>8. Etabliss. av. à l'équerre jamb levées vert (2s) <i>Uprise fwd. to V-sit(2s.)</i> Domin. ad. a ángulo piernas elev. vert. (2s)</p>  <p style="text-align: center;">+ Z</p>	9.	<p>10. Li Ning 2 à la croix ou croix angle (2s.) <i>Li Ning 2 to cross or L-cross (2s.)</i> Li Ning 2 a cristo o cristo en ángulo(2s.)</p>  <p style="text-align: center;">Li2 + / L</p>	11.	12.
13.	14.	<p>15. Li Ning à la croix ou croix angle (2s.) <i>Li Ning to cross or L-cross (2s.)</i> Li Ning a cristo o cristo en ángulo (2s.)</p>  <p style="text-align: center;">Li + / L</p>	<p>16. Li Ning à l'app. et. Imm. élan à la cr. renvs. (2s.) <i>Li Ning to sup., immed. swing to inv. cross (2s.)</i> Li Ning al apoyo e inmed. imp. a cristo inv. (2s.) (Csollány 2)</p>  <p style="text-align: center;">+ Li + (S2)</p>	<p>17. Etablissement av. à l'app. facial horiz. entre les ann. (2s.) (aussi de Li Ning ou Li Ning 2) <i>Uprise fwd. swing directly to swallow (2s.) (also from Li Ning or Li Ning 2)</i> Domin. ad. al apoyo fac. hor. entre las anillas (2s.) (Tampakos)</p>  <p style="text-align: center;">+ ~ (T2) + Li ~</p>	18.
19.	20.	<p>21. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. éc. (2s.) <i>Felge upward to support scale straddled (2s.)</i> Domin. ad. volt. at. al ap. fac. horiz. p. ab. (2s.)</p>  <p style="text-align: center;">F →</p>	<p>22. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. (2s.) <i>Felge upward to support scale (2s.)</i> Domin. ad. volteando at. al ap. fac. horiz. (2s.)</p>  <p style="text-align: center;">F →</p>	<p>23. Etabliss. en av. en tournant en arr. à l'app. facial horiz. entre les ann. (2s.) <i>Felge upward to sup. scale at ring height (2s.)</i> Domin. ad. volteando at. al ap. fac. horiz. entre las anillas (2s.)</p>  <p style="text-align: center;">F ~</p>	24.

A = 0,10**B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****GRUPO DE ELEMENTOS III: Elans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza**

25.

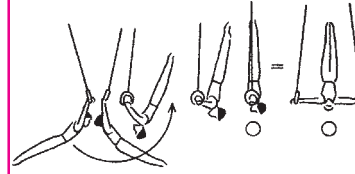
26.

27. Etabliss. en av. en tournant en arr. à la croix ou croix angle (2s.)
Felge upward to cross or L-cross (2s.)
 Domin. ad. volteando at. a cristo o cristo en ángulo (2s.)



F ↑/↔

28. Etablissement en avant en tournant en arr. bras tendu à la croix renversée (2s.)
Felge upward with straight arms to inverted cross (2s.)
 Domin. ad. volteando at. b. ext. a cristo inv. (2s.)



F ↓

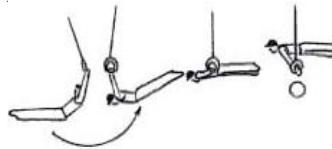
29.

30.

31.

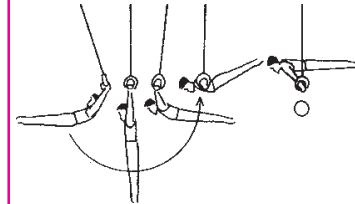
32.

33. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. éc(2s.)
Uprise bwd. to support scale straddled (2s.)
 Domin. at. al apoyo fac. horiz. p. abietas (2s.)



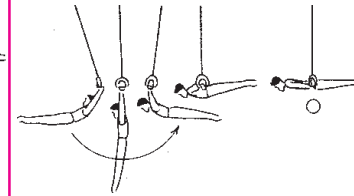
↑ →

34. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. (2s.)
Uprise bwd. to support scale (2s.)
 Domin. at. al apoyo fac. horiz. (2s.)



↑ →

35. Etabliss. en arr. à l'app. facial horiz. entre les ann. (2s.)
Uprise bwd. to sup. scale at ring height (2s.)
 Domin. at. al apoyo fac. horiz. entre las anillas (2s.)

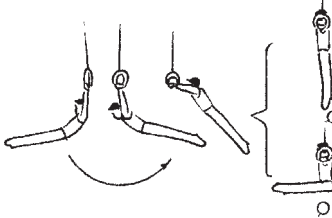


↑ →

37.

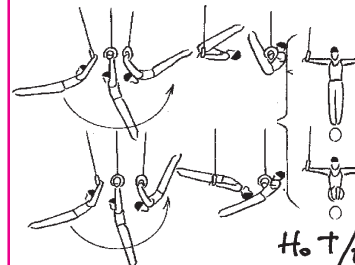
38.

39. Etabliss. en arr. à la croix ou croix angle (2s.)
Uprise bwd. to cross or L-cross (2s.)
 Domin. at. a cristo o cristo en ángulo (2s.)



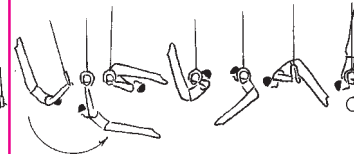
↑ ↗

40. Honma à la croix ou cr. angle (2s.)
Honma to cross or L-cross (2s.)
 Honma a cristo o cristo en ángulo (2s.)



Ho ↑/↗

41. Honma carpé à la croix renversée (2s.)
Honma piked directly to inverted cross (2s.)
 Honma directamente a cristo invertido (2s.)

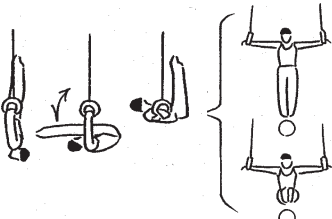


Ho ↓

43.

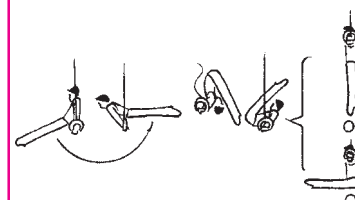
44.

45. Bascule à la croix ou cr. angle (2s.)
Kip to cross, or L-cross (2s.)
 Kippe cristo o cristo en ángulo (2s.)



↑ ↗

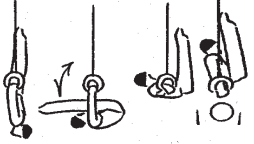
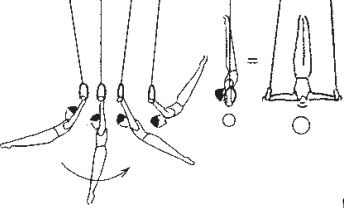
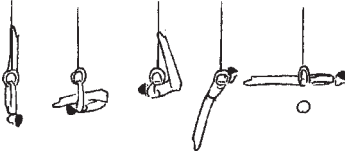
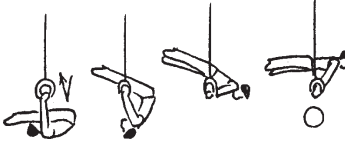
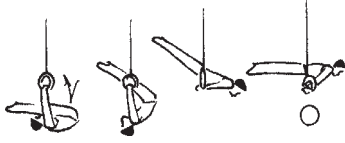
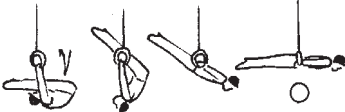
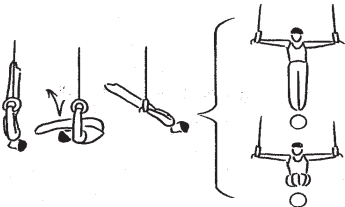
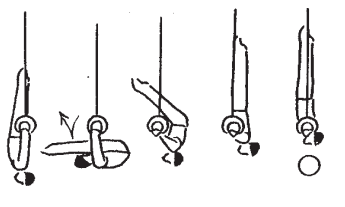
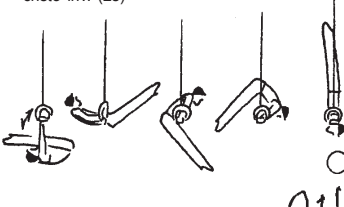
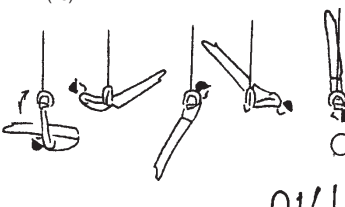
46. De l'appui, salto av. c. à la croix ou croix angle (2s.)
Bwd. swing, salto fwd p. to cross or L-cross (2s.)
 Del apoyo mortal c. a cristo o cristo en áng. (2s.)



! ↑ ↗

47.

48.

A = 0,10	B = 0,20	C = 0,30	D = 0,40	E = 0,50	F = 0,60
GRUPO DE ELEMENTOS III: Elans menant à une élément de maintien en force - Swings to strength hold elements - Impulso a elem. de mant. a fuerza					
49.	50. Bascule à l'équerre jamb. lev. vert (2s.) <i>Kip to V-sit (2s.)</i> Kippe a ángulo p. vert. (2s.) 	51.	52. Etablis. arr. à la croix renvs. (2s.) <i>Uprise bwd. inverted cross (2s.)</i> Dom. at. a cristo inv. (2s.) 	53. Bascule directment à l'hirondelle. (2s.) <i>Kip directly to support scale at ring height (2s.)</i> Kippe hirondelle (2s.) 	54.
55.	56.	57. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. éc. (2s.) <i>Back kip to support scale straddled (2s.)</i> Báscula dorsal al apoyo fac. hor. p. ab. (2s.) 	58. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. (2s.) <i>Back kip to support scale (2s.)</i> Báscula dorsal al apoyo fac. hor. (2s.) 	59. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. entre les ann. (2s.) <i>Back kip to support scale at ring height (2s.)</i> Báscula dorsal a hirondelle (2s.) 	60.
61.	62.	63. Bascule dorsle à la croix ou cr. angle (2s.) <i>Back kip to cross or L-cross (2s.)</i> Báscula dorsal a cristo o cristo en ángulo (2s.) 	64. Bascule dorsale à la croix renvs. (2s.) <i>Back kip to inverted cross (2s.)</i> Báscula dorsal a cristo inv. (2s.) 	65.	66.
67.	68.	69.	70. Bascule sans appui, direct. av. bras tendu et corp. carpé à la croix renversée (2s) <i>Kip without support directly with straight arms and piked body to inverted cross (2s.)</i> Kippe, sin apoyo directo ad. b. ext y cuerpo carp. a cristo inv. (2s) 	71. Bascule sans appui, direct. av. bras et corp. tendu à la croix renversée (2s) <i>Kip without support directly with str. arms and body to inverted cross (2s.)</i> Kippe, sin apoyo, direct. b. y cuerpo ext. a cristo inv. (2s) 	72.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

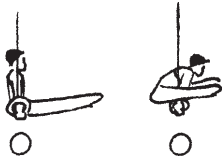
D = 0,40

E = 0,50

F = 0,60

GRUPO DE ELEMENTOS IV: Eléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento

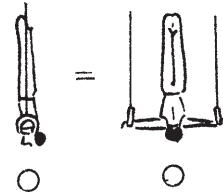
1. Equerre (2s.) ou équerre écartée (2s.)
L-sit (2s.) or straddled L-sit (2s.)
Ángulo (2s.) o ángulo p. ab. (2s.)



L K

2.

3. Croix renversée (2s.)
Inverted cross (2s.)
Cristo invertido (2s.)



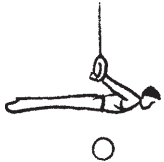
+

4.

5.

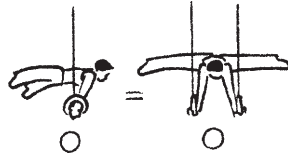
6.

7. Suspension dorsale horizontale (2s.)
Hanging scale rearways (back lever) (2s.)
Susp. dorsal horizontal (2s.)



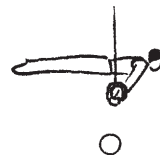
↘

8. Appui facial horiz. éc. (2s.)
Support scale straddled (2s.)
Apoyo facial horizontal p. ab. (2s.)



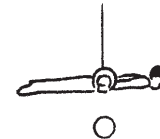
↘

9. Appui facial horiz. (2s.)
Support scale (planche)(2s.)
Apoyo facial horizontal(2s.)



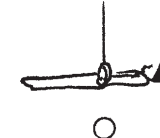
↘

10. App. fac. horiz. entre les ann. (hirondelle) (2s.)
Support scale at ring height (swallow or maltese cross) (2s.)
Apoyo facial horizontal entre las anillas (2s.)
(Hirondelle)



~

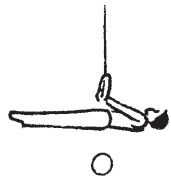
11. Hirondelle inversée (2s.)
Inverted swallow (2s.)
Hirondelle inv. (2s.)



~

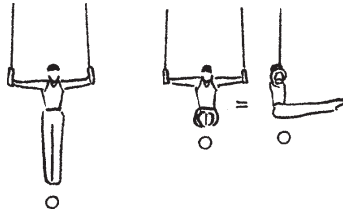
12.

13. Suspension faciale horizontale (2s.)
Hanging scale frontways (front lever) (2s.)
Suspensión fac. horizontal (2s.)



↙

14. Toutes croix (2s.)
Any cross (2s.)
Cualquier cruz (2s.)



↑ ↓

15.

16.

17.

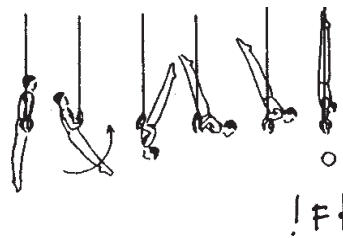
18.

19. Equerre, jambes levées vert. (2s.)
V-sit (2s.)
Ángulo, piernas elevadas verticalmente (2s.)



↙

20. Tour d'appui arr. tendu à l'appui renvs. (2s.)
Felge bwd. stretched to handstand (2s.)
Giro de apoyo at. ext al apoyo inv. (2s.)



! F |

21.

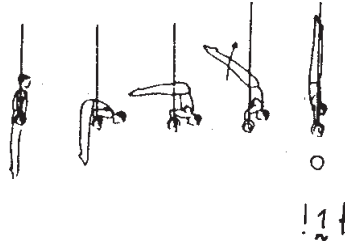
22.

23.

24.

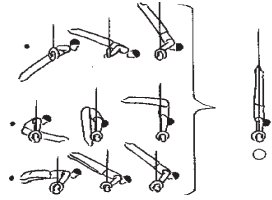
A = 0,10**B = 0,20****C = 0,30****D = 0,40****E = 0,50****F = 0,60****GRUPO DE ELEMENTOS IV: Eléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento**

25. S'élev. corps et bras fléchis à l'app. renvs. (2s.)
Press to hdst. with bent body and bent arms (2s.)
 Elevarse cuerpo y b. flex. al apoyo inv. (2s.)



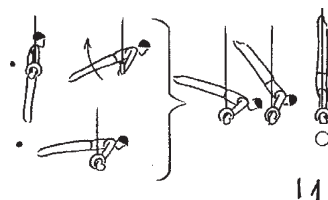
! 1 |

26. S'élev. corps t. et bras fl. ou corps fl. et bras t. ou de l'app. fac. horiz. éc. à l'app. renv. (2s.)
Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body. a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2s.)
 Elev. cuerpo ext. y b. flex. o cuerpo ext. y b. flex. o del ap. fac. horiz. p. ab. al apoyo inv. (2s.)



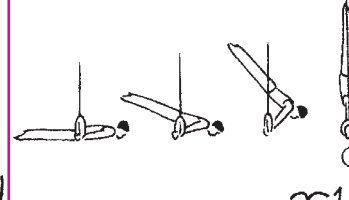
! 1 |

27. S'élev. corps tendu et bras tendus ou de l'app. fac. horiz. à l'app. renv. (2s.)
Press to hdst. with str. body and str. arms or from sup. lever (2s.)
 Elevarse cuerpo y b. ext. al apoyo inv. o del ap. fac. horiz. (2s.)



! 1 |

28. De l'hirondelle, s'élev. corps tendu et bras t. a l'app. renv. (2s.)
Press to hdst. with str. body and str. arms from swallow (2s.)
 Elevarse cuerpo ext. y bra. ext. desde hirondele al ap. inv. (2s.)

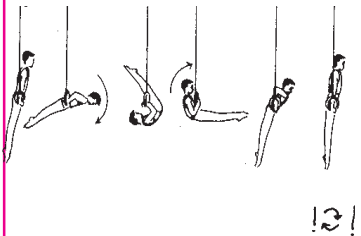


! 1 |

29.

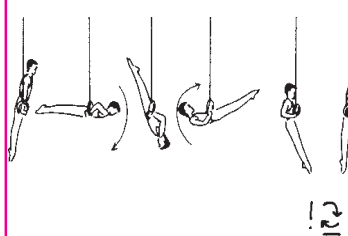
30.

31. Tour d'appui av. carpé à l'appui
Felge fwd. piked to support
 Giro de apoyo ad. carp. al apoyo



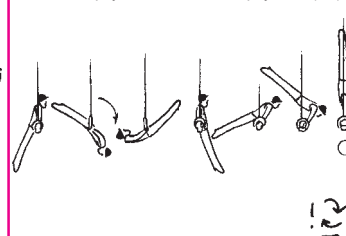
! 2 |

32. Tour d'appui av. lentement tendu à l'appui
Slow felge fwd. stretched to support
 Giro de apoyo ad. lentamente ext. al apoyo



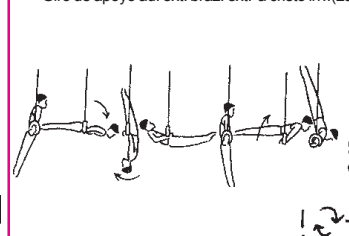
! 2 |

33. Tour d'appui av. tendu, bras tendus à l'appui renvs. (2s.)
Felge fwd. stretched with straight arms to handstand (2s.)
 Giro de apoyo ad. ext. b. ext. al apoyo inv. (2s.)



! 2 |

34. Tour d'appui av. tendu, bras tendus à la croix renvs. (2s.)
Felge fwd. stretched with straight arms to inverted cross (2s.)
 Giro de apoyo ad. ext. braz. ext. a cristo inv. (2s.)



! 2 |

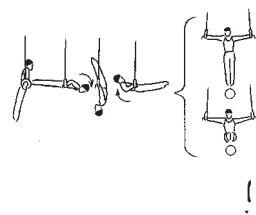
35.

36.

37.

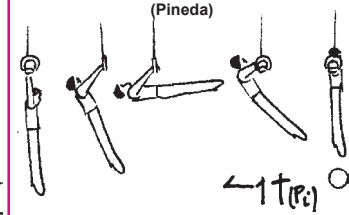
38.

39. Tour d'appui av. tendu, bras tendus à la croix ou croix angle (2s.)
Felge fwd. stretched with straight arms to cross or L-cross (2s.)
 Giro de apoyo ad. ext. b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2s.)



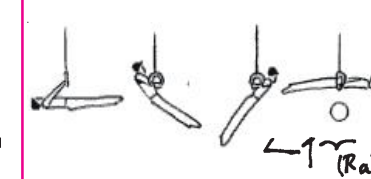
! 2 |

40. Etablis. en force bras et corp tendus en passant par la susp. fac. h. à la croix ou croix angle (2s.)
Pull with straight arms and body through momentary front lever to cross or L-cross (2s.)
 Domin. a fuerza br. y cuerpo ext. pasando por la susp. fac. horiz. a cristo o cristo en ángulo (Pineda)



! 1 | (P)

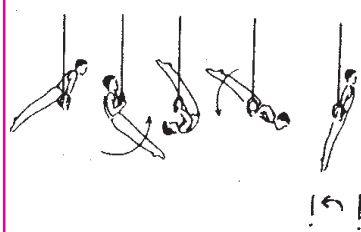
41. Etablis. en force bras et corp tendus en passant par la susp. fac. horiz. à l'app. fac. horiz. entre les anneaux (2s.)
Pull with stright and body arms through moment. front lever to swallow (2s.)
 Domin. a fuerza br. y cuerpo ext. pasando por la susp. fac. horizontal a hirondele (2s.) (Bhavsar)



! 1 | (R)

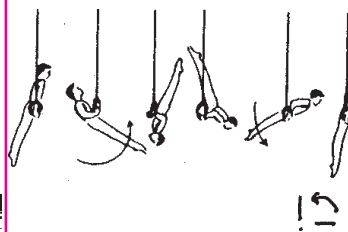
42.

43. Tour d'appui arr. carpé à l'appui
Felge bwd. piked to support
 Giro de apoyo at. carp. al apoyo



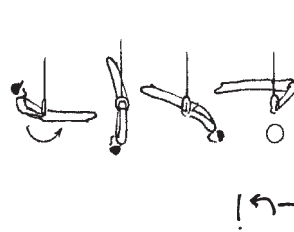
! 5 |

44. Tour d'appui arr. tendu à l'appui
Felge bwd. stretched to support
 Giro de apoyo at. ext. al apoyo



! 5 |

45. Tour d'app. arr. tendu à l'app. facial horiz. (2s.)
Felge bwd. stretched to free sup. scale (2s.)
 Giro de apoyo at. ext. al apoyo fac. horiz. (2s.)

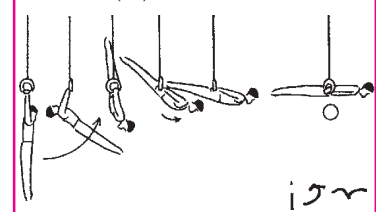


! 5 |

46.

47.

48. Etablis. lent. corps et bras tendus en tournant en arr. à l'app. fac. hoiz. entre les ann. (2s.)
Felge bwd. slowly with str. arms and body to swallow (2s.)
 Domin. lent. cuerpo y bra. ext. volteneado at. a hirondele (2s.)



! 5 |

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

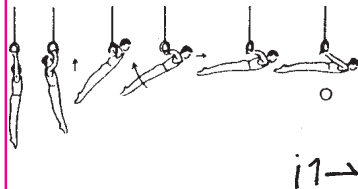
E = 0,50

F = 0,60

GRUPO DE ELEMENTOS IV: Eléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento

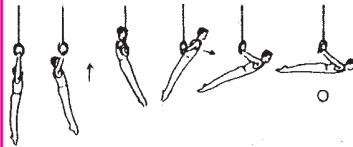
49.

50. Etablis. en force, bras fléchis à la susp. dorsale horiz. (2s.)
Vertical pull up with bent arms to hanging scale rearways (2s.)
Domin. a fuerza, b. flex. a la susp. dorsal horiz. (2s.)



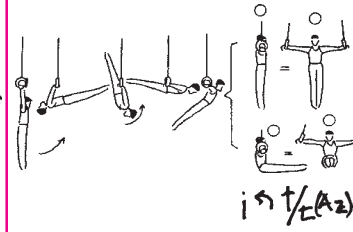
i1 →

51. Etablis. en force, bras tendus à la susp. dorsale horiz. (2s.)
Vertical pull up with straight arms to hanging scale rearways (2s.)
Domin. a fuerza, b. ext. a la susp. dorsal horiz. (2s.)



i1 →

52. Tour d'app. arr. t. à la croix ou cr. angle (2s.)
Felge bwd. stretched to cross or L-cross (2s.)
Giro de apoyo at. ext. a cristo o cristo en áng. (2s.)
(Azarian)



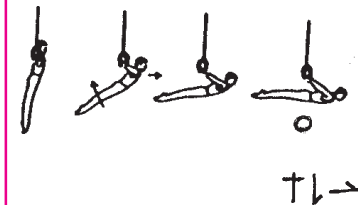
i1 ↑ / (Az)

53.

54.

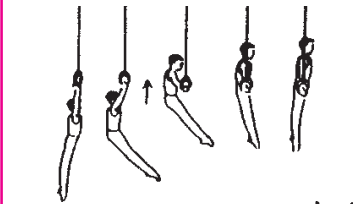
55.

56. De la croix ou croix angle, tourner en av. à la susp. dors. horiz. (2s.)
Fr. cross or L-cr., turn fwd. to back lever (2s.)
De cristo o cristo en ángulo, voltear at. a la susp dorsal horiz. (2s.)



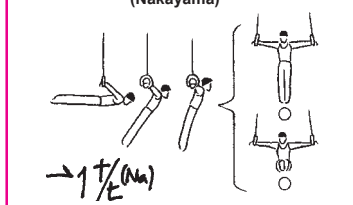
↑ ↓ →

57. Etablis. en force, bras tendus à l'appui
Vertical pull up with straight arms to support
Domin. a fuerza, b. ext. al apoyo



i1!

58. De ou par la susp. dors. horiz., établis. en force bras tendus à la croix ou croix angle (2s.)
From or through hanging scale rearways, with straight arms pull to cross or L-cross (2s.)
De o por la sus. dors. horiz., domin. a fuerza b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2s.)
(Nakayama)



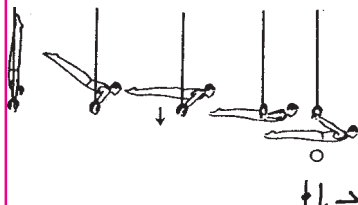
→ ↑ / (Na)

59.

60.

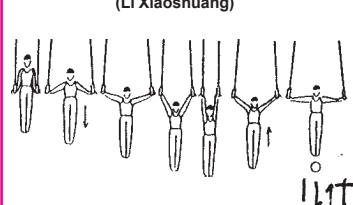
61.

62. De l'app. renvs., s'abaisser horiz. à la susp. dors. horiz. (2s.)
From hdst., lower horiz. to back lever (2s.)
Del ap. inv. bajar horiz. a la susp. dors. horiz. (2s.)



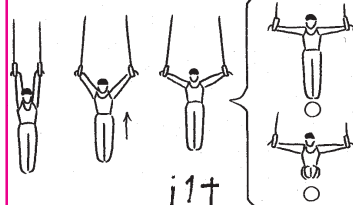
↑ ↓ →

63. De l'app., s'abais. lent. bras tendus à la susp. et établis. en force, bras t. à la croix (2s.)
From sup., lower slowly with str. arms to hang, and pull with str. arms to cross (2s.)
Del apoyo, bajar lent. b. ext. a la susp. y domin. a fuerza b. ext a cristo (2s.)
(Li Xiaoshuang)



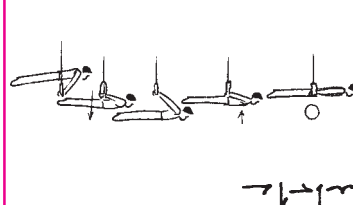
! ↓ ↑

64. Etablis. en force, bras tendus à la croix ou croix angle (2s.)
Vertical pull up with straight arms to cross or L-cross (2s.)
Domin. a fuerza, b. ext. a cristo o cristo en ángulo (2s.)



i1 ↑

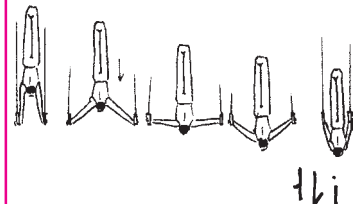
65. S'abaisser horiz. lent. à la susp. dors. horiz. de la et s'élev. à l'hirondelle (2s.)
Lower horizontally and slowly to hanging scale rw. and press to swallow (2s.)
Bajar horizont. lent. a la susp. dors. horiz. y subir a hirondelle (2s.)



→ ↓ → ↑

67.

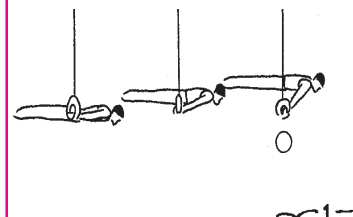
68. De l'app. renvs., s'abaisser en passant par la croix renvs. à la susp. renversée
From handstand, lower slowly with straight arms through inverted cross to inverted hang
Del ap. inv., bajar pasando por cristo inv. a la susp inv.



↑ ↓ i

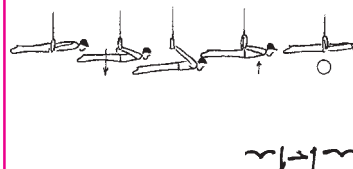
69.

70. De l'hirondelle, s'élev. à l'app. fac. horiz. (2s.)
From swallow, press to support scale (2s.)
De hirondelle elevarse al apoyo fac. horiz. (2s.)



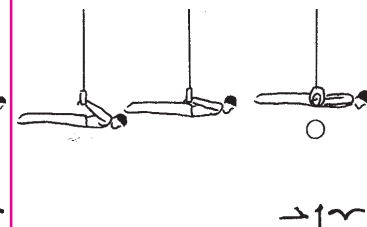
→ ↓ →

71. De Hirondelle, s'abaisser horiz. lent. à la susp. dors. horiz. de la et s'élev. à la Hirondelle.
From swallow, lower slowly to hanging scale, press to swallow
Desde Hirondelle, bajar horiz. lent. a plancha dorsal para subir a Hirondelle



→ ↓ → ↑

72. De la susp. dors. horiz., s'élev. à l'hirondelle (2s.)
From hanging scale rw. press to swallow (2s.)
De la susp. dors. horiz., elev. a hirondelle (2s.)



→ ↑

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

D = 0,40

E = 0,50

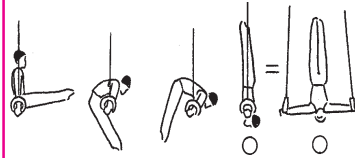
F = 0,60

GRUPO DE ELEMENTOS IV: Eléments de force et de maintien - Strength and hold elements - Elementos de fuerza y mantenimiento

73.

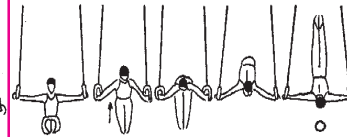
74.

75. De l'équerre, s'élev. corps fléchi et bras tendus, à la croix renvs. (2s.)
From L-sit, press to inverted cross (2s.)
De ángulo, elev. c. flex. y b. ext. a cristo inv. 2s.)



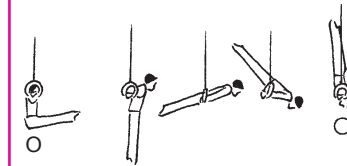
L1↓

76. De la croix angle, s'élev. à la croix renvs. (2s.)
From L-cross, press to inverted cross (2s.)
De cristo en ángulo, elev. a cristo inv. (2s.)



t1↓

77. De la croix s'élev. corps tendu à la croix renvs. (2s.)
From cross, press with straight body to inverted cross (2s.)
De cristo en ángulo elevarse cuerpo ext. a cristo inv. (2s.)



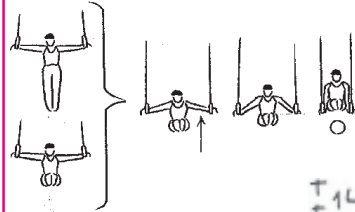
t1↓

78.

79.

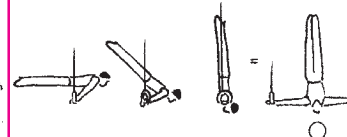
80.

81. De la croix ou croix angle, établis. de force à l'équerre (2s.)
From cross or L-cross, press to L-sit (2s.)
De cristo o cristo en ángulo, domin. a fuerza a ángulo (2s.)



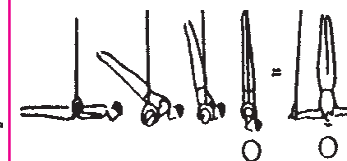
T1↓

82. De l'app. fac. horiz., s'élev. à la croix renvs. (2s.)
From support lever, press to inverted cross (2s.)
Del apoyo fac. horiz., elev. a cristo inv. (2s.)



T1↓

83. De l'hirondelle, s'élev. à la croix renvs. (2s.)
From swallow, press to inverted cross (2s.)
De hirodelle, elev. a cristo inv. (2s.)



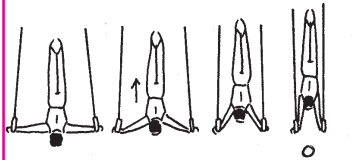
T1↓

84.

85.

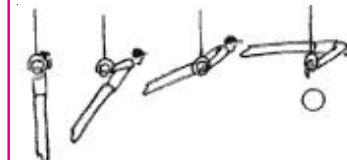
86.

87. De la croix renvs., s'élev. à l'app. renvs. (2s.)
Press from inverted cross to handstand (2s.)
De cristo inv., elev. al apoo inv. (2s.)



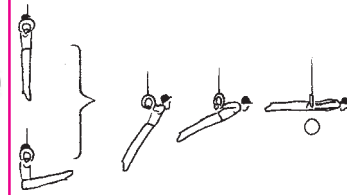
T1↓

88. De la croix, s'élev. direct à l'app fac. horiz. (2s.)
From cross, press to plance without first going to support (2s.)
De cristo, elev- direct. al apoyo fac. horiz. (2s.)



T1↓

89. De la croix, s'élev. à l'hirondelle (2s.)
From cross, press to swallow (2s.)
De cristo, elev. a hirondele (2s.)



T1↓

T1↓

90.

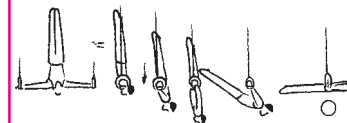
91.

92.

93.

94.

95. De la croix renvs. s'abaisser à la susp. renvs. et établis. lent. en tourn. en arr. à l'hirondelle. (2s.)
From inverted cross lower slowly to inverted hang and felge bwd. slowly to swallow (2s)
De cristo inv., bajar a la susp. inv. y domin. lent. volteando at. a hirondele (2s)
Jotchev



96.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

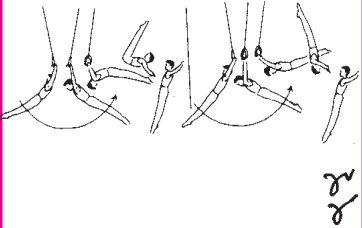
D = 0,40

E = 0,50

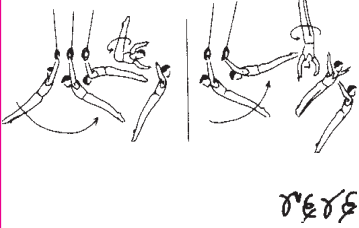
F = 0,60

GRUPO DE ELEMENTOS V: Sorties - Dismounts - Salidas

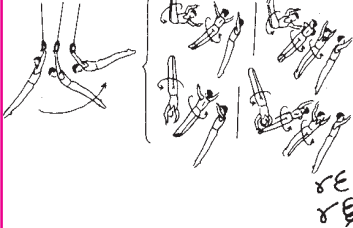
1. Salto avant ca. ou tendu
Salto fwd. piked or stretched
Mortal ad. carp. o ext.



2. Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 t.
Salto fwd. piked or stretched with 1/2 t.
Mortal ad. carp. o ext. con 1/2 g.



3. Salto avant carpé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.
Salto fwd. piked or stretched with 1/1 or 3/2 t.
Mortal ad. carp. o ext. con 1/1 o. 3/2 g.



4.

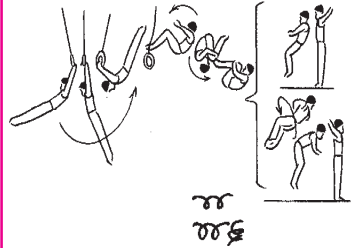
5.

6.

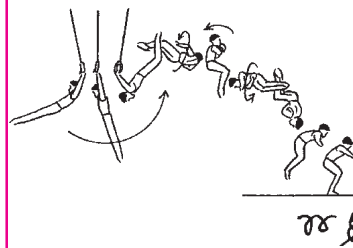
7.

8.

9. Double salto av. gr. ou gr. avec 1/2 t.
Double salto fwd. tucked or tucked with 1/2 t.
Doble mortal ad. agr. o agr. con 1/2 g.



10. Double salto av. gr. avec 3/2 t.
Double salto fwd. tucked with 3/2 t.
Doble mortal ad. agr. cont 3/2 g.
(Fischer)



11.

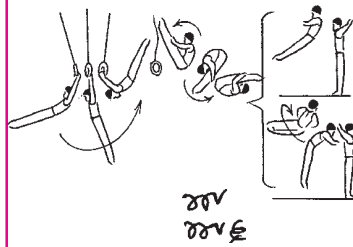
12.

13.

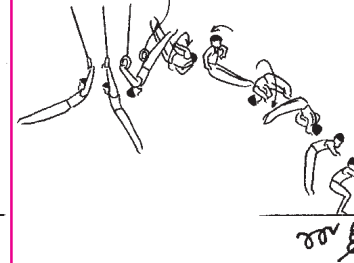
14.

15.

16. Double salto av. ca. ou ca. avec 1/2 t.
Double salto fwd. piked or piked with 1/2 t.
Doble mortal ad. carp. con 1/2 g.
(Balabanov)

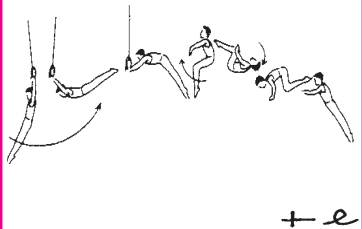


17. Double salto av. ca. avec 3/2 t.
Double salto fwd. piked with 3/2 t.
Doble mortal ad. carp. con 3/2 g.

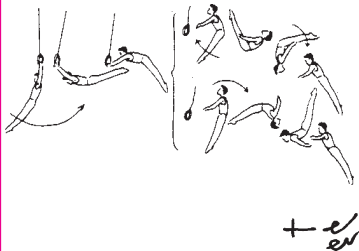


18.

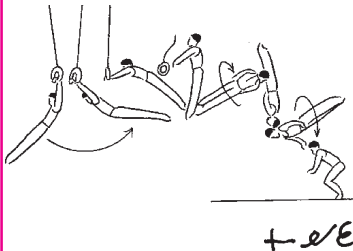
19. Etablis. arr. et salto arr. gr.
Uprise bwd. and salto bwd t.
Domin. at. y mortal at. agr.
(Köste)



20. Etablis. arr. et salto arr. ca. ou tendu
Uprise bwd. and salto bwd p. or str.
Domin. at. y mortal at. carp. o ext.



21. Etablis. arr. et salto arr. tendu avec 1/1 t.
Uprise bwd. and salto bwd str. with 1/1 t.
Domin. at. y mortal at. carp. o ext. con 1/1 g.



22.

23.

24.

A = 0,10

B = 0,20

C = 0,30

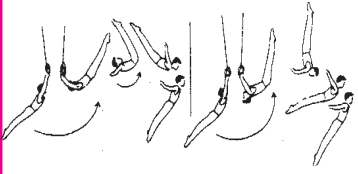
D = 0,40

E = 0,50

F = 0,60

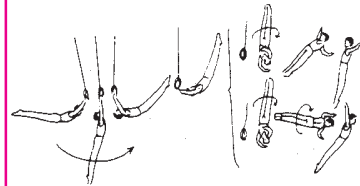
GRUPO DE ELEMENTOS V: Sorties - Dismounts - Salidas

25. Salto arr. carpé ou tendu
Salto bwd. piked or stretched
Mortal at. carp. o ext.



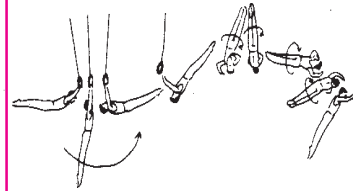
e e

26. Salto arr. tendu avec 1/2 ou 1/1 t.
Salto bwd. stretched with 1/2 or 1/1 t.
Mortal at. ext. con 1/2 o. 1/1 g.



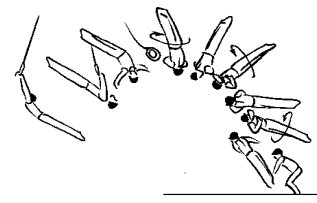
e e e

27. Salto arr. tendu avec 2/1 t.
Salto bwd. stretched with 2/1 t.
Mortal at. ext. con 2/1 g.



e E

28. Salto arr. tendu avec 3/1 t.
Salto bwd. stretched with 3/1 t.
Mortal at. ext. con 3/1 g.



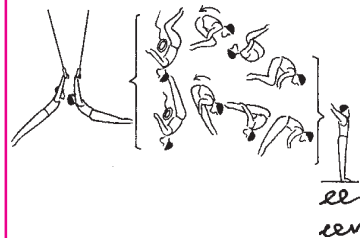
e E

29.

30.

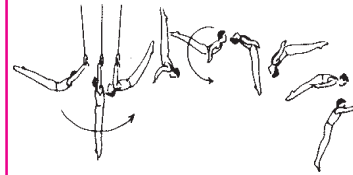
31.

32. Double salto arr. gr. ou ca.
Double salto bwd. tucked or piked
Doble mortal at. agr. o carp.



e e

33. Double salto arr. tendu
Double salto bwd. stretched
Doble mortal ext.

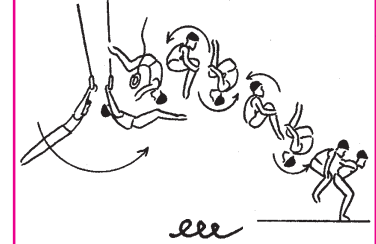


e e

34.

35.

36. Triple salto arr. gr.
Triple salto bwd. tucked
Triple mortal at. agr.

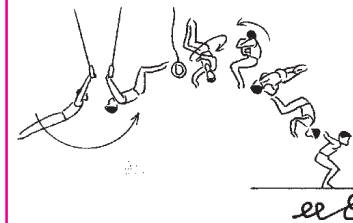


e e e

37.

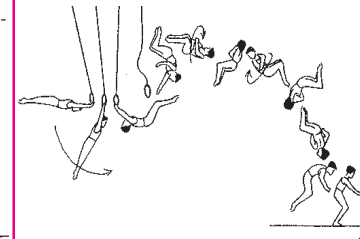
38.

39. Double salto arr. gr. ou ca. ou tendu -carpé ou
carpé-tendu avec 1/1 t.
Double salto bwd. t. or p. or str.-p. or p.-str.
with 1/1 t.
Doble mortal at. agr. o carp. o ext.- carp. o carp -
ext. con 1/1 g.



e e e

40. Double salto arr. gr. avec 2/1 t.
Double salto bwd. with 2/1 t.
Doble mortal at. agr. con 2/1 g.



e e E

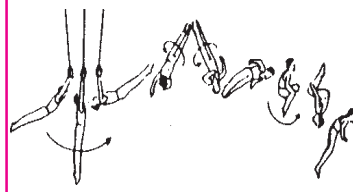
41.

42.

43.

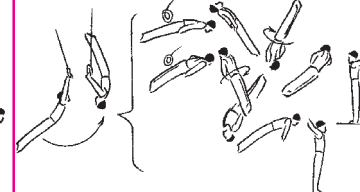
44.

45. Salto arr. tendu avec 1/1 t. et salto gr.
Salto bwd. str. with 1/1 t. and salto t.
Mortal at. ext con 1/1 g. y mortal at. agr.



e e e

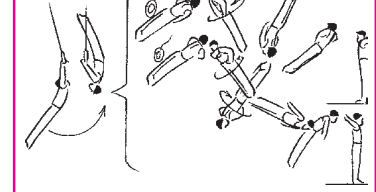
46. Double salto arr. tendu avec 1/2 ou 1/1 t.
Double salto bwd. stretched with 1/2 or 1/1 t.
Doble mortal ext. con 1/2 o 1/1 g.



e e e e

47.

48. Double salto arr. tendu avec 3/2 ou 2/1 t.
Double salto bwd. stretched with 3/2 ou 2/1 t.
Doble mortal ext. con 3/2 o 2/1 g.



e e e