

















LES SYMBOLES DE BASE




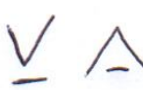

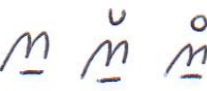





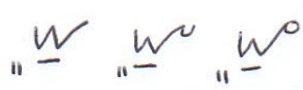


JuJuegymgaf

	Indique une phase d'envol *		Indique un appui stable
	Appel ou réception 2 pieds *		Station faciale
	Appui tendu renversé *		Mouvements des jambes * Groupé / Carpé / Ecarté
	Tenue du corps * Tendu / Ecarté		Renversements Avant / Arrière
	Rotations transversales Avant / Arrière	*Se trouve devant, derrière, sous le symbole ou encore se rajoute à celui-ci afin de le préciser davantage	


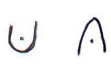


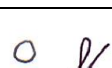
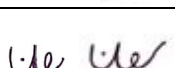
Rotations longitudinales

90° ¼ tour	180° ½ tour	360° 1 tour	540° 1 tour et 1/2	720° 2 tours	900° 2 tours et 1/2	1080° 3 tours
						

QUELQUES SYMBOLES

	Roulade avant / arrière Roulade à l'A.T.R		Pirouette 1 tour / 2 tours
	A.T.R / A.T.R 1 tour		Saut carpe Ecarté / serré
	Roue / Rondade		Saut de chat ½ tour / 1 tour
	Souplesse avant / arrière / tic-tac		Saut enjambé Saut antéropostérieur
	Saut de mains Flic flac avant / arrière		Saut Sissonne Saut pied-tête appel 1 pied / 2 pieds
	Salto avant Groupé / carpé / tendu		Saut cosaque ½ tour / 1 tour
	Salto arrière Groupé / carpé / tendu		Saut enjambé changement de jambe

SYMBOLES AUX BARRES ASYMETRIQUES

	Basculer faciales barre inférieure / supérieure		Balancé Arrière / avant
	Prise d'élan à l'appui libre Prise d'élan et pose de pieds		Sortie Pieds-mains / filée
	Tour d'appui facial Tour d'appui libre		Sortie échappement Groupé / tendu