



GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

Juniors et Seniors

Masculins

valable à partir du 1^{er} janvier 2018 pour

La coupe de Luxembourg
Les championnats individuels
Les championnats de sections
Turn- a Sportfest
TOP 6

- ce programme, et ceux qui vont suivre ont chaque fois une durée limitée à un an ; à l'avenir le programme exigé pour la saison à venir sera communiqué 6 mois à l'avance



- SOL et BARRES PARALLELES -

1. Partie générale

- Deux notes séparées sont données pour chaque exercice, D et E. Le Jury D détermine la note D, le contenu de l'exercice, et le Jury E la note E, qui représente la présentation de l'exercice.
- Avant chaque compétition, la FLGym est sensée de communiquer aux clubs quel sorte de sol sera présent (la longueur de la piste ou si un praticable est installé) pour la bonne préparation des exercices.
- **Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique. Les éléments très mal exécutés ne sont pas reconnus par le Jury D et sont pénalisés par le Jury E.**

2. Evaluation de l'exercice

- La note D pour le contenu inclura par addition:
 1. La valeur des 10 (ou 8 pour les juniors) meilleurs éléments, soit : la valeur de la sortie plus les 9 (ou 7 pour les juniors) meilleurs éléments, mais avec un maximum de 5 éléments du même groupe dans ceux qui comptent. Si le juge peut choisir pour déterminer les 9 (ou 7 pour les juniors) éléments, parmi des éléments de même valeur appartenant à des groupes différents, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Le juge commence l'évaluation avec le groupe de la sortie.
 2. La valeur pour les groupes d'éléments, exécutés parmi les 10 éléments qui comptent (8 pour les juniors).
- Les valeurs de difficulté des éléments sont les suivantes :
NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50 C=0,60
- Pour chaque groupe d'éléments remplie (parmi les 10 ou 8 éléments qui comptent), le Jury D accorde 0,50 point. Pour remplir un groupe d'éléments, le gymnaste doit inclure un élément de valeur NIII, A,B ou C dans son exercice.
- Concernant l'exigence du groupe d'éléments sorties, la règle suivante sera appliquée :
 - ➔ Sortie de valeur NI, NII ou NIII +0,00 p. (exigence pas remplie)
 - ➔ Sortie de valeur A +0,30 p. (exigence part. remplie)
 - ➔ Sortie de valeur minimum B +0,50 p. (pleine valeur)



- Le Jury D prendra pour un exercice court la déduction neutre appropriée (pénalité) de la note finale :
 - ➔ 7 éléments ou plus - 0,0 points
 - ➔ 5-6 éléments - 4,0 points
 - ➔ 3-4 éléments - 6,0 points
 - ➔ 1-2 éléments - 8,0 points
 - ➔ Aucun élément -10,0 points
- La présentation de l'exercice (note E) a une valeur maximale de 10,0 points.
- La note finale sera calculée comme suite :
Note D + 10 points – déductions (Note E) – déductions neutres
- Un élément (ou éléments de la même case) peut être répété, mais un tel élément répété ne peut pas contribuer à la construction de la note D. Les déductions de la Note E seront aussi effectuées pour les éléments répétés.



- BODEN und BARREN -

1. Genereller Teil

- Es gibt zwei getrennte Noten – D und E für jede Übung. Das D-Kampfgericht ermittelt die D-Note, den Inhalt einer Übung und das E-Kampfgericht die E-Note, die Übungsausführung.
- Vor jedem Wettkampf wird die FLGym den Vereinen mitteilen auf welchem Boden der anstehende Wettkampf ausgetragen wird (die Länge der Bahn oder ob eine gesamte Bodenfläche vorhanden sein wird) um eine gute Vorbereitung der Übungen zu gewährleisten.
- **Vom Turner wird erwartet, dass er in seine Übung nur solche Elemente einbezieht, die er vollkommen sicher und mit einem hohen Maß an Ästhetik und technischem Niveau ausführen kann. Sehr schlecht ausgeführte Elemente werden vom D-Kampfgericht nicht anerkannt und werden durch das E-Kampfgericht abgezogen.**

2. Auswertung der Übung

- Die D-Note beinhaltet durch Addition:
 1. Die Summe der Schwierigkeitswerte von 10 Elementen (für die Junioren 8) die 9 (bei Junioren 7) besten aber max. 5 Elemente aus derselben Elementgruppe innerhalb der zählenden Elemente plus dem Wert des Abganges. Wenn der Kampfrichter für die Ermittlung der zählenden 9 (für Junioren 7) Elemente zwischen Elementen gleicher Wertigkeit aber aus verschiedenen Elementgruppen auswählen kann, muss er dies zu Gunsten des Turners tun. Die Element-Gruppe des Abganges wird als erstes gezählt.
 2. Die Werte der Elementgruppen, die innerhalb der 10 zählenden Elemente erfüllt wurden (8 für Junioren).
- Die Werte der Schwierigkeiten sind wie folgt:
NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50 C=0,60
- Jede erfüllte Elementgruppenanforderung (innerhalb der 10 bzw. 8 zu zählenden Elemente) wird mit 0,5 Punkten belohnt. Um die Elementgruppenanforderung zu erfüllen muss die Übung ein Element der Wertigkeit NIII, A, B oder C enthalten.
- Für die Elementgruppenanforderung Abgang gilt folgende Regelung:
 - ➔ NI, NII oder NIII Abgang +0,00 Pkt. (Anf. nicht erfüllt)
 - ➔ A Abgang +0,30 Pkt. (Anf. teilw. erfüllt)
 - ➔ Minimum B Abgang +0,50 Pkt. (Anf. voll erfüllt)



- Für kurze Übungen wird folgende Regel angewandt:
 - ➔ 7 oder mehr Elemente - 0,0 Punkte
 - ➔ 5-6 Elemente - 4,0 Punkte
 - ➔ 3-4 Elemente - 6,0 Punkte
 - ➔ 1-2 Elemente - 8,0 Punkte
 - ➔ 0 Elemente -10,0 Punkte
- Für jede Übung wird die perfekte Übungsausführung als Maßstab herangezogen. Die maximale Punktzahl der E-Note beträgt 10 Punkte.
- Für die Berechnung der Endnote wird folgende Formel angewandt :
D Note + 10 Punkte – Abzüge (E Note) – neutrale Abzüge
- Kein Element (auch nicht aus demselben Kasten) kann für die Anrechnung als Schwierigkeitswert wiederholt werden. Wiederholungen sind nicht verboten aber entstandene Fehler werden vom E-Kampfgericht abgezogen.



- SOL -



- Un élément peut compter seulement pour remplir l'exigence d'un groupe d'éléments, c'est-à-dire que un élément exécuté comme sortie (seulement groupe II ou III) compte seulement pour remplir l'exigence du groupe d'éléments de sorties, et le gymnaste doit inclure un autre élément du même groupe d'éléments que la sortie au contenu de l'exercice pour recevoir les points pour le groupe d'éléments respectif. L'élément utilisé à la sortie c'est le premier des cinq qui comptent dans le groupe d'éléments, à l'exception du cas de répétition simple.
- Chaque exercice doit se terminer par une sortie légitime. Sont considérées comme sorties non légitimes :
 - ➔ Sortie incomplète ou partiellement exécutée
 - ➔ Sortie dont la réception ne s'effectue pas sur les pieds (y compris les roulés)
 - ➔ Sortie du groupe d'éléments I
 - ➔ Une sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement
- Si le dernier élément effectué est un « saut d'extension », il ne sera pas considéré comme sortie non légitime, mais l'élément précédent des groupes d'éléments II ou III seront prise comme groupe de sortie.
- Les connections (Note D) seront données pour toute série de saltos directement connecté avec une valeur de 0,1.
- Les groupes d'éléments au sol sont :
 - Groupe d'éléments I – Eléments non-acrobatiques
 - Groupe d'éléments II – Parties acrobatiques en avant
 - Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière



- BODEN -

- Ein Element kann nur 1 Elementgruppe erfüllen. Wenn ein Element als Abgang ausgeführt wird (nur Elementgruppe II und III) kann dieses Element nur die Abgangsgruppe erfüllen und der Turner muss ein weiteres Element dieser Gruppe zeigen, um die entsprechende Elementgruppe zu erfüllen. Das Element für den Abgang ist das erste von fünf zu zählenden Elementen einer Elementgruppe. Einzige Ausnahme: im Falle einer Wiederholung zählt das Teil nicht.
- Jede Übung muss mit einem gültigen Abgang abgeschlossen werden. Ungültige Abgänge sind:
 - ➔ Beenden der Übung mit einem nur teilweise ausgeführten oder unvollständigem Abgang
 - ➔ Abgänge die nicht auf den Füßen landen (einschließlich Elemente zum Abrollen)
 - ➔ Abgang aus der Elementgruppe I
 - ➔ Abgänge die absichtlich seitwärts landen
- Wenn das letzte geturnte Element ein « Strecksprung » ist, so wird dieses nicht als ungültiger Abgang gewertet, sondern das direkt davor geturnte Element der Elementgruppen II oder III wird als Abgangsgruppe gewertet.
- Verbindungen (D-Note) werden gewertet für jede direkte Verbindung von Saltoelementen mit einem Wert von 0,1.
- Die Elementgruppen am Boden sind :
 - Elementgruppe I – nicht akrobatische Elemente
 - Elementgruppe II – akrobatische Teile vorwärts
 - Elementgruppe III – akrobatische Teile rückwärts

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

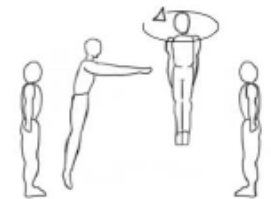
Tépiéd (2s)
Kopfstand (2s)



Saut d'extension
Strecksprung



Saut d'extension avec 1/2 tour
Strecksprung mit 1/2 Drehung



Saut d'extension avec 1/1 ou 3/2 t.
Strecksprung mit 1/1 oder 3/2 Dreh.



Appui renversé (2s)
Handstand (2s)



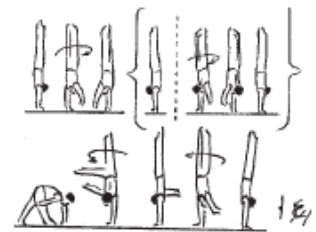
Saut groupé
Hocksprung



Équerre jambes serrées ou écartées (2s)
Winkelstütz oder gespreizt (2s)



1/2 ou 1/1 t. en l'app. rev. ou à l'app. rev.
1/2 o. 1/1 dr. im Hdst. oder zum Hdst.



Équerre, jambes levée verticales (2s)
Spitzwinkelstütz (2s)



Toutes les balances (2s)
Alles Standwaagen (2s)



NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

Grand écart transversal ou latéral
Seitspagat oder Querspagat



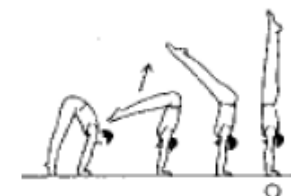
Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq écartée ou de couché facial (2s)
Schweizer Handstand (2s) a. d. Spagat, Winkel o. Grätschwinkelstütz o. a. d. Liegestütz



De la station, appui renv. Suisse (2s)
A. D. Stand, Schweizer Handstand (2s)



S'élever corps fléchi, bras t. à l'app. renv. (2")
Mit gestr. Arm. u. geb. Körper z. Hdst (2") heben



S'élever à la croix renversée (2")
Heben zum Japaner Handstand (2")



Rouler écarté à l'appuis renversé (2")
Endo Rolle zum Handstand (2")



NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts

Rouleau avant groupé
Rolle vorwärts gehockt



Saut de poisson
Sprungrolle gehecktet



Appui renversé passager - rouleau av.
flüchtiger Handstand - abrollen



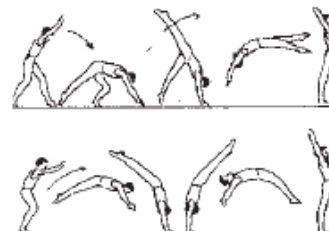
Appui renv passager - roul. av. jb. s. et tendues
flüchtiger Handstand - abrollen Beine zs. u. gestr.



Toutes les bascules de nuque ou de tête
Alle Nacken- o. Kopfkippen



Renversement avant
Überschlag vw. o. Hechtüberschlag



NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts

Salto avant groupé ou carpé

Salto vorwärts gehockt oder gebückt



Salto avant tendu

Salto vorwärts gestreckt



Salto av. groupé ou carpé, a. 1/2 t.

Salto vw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr.



Salto avant tendu avec 1/2 tour

Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Dr.



NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts

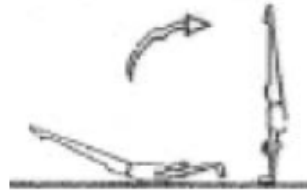
Rouleau arrière groupé
Rolle rückwärts gehockt



Rouleau arrière avec jambes tendues
Rolle rw. mit gestreckten Beinen



Rouleau en arr. à l'app. renversé
Rolle rückwärts in den Hdst.



Rouleau en arr. à l'app. renv. avec 1/2 t.
Rolle rw. d. d. Hdst. mit 1/2 Dr.



Renversement arrière
Flick-Flack



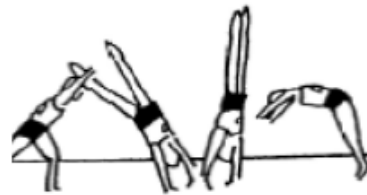
Salto tempo arrière
Temposalto rückwärts



Roue
Rad



Rondade
Radwende



Saut en arr. a. 1/2 t. et saut de poisson
Sprung rw. mit 1/2 Dr. gehechtet zum
Abrollen vw.



NI = 0,10

NII = 0,20

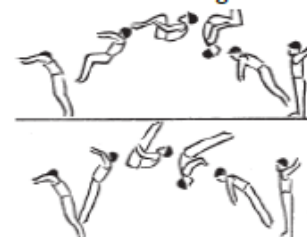
NIII = 0,30

A = 0,40

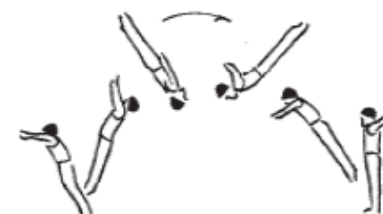
B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts

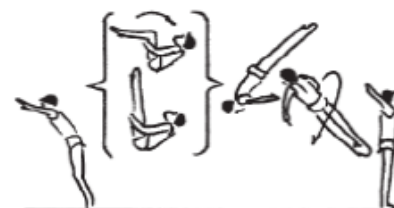
Salto arrière groupé ou carpé
Salto rw. Gehockt oder gebückt



Salto arrière tendu
Salto rückwärts gestreckt



Salto arr. groupé ou carpé a. 1/2 t.
Salto rw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr.



Salto arrière tendu avec 1/2 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 Dr.



Salto arrière tendu avec 1/1 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Dr.



- BARRES PARALLELES -

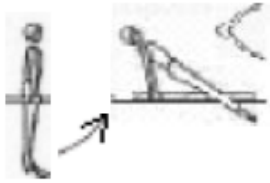

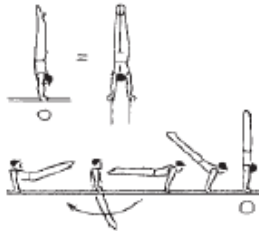

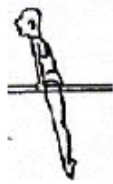


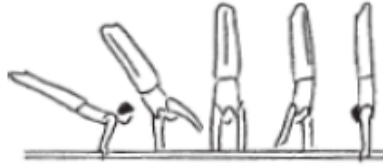
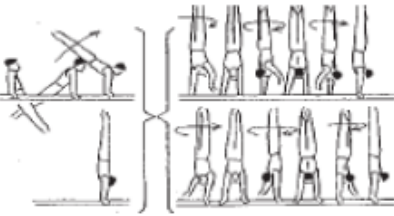





- L'entrée ou la course d'élan doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice commence lorsque les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.
- On autorise l'utilisation pour l'entrée d'un tremplin sur le tapis réglementaire. Pour les Juniors sont autorisés 2 trempins.
- Ce n'est pas autorisé de changer la hauteur des tapis.
- Pour la sortie est autorisé un tapis supplémentaire de réception de 10cm.
- La hauteur de l'engin est fixée à 200cm du sol, 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis et n'est pas autorisé de changer. Seule exception est faite pour les jeunes juniors, qui peuvent baisser les barres à la hauteur des épaules. Cette décision est faite par le juge D1.
- Les élanés en arrière à l'appui ou à l'appui brachiale qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en appui brachiale ou en suspension seront déduits.
Les élanés intermédiaires seront valorisés par le jury D comme des éléments, car ils figurent dans le tableau des éléments, le jury E fait les déductions normales pour élanés intermédiaires. 1 élan intermédiaire ou abaissement est autorisé sans déduction pour les Juniors.
- Toutes les bascules doivent être exécutées avec les jambes tendues.
- L'exercice ne peut contenir 1 fois l'élément « appui brachial renversé ». Pour chaque répétition, le Jury E fera une déduction de 0,3 points.
- Les groupes d'éléments aux barres parallèles sont :
 - Groupe d'éléments I – Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres
 - Groupe d'éléments II – Éléments qui commencent à l'appui brachial
 - Groupe d'éléments III – Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres
 - Groupe d'éléments IV – Sorties.



- BARREN -

- Der Angang am Barren bzw. der Anlauf muss aus dem Stand mit geschlossenen Beinen erfolgen. Die Übung beginnt, wenn die Füße den Boden verlassen. Übungsbeginn durch Anschwingen mit einem Bein oder aus der Schrittstellung ist nicht gestattet (d.h. die Füße müssen den Boden gleichzeitig verlassen).
- Ein Sprungbrett auf der regulären Mattenlage des Gerätes ist für Angang erlaubt. Für Junioren sind 2 Sprungbretter erlaubt.
- Die Mattenhöhe darf nicht verändert werden.
- Für den Abgang ist eine zusätzliche 10cm Landematte erlaubt.
- Die Geräthöhe ist festgelegt auf 200cm vom Boden, 180cm ab Mattenoberkante und darf nicht verändert werden. Einzige Ausnahme gilt für junge Junioren, welche die Geräthöhe auf Schulterhöhe verstellen dürfen. Die Entscheidung hierfür unterliegt dem D1 Kampfrichter.
- Für Rückschwünge im Stütz oder im Oberarmhang, die nicht mindestens zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, wird ein Abzug vorgenommen.
Die Zwischenschwünge zählen für das D-Kampfgericht als Elemente da sie in den Elementetabellen vorhanden sind, das E-Kampfgericht wird jedoch die normalen Punkteabzüge vornehmen. Für Junioren ist ein Zwischenschwung oder eine Ablage ohne Punkteabzug erlaubt.
- Alle Kippen müssen mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.
- In einer Übung darf das Element „Schulterstand“ nur 1 mal vorkommen. Bei einer Wiederholung wird vom E-Kampfgericht ein Abzug von 0,3 Punkte vollzogen.
- Die Elementgruppen am Barren sind :
 - Elementgruppe I – Elemente oder durch den Stütz auf beiden Holmen
 - Elementgruppe II – Elemente die im Oberarmstütz beginnen
 - Elementgruppe III – Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen
 - Elementgruppe IV – Abgänge

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres, Schwungelemente durch den Stütz auf beiden Holmen				
<p>De l'appuis (2") au siège écarté Aus dem Stütz (2") zum Grätschsitz</p> 	<p>1/2 tour en appui 1/2 Drehung im Stütz</p> 		<p>Toute appui renversé sur 1 ou 2 b.(2s) Alle Handstände a. 1 o. 2 Holmen (2s)</p> 	<p>S'élever corps fl. et bras t. à l'app. renv. dans 1 ou 2 barres (2s) aussi j. écartées Heben m. gestr. Armen u. geb. Hüfte i. d. Hdst a. 1 o. 2. Holmen (2s) auch gegrätscht</p> 
<p>Appui (2s) Stütz (2s)</p> 	<p>équerre groupé (2s) Winkelstütz gehockt (2s)</p> 		<p>Toutes les équerres (2s) Alle Winkelstütze (2s)</p> 	
			<p>Tout app. renv. a. 1/2 t. av (aussi avec 2s) Alle Handstände m. 1/2 Dr. vw (auch m. 2s)</p> 	<p>Tout 1/1 t. en app. renv. sur 2 barres Alle 1/1 Dr. i. Handstand</p> 
	<p>Balancement en appui Schwingen im Stütz</p> 		<p>Passer les jambes écartées en avant à l'appui ou l'équerre (2") Vogrätschen in den Stütz oder Winkelstütz (2")</p> 	<p>Pas. les jamb. éc. en arr. à l'app. renv. Rückgrätschen in den Handstand</p> 

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz

Etablissement en avant au siège écarté
Stemme vorwärts zum Grätschsitz

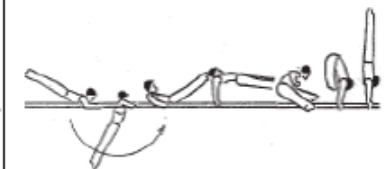


Etablissement en avant à l'appui
Stemme vorwärts in den Stütz

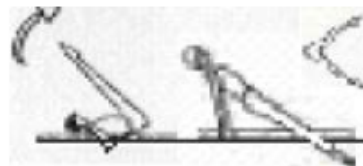


Etablis. en av. et pass. l. jamb. En
arr à l'app renv.

Stemme vw. und rückgrätschen i. d. Hdst



Petite bascule au siège écarté
Kurze Kippe zum Grätschsitz



Petite bascule
Kurze Kippe



Rouler en arrière à l'appui renversé
avec bras tendus

Rolle rückwärts in den Handstand
mit gestreckten Armen



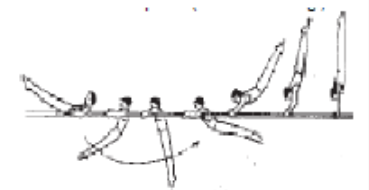
Etablissement en arr., jambes écartées
Stemme rückwärts, Beine aufgrätschen



Etablissement en arrière à l'appui
Stemme rückwärts in den Stütz

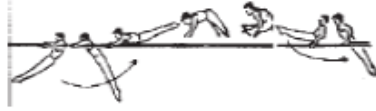
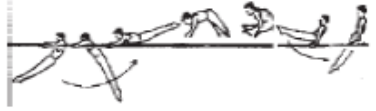

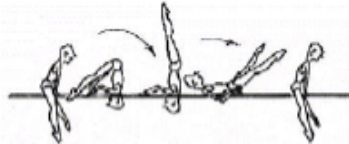
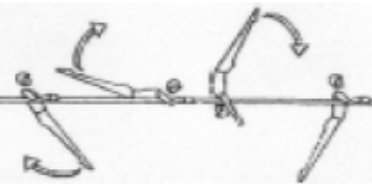









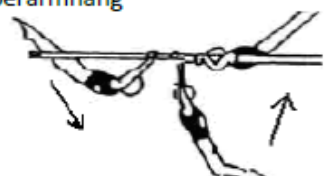


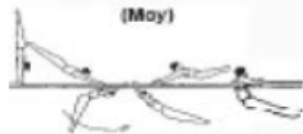
Etablissement arrière à l'app. renv.
Stemme rw. In den Handstand

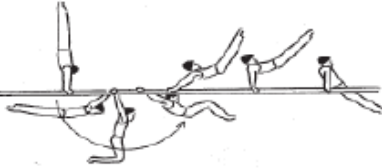
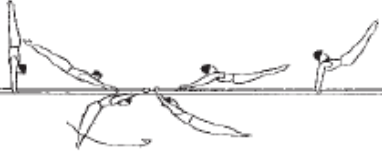



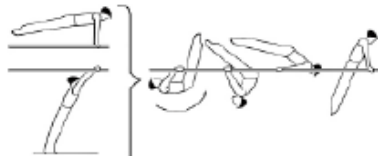







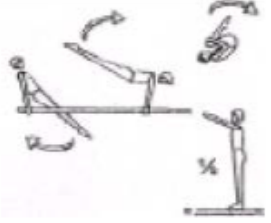

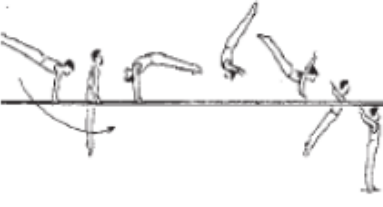
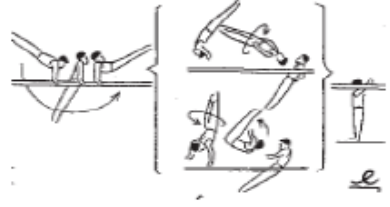
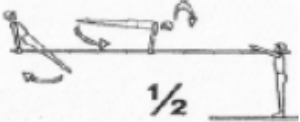
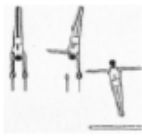

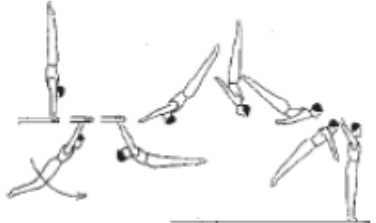
Etablis. arr. avec 1/2 t. à l'app.
Stemme rw. mit 1/2 Dr. in den Stütz



NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz				
			<p>Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras fléchis Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gebeugten Armen</p> 	<p>Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras tendus Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gestreckten Armen</p> 
		<p>Appui brachial renversé (2s) Schulterstand (2s)</p> 		
	<p>Rouleau avant au siège écarté Rolle vorwärts zum Grätschsitz</p> 	<p>Rouleau avant Rolle vorwärts</p> 		
	<p>Balancement en appui brachial Schwingen im Oberarmhang</p> 	<p>Rouleau arrière Rolle rückwärts</p> 		

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
		<p>Bascule au siège écarté Schwebekippe in den Grätschsitz</p> 	<p>Bascule d'élan sur 1 ou 2 barres Schwebekippe</p> 	<p>Bascule avec 1/2 t. à l'appui Schwebekippe m. 1/2 Dr. in d. Stütz</p> 
		<p>Balancement en suspension Schwung im Hang</p> 		<p>Bascule en passant l. jambes éc. en arrière à l'app. rev. sur 1 ou 2 b. Schwebekippe z. Rückgrätschen in d. Hdst auf 1 oder 2 Holmen</p> 
		<p>De la susp. établis. arr. à l'app. brachial Aus dem Hang, Stemme rw. zum Oberarmhang</p> 		<p>Bascule 1 b. par l'éq. éc. à l'app. rev. Schwebekippe a. 1 Holm durch den Grätschwinkelstütz in d. Handstand</p> 
		<p>Moy à l'appui brachial avec jambes fléchis Moy zum Oberarmhang mit gebeugten Beinen</p>  <p>(Moy)</p>	<p>Moy à l'appui brachial avec jambes tendues Moy zum Oberarmhang mit gestreckten Beinen</p>  <p>(Moy)</p>	

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
				<p>Moy à l'appui avec jambes fléchies Moy z. Stütz mit gebeugten Beinen</p> 
				<p>Moy à l'appui avec jambes tendues Moy z. Stütz mit gestreckten Beinen</p> <p style="text-align: center;">C</p> 
			<p>Bascule allemande à la susp. brach. Schwabenkippe in d. Oberarmhang</p> 	<p>Bascule allemande à l'appui Schwabenkippe in den Stütz</p> 
			<p>Etablis. av. en tournant avec transp. à la suspension Felge mit Wandern in den Hang</p> 	<p>Etablis. av. en tournant avec transp. à l'appui Felge in den Stütz</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments IV - Sorties, Abgänge				
		<p>Salto avant groupé Salto vorwärts gehockt</p> 	<p>Salto avant carpé ou tendu Salto vw. gebückt oder gestreckt</p> 	<p>Salto av. carpé ou tendu avec 1/2 t. Salto vw. geb. oder gestr. mit 1/2 Dr.</p> 
	<p>Sortie couronné groupé Kreiswende gehockt</p> 	<p>Sortie couronné tendu par l'app. rev. Kreiswende gestreckt durch d. Hdst</p> 	<p>Salto avant groupé avec 1/2 tour Salto vw. gehockt mit 1/2 Drehung</p> 	
		<p>Salto arrière groupé Salto rückwärts gehockt</p> 	<p>Salto arrière carpé ou tendu Salto rw. gebückt oder gestreckt</p> 	<p>Salto arr. carpé ou tendu avec 1/2 t. Salto rw. geb. o. gestr. mit 1/2 Dr.</p> 
<p>Toute sortie arr. du balancement av. ou sans 1/2 tour Jeder Abgang hinten aus dem Schwung mit oder ohne 1/2 Drehung</p> 	<p>Toute sortie arr. du balancement à l'appui renversé Jeder Abgang hinten aus dem Schwung durch den Handstand</p> 	<p>De la susp. à l'extrém. salto arr. groupé A. d. Hang am Holmende, Salto rw gehockt</p> 	<p>De la susp. à l'extrém. salto arr. tendu A. d. Hang am Holmende, Salto rw gestr.</p> 	

AVIS IMPORTANT AUX

ENTRAINEURS ET AUX JUGES

- ⇒ Les valeurs des différents éléments de chaque exercice sont indiquées dans les colonnes droites : c'est la valeur qui est déduite de la note D si l'élément correspondant n'est pas présenté ou s'il n'est pas reconnu
- ⇒ Le nombre d'éléments de chaque exercice correspond à la numérotation à gauche du texte : vous remarquerez que certains éléments sont composés de plusieurs parties, mais ne forment qu'un seul élément avec une seule valeur correspondante. Cette particularité exige bien que toutes les parties doivent être présentées et reconnues pour que la valeur totale de l'élément puisse être prise en compte. Dans ces cas il n'y a pas de possibilité de subdivision : ou bien TOUT ou bien RIEN !
- ⇒ Chaque élément non-présenté pour n'importe quel exercice entraîne une déduction neutre de 1,00 point. Un élément non-reconnu n'entraîne PAS cette déduction neutre : le fait que l'élément ait été présenté de telle façon qu'il n'a pas été reconnu implique assez de déductions de la note E.
- ⇒ Le fait de se présenter devant les juges et de n'effectuer aucun élément ne donne pas droit au minimum restant de la note E : un tel comportement entraînera la note « 0 »

Claude BARIVIERA

Gilles ANDRING

**-ARÇONS-**

Tous les exercices peuvent être exécutés à l'inverse

SJ 1	Arçons	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
	Commencer au milieu devant les arçons	
	1. Sauter à l'appui et passer jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
	2. Passer jambe droite sous prise droite	0,20 P
	3. Retour de la jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
	4. Retour de la jambe droite sous prise droite	0,20 P
	5. Sauter en arrière à la station	0,20 P
SJ 2	Arçons	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
	Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès	
	1. Main gauche sur l'extrémité, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui, et sans arrêt: déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit	0,30 P
	2. Passer jambe droite sous prise droite	0,10 P
	3. Passer jambe gauche sous prise gauche	0,10 P
	4. Retour de la jambe droite sous prise droite	0,10 P
	5. Retour de la jambe gauche sous prise gauche	0,10 P
	6. Déplacer main gauche sur l'arçon droit, main droite sur l'extrémité de l'agrès	0,30 P
	7. Lever jambe droite latéralement par-dessus l'extrémité	0,40 P
	8. Retour de la jambe droite et sauter avec ¼ tour à la station costale gauche	0,60 P



SJ 3	Arçons	Note D : 03,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,00 P
Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès		
1. Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui et lever jambe droite		0,10 P.
2. Retour de la jambe droite et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite, lever jambe gauche		0,50 P.
3. Retour de la jambe gauche et déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit		0,40 P.
4. Élaner jambe droite à droite en haut, et retour		0,10 P.
5. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite		0,50 P.
6. Répéter: passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite		0,50 P.
7. Passer jambe gauche sous prise gauche		0,20 P.
8. Passer jambe droite sous prise droite et		0,20 P.
9. Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite		0,50 P.

SJ 4	Arçons	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
Commencer à l'extrémité droite de l'agrès		
1. De la station, main droite sur l'extrémité de l'agrès, main gauche sur l'arçon droit, sauter à l'appui et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite		0,70 P
2. Déplacer main droite sur l'arçon droit et main gauche sur l'arçon gauche		0,30 P
3. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite		0,40 P
4. Passer jambe gauche sous prise gauche et		0,10 P
5. Ciseau à droite		0,80 P
6. Ciseau à gauche		0,80 P
7. Passer jambe droite sous prise droite		0,10 P
8. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite et		0,40 P
9. Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite		0,40 P



SJ 5	Arçons	Note D : 05,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,00 P
<p>Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès</p> <ol style="list-style-type: none">1. Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: Sauter à l'appui et sans arrêt passer jambe gauche sous prise gauche, élaner jambe droite à droite pardessus l'agrès (sans lâcher la prise droite), passer jambe gauche sous prise gauche en déplaçant main gauche sur l'arçon gauche, retour de la jambe droite en déplaçant main droite sur l'arçon droit2. Passer jambe gauche sous prise gauche et ciseau à droite3. Ciseau à gauche4. Passer jambe droite sous prise droite5. Passer jambe gauche sous prise gauche6. Passer jambe droite sous prise droite7. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite8. Passer jambe gauche sous prise gauche9. Passer jambe droite sous prise droite10. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite11. Passer jambes jointes et corps tendu sous prises gauche et droite (cercle des jambes)12. Passer jambes jointes et corps tendu sous prise gauche et sauter avec ¼ tour à la station costale gauche		



SJ 6 Arçons	Note D : 06,00 P BONUS : 0,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 16,00 P + bonus évent.
<p>Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès</p> <ol style="list-style-type: none">1. Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon droit, sauter et 2 cercles des jambes (passer jambes jointes et corps tendu sous prises droite et gauche)2. Cercle des jambes (passer jambes jointes et corps tendu sous prises droite et gauche) tout en se déplaçant vers le milieu de l'agrès, cercle des jambes,3. Passer jambe droite sous prise droite, et4. Ciseau à gauche5. Ciseau à droite et ciseau à gauche6. Passer jambe droite sous prise droite7. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite8. 2 cercles des jambes (passer jambes jointes et corps tendu sous prises gauche et droite)9. Cercle des jambes (passer jambes jointes et corps tendu sous prises gauche et droite) tout en se déplaçant vers l'extrémité droite de l'agrès10. Passer jambes jointes et corps tendu sous prise gauche pour sauter avec $\frac{1}{4}$ tour à droite à la station costale gauche <p>Ou BONUS :</p> <p>Passer jambes jointes et corps tendu sous prise gauche pour sauter avec $\frac{3}{4}$ tour à gauche à la station costale gauche</p>	<p>1,10 P.</p> <p>1,60 P.</p> <p>0,10 P.</p> <p>0,20 P.</p> <p>0,50 P.</p> <p>0,10 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>0,70 P.</p> <p>0,70 P.</p> <p>0,70 P. + 0,50 P.</p>

**-ANNEAUX-**

SJ 1	Anneaux	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1.	Lever les jambes, élaner légèrement en arrière, en avant et s'élever à la suspension mi-renversée	0,30 P
2.	Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec)	0,20 P
3.	Retour à la suspension mi-renversée (2 sec)	0,10 P
4.	Élaner en arrière et	0,30 P
5.	Sauter à la station	0,10 P

SJ 2	Anneaux	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
1.	De la suspension : accroupir les jambes	0,20 P
2.	Étendre les jambes à l'horizontale : petit arrêt	0,20 P
3.	Élaner légèrement en arrière	0,20 P
4.	Élaner légèrement en avant	0,20 P
5.	À la suspension mi-renversée (2 sec)	0,10 P
6.	Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec)	0,20 P
7.	Retour à la suspension mi-renversée	0,10 P
8.	Élaner en arrière	0,30 P
9.	Élaner en avant et	0,30 P
10.	Tourner, jambes fléchies, lâcher les prises pour sauter à la station	0,20 P



SJ 3	Anneaux	Note D : 03,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,00 P
1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière		0,20 P
2. Élaner en avant et		0,20 P
3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,30 P
4. Abaisser, en fléchissant le corps, à la suspension arrière corps fléchi		0,30 P
5. Remonter à la suspension mi-renversée		
6. Élaner en arrière et		0,30 P
7. Par dislocation passer à la suspension mi-renversée		0,20 P
8. Sans arrêt: élaner en arrière		0,60 P
9. Élaner en avant et		0,20 P
10. Salto arrière groupé à la station (lâcher les prises avant la verticale)		0,20 P
		0,50 P

SJ 4	Anneaux	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière		0,20 P
2. Élaner en avant et		0,20 P
3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,30 P
4. Abaisser par la suspension dorsale horizontale à la suspension arrière corps fléchi		0,30 P
5. Remonter à la suspension mi-renversée		0,10 P
6. Élaner en arrière et		0,20 P
7. S'établir en arrière à l'appui		0,50 P
8. Lever les jambes à l'équerre (2 sec)		0,60 P
9. Abaisser en arrière à la suspension renversée tendue		0,30 P
10. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière,		0,60 P
11. Élaner en avant et		0,20 P
12. Salto arrière tendu à la station (lâcher les prises avant la verticale)		0,50 P



SJ 5	Anneaux	Note D : 05,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,00 P
1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue		0,10 P.
2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière		0,30 P.
3. Elancer en avant et par coup de reins s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (mouvement des jambes vers l'arrière puis vers l'avant à l'équerre permis) (2 sec)		1,00 P.
4. S'élever à l'appui renversé, bras fléchis (2 sec)		1,10 P.
5. Par extension des bras retourner à l'appui passager et abaisser en arrière à la suspension renversée tendue		0,30 P.
6. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec)		1,10 P.
7. Abaisser complètement à la suspension arrière, corps fléchi et retour à la suspension mi-renversée, étendre le corps à la suspension renversée tendue,		0,10 P.
8. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière		0,30 P.
9. Élaner en avant et salto arrière avec 1/2 tour à la station (lâcher les prises avant la verticale)		0,70 P.



SJ 6 Anneaux	Note D : 06,00 P Note E : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 16,00 P + bonus évent.
<p>1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue</p> <p>2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière</p> <p>3. Elancer en avant et monter/tourner à l'appui, lever les jambes à l'équerre (2 sec)</p> <p>4. S'élever à l'appui tendu renversé (2 sec)</p> <p>5. Tourner en avant et s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (1 sec)</p> <p>ou BONUS : Tourner en arrière et s'établir à l'appui, jambes écartées à l'équerre, élaner les jambes en arrière, en avant à l'équerre (1 sec)</p> <p>6. Abaisser en arrière à la suspension tendue renversée passagère</p> <p>7. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec)</p> <p>8. Par dislocation élaner en avant et en passant par la suspension tendue renversée passagère étendre le corps et dislocation arrière suivie d'une grande dislocation en arrière et d'un double salto à la station</p> <p>Ou étendre le corps et dislocation arrière suivie d'un salto arrière avec 1/1 tour à la station</p>	<p>0,20 P.</p> <p>0,30 P.</p> <p>0,80 P.</p> <p>1,70 P.</p> <p>0,50 P.</p> <p>0,50 P. + 0,50 P.</p> <p>0,10 P.</p> <p>0,50 P.</p> <p>1,90 P.</p>

**-SAUT-**

Pour tous les exercices: la hauteur de l'agrès est au choix du gymnaste: JUN : 1,15 / 1,25 / 1,35 m
SEN : 1,25 / 1,35 m

SJ 1 SAUT	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
Sauter (par appui des mains) à la position accroupie sur l'agrès et sans arrêt (et sans pas) saut d'extension à la station	
SJ 2 SAUT	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
Sauter, jambes groupées et fléchies, à la station	
SJ 3 SAUT	Note D : 03,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,00 P
JUN : En utilisant un mini-trampoline au lieu du sautoir (un sautoir peut être placé devant le mini-trampoline pour aide supplémentaire) :Renversement avant à la station SEN : Sauter, jambes écartées, à la station	
SJ 4 SAUT	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
Renversement avant à la station	
SJ 5 SAUT	Note D : 04,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,50 P
Renversement avant avec ½ tour en deuxième phase d'envol	
SJ 6 SAUT	Note D : 06,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 16,00 P
au choix: - Tsukahara groupé - Renversement avant et salto avant groupé en deuxième phase d'envol	



-BARRE FIXE-



Barre haute = 2,80 m

Barre basse = 1,50 m : des tapis supplémentaires peuvent être ajoutés, pour que la barre se trouve à la hauteur du front du gymnaste (l'utilisation d'un sautoir n'est pas permis!)

J1 (juniors) barre fixe basse	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. Sauter à l'appui	0,10 P
2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station	0,20 P
3. Sauter à l'appui	0,10 P
4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise)	0,10 P
5. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues	0,20 P
6. Passer jambe gauche pardessus barre gauche à l'appui	0,10 P
7. Élaner en avant, en arrière et sauter à la station	0,20 P

S1 (seniors) barre fixe haute	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. Avec l'aide de l'entraîneur: monter à l'appui	0,10 P
2. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière	0,50 P
3. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière	0,30 P
4. Sauter à la station	0,10 P



J2 (juniors) barre fixe basse	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
1. Sauter à l'appui	0,10 P
2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station	0,10 P
3. Élaner les jambes tendues en avant et tourner à l'appui	0,50 P
4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui, passer jambe droite pardessus la barre	0,60 P
5. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,40 P
6. Élaner en avant et, par extension, sauter à la station dorsale	0,30 P

S2 (seniors) barre fixe haute	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
1. Sauter à la suspension, lever les jambes à l'avant et monter/turner à l'appui	0,50 P
2. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui	0,50 P
3. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues, élaner jambe gauche pardessus la barre à l'appui	0,10 P
4. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,40 P
5. Élaner en avant et, par extension et avec ½ tour, sauter à la station	0,50 P



SJ 3	barre fixe haute	Note D : 03,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,00 P
1.	Sauter à la suspension, lever les jambes tendues à l'avant et monter/tourner à l'appui	0,50 P.
2.	Élancer en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,30 P.
3.	Élancer en avant à la suspension, élancer en arrière pour croiser les prises	0,20 P.
4.	Élancer en avant et ½ tour en changeant les prises en prises normales	0,50 P.
5.	Élancer en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élancer la jambe tendue pardessus la barre à l'appui	0,50 P.
6.	Tour d'appui avant à l'appui, élancer en arrière et	0,50 P.
7.	Élancer en avant et par extension et avec ½ tour sauter à la station	0,50 P.

SJ 4	barre fixe haute	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
1.	Sauter à la suspension, prendre élan (au choix du gymnaste), élancer en arrière	0,20 P
2.	Élancer en avant et bascule d'élan à l'appui, et	0,60 P
3.	Élancer en arrière et abaisser à la suspension, élancer en avant pour monter/tourner à l'appui	0,70 P
4.	Élancer en avant à la suspension, élancer en arrière	0,20 P
5.	Élancer en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élancer la jambe tendue à l'appui	0,50 P
6.	Élancer en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière	0,30 P
7.	Élancer en avant et abaisser à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui	0,70 P
8.	Tour d'appui avant à l'appui et	0,40 P
9.	Élancer en arrière pour sauter, jambes fléchies et groupées, pardessus la barre à la station	0,40 P



SJ 5	barre fixe haute	Note D : 05,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,00 P
1. Sauter à la suspension, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière,		0,10 P.
2. Élaner en avant et bascule d'élan à l'appui et		0,50 P.
3. Élaner fortement en arrière,		0,30 P.
4. Grand tour d'appui		1,30 P.
5. Élaner en avant pour monter/tourner à l'appui		0,50 P.
6. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière et		0,10 P.
7. S'établir à l'appui		0,50 P.
8. Élaner en avant à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui		0,50 P.
9. Élaner en arrière, en avant et tour d'appui arrière		0,30 P.
10. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière		0,10 P.
11. Élaner en avant et salto arrière groupé à la station		0,80 P.

SJ 6	barre fixe haute	Note D : 06,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 16,00 P
1. Sauter à la suspension, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière et		
2. S'établir à l'appui et élaner en avant, et par extension basculer à l'appui tendu renversé passager, et		0,60 P.
3. Grand tour d'appui arrière		0,60 P.
4. Grand tour d'appui arrière avec 1/2 tour et changement des prises en prises palmaires		1,20 P.
5. Grand tour d'appui avant		0,60 P.
6. Grand tour d'appui avant avec 1/2 tour et changement des prises en prises dorsales		1,20 P.
7. 2 grands tours d'appui et		0,60 P.
8. Élaner en avant et salto arrière tendu à la station		1,20 P.

**- MINI-TRAMPOLINE-**

SJ 1	Minitrampoline	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
	Saut groupé Hocksprung	
SJ 2	Minitrampoline	Note D : 02,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,00 P
	Salto avant groupé Salto vorwärts gehockt	
SJ 3	Minitrampoline	Note D : 03,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,00 P
	Salto avant tendu Salto vorwärts gestreckt	
SJ 4	Minitrampoline	Note D : 03,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 13,50 P
	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung	
SJ 5	Minitrampoline	Note D : 04,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,50 P
	Salto avant avec 1/1 tour Salto vorwärts mit 1/1 Drehungen	
SJ 6	Minitrampoline	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
	Double salto avant groupé Doppelsalto vorwärts gehockt	
S 7	Minitrampoline	Note D : 06,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 16,50 P
	- Salto avant groupé avec ½ tour et salto arrière groupé Salto vw. gehockt mit ½ Dreh. und Salto rw. gehockt - Double salto avant groupé avec 1/2 tour Doppelsalto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung	