

BASIC SYMBOLS for All Apparatus

The pictures are meant to serve as a guide and are not all inclusive.

ENGLISH



FRANÇAIS



DEUTSCH



ESPAÑOL



Basic Symbols for All Apparatus

Symboles de base pour tous les agrès

Grundsymbole für alle Geräte

Símbolos básicos para todos los aparatos

- Hang



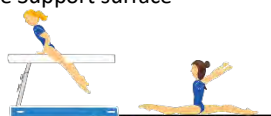
- Suspension



- Hang

- Suspensión

- Stable Support surface



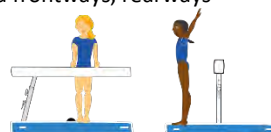
- Surface d'appui stable



- Stabile Stützfläche

- Superficie de apoyo estable

- Stand frontways, rearways



- Station faciale, dorsale (*fac.*, *dors.*)



- Stand vorlings, rücklings (*vl.*, *rl.*)

- Posición de pie de frente, de espaldas

- Support, ie with support of hips



- Appui, par ex. avec appui facial



- Stütz, z. B. mit Stütz der Hüfte

- Apoyo, ej. con apoyo de caderas.

- Without support of the hips (*clear*)



- appui dorsal libre



- ohne Stütz der Hüfte (*frei*) - Spitzwinkelstütz

- Sin apoyo de cadera (*libre*)

- Clear pike support



- Appui dors, libre jambes levees à la tete



- Freier Spitzwinkelstütz

- Al apoyo libre carpado



- Handstand



- Appui tendu renversé (atr)



- Handstand

- Apoyo invertido

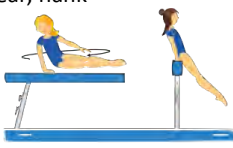
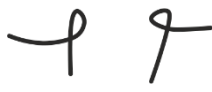
- Jump, Leap, Hop, flight phase

- Saut, phases d'envol

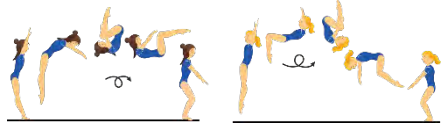
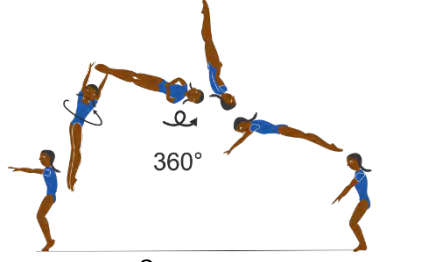
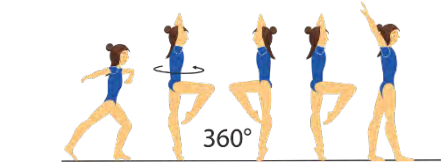
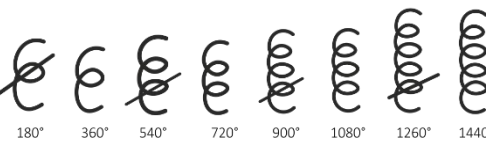
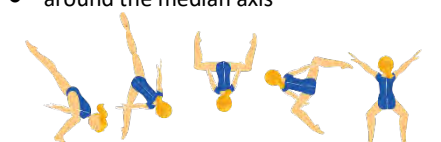


- Sprung, Flugphasen

- Salto, fase de vuelo

Leg and body positions	Position des jambes et du corps		Bein-und Körperstellungen	Posición de piernas y cuerpo
• Tuck, pike, straddle 	• groupé, carpé, écarté		• Hocken, Bücken, Grätschen	• Agrupado, carpado, piernas separadas
• Kehr-rear, flank 	• dorsal, costal		• Kehre, Flanke	• Dorsal, lateral
• Body position stretched, with step-out 	• position du corps tendu, écarté		• Körperhaltung gestreckt, gespreizt	• Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)

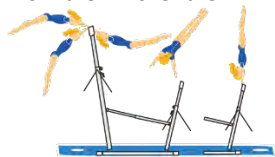


Turns	Rotations	Drehungen	Rotaciones
around the breadth axis Forward, backward 	autour de l'axe transversal en avant, en arrière 	um die Breitenachse vorwärts, rückwärts	en el eje transversal adelante, atrás
around the long axis  Or 	autour de l'axe longitudinal  ou 	um die Längsachse oder	en el eje longitudinal o
around the median axis 	autour de l'axe antéro-postérieur (latéral) 	um die Tiefenachse	en el eje antero-posterior (<i>lateral</i>)





UNEVEN BARS – Apparatus Specific Symbols

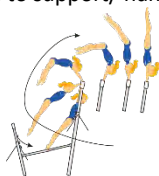
UNEVEN BARS	BARRES ASYMÉTRIQUES	STUFENBARREN	PARALELAS ASIMÉTRICAS
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès	Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
- Grip change - with small flight phase 	- Changement de prises - avec petit envol	- Griffwechsel - mit kleiner Flugphase	- Cambio de tomas - con pequeña fase de vuelo
- with large flight phase (LB to HB) - with hop (mostly to reverse grip) - reverse grip (use only when necessary) - to L grip, to mixed L grip	- avec grande phase d'envol (bi - bs) - en sautant (principalement en prises palm.) - prises palm. (utiliser seulement si nécessaire) - en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	- mit grosser Flugphase (uH -oH) - mit Umspringen (meistens i.d. Kammgriff) - Kammgriff (nur wenn nötig benutzen) - i.d. Ellgriff oder Mix-Ellgriff	- con gran fase de vuelo (BI a BS) - con salto (principalmente a toma palmar) - toma palmar (usar sólo si es necesario) - a toma cubital, a toma cubital mixta
- Flight bwd. over the - same bar - From the HB over the LB - To handstand on the LB  	- Envol en arr. par-dessus - la même barre - de la bs par-dessus bi - à l'appui renversé sur bi	- Flug rw über den - gleichen Holm - vom oH über den uH - in den Handstand auf den uH	- Vuelo atrás sobre - la misma banda - desde BS por sobre BI - al apoyo invertido en BI



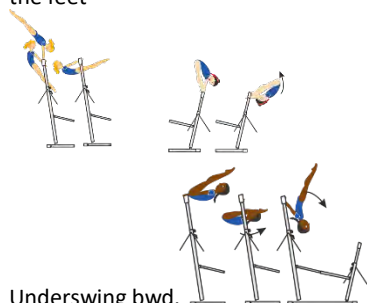


Leg swing movements	Mouvements d'élan des jambes		Beinschwungbewegungen	Movimientos con impulso de piernas
– Squat on, stoop on, straddle on	– Pour poser jambes fl. tendues, écartées		– Aufhocken, aufbücken, aufgrätschen	– al apoyo de piernas flexionadas (<i>cucullas</i>), extendidas, separadas
– Squat through, stoop through	– Passer jambes fl. tendues		– Durchhocken, durchbücken	– a pasar las piernas flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière		Rückschwünge	Impulsos hacia atrás
• Cast backward without/with reaching the handstand • Cast to handstand – release-hop change to reverse grip in handstand phase – in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase • Uprise to support/ handstand	• Elan arr.sans/avec atteindre l'atr • Elan en arr. à l'atr – en sautant en prises palm. dans la phase d'atr – en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr • Etablissement à l'appui / à l'atr		• Rückschwünge ohne/mit Erreichen d. Handstandes • Rückschwung i.d. Handstand – mit Umspringen i.d. Kammgriff i.d. Handstand- phase – mit Umspringen i.d. Ell-Griff i.d. Handstandphase • Schwungstemme i. d. Stütz/Handstand	• Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido • Impulso atrás al apoyo invertido – con cambio-saltado a toma palmar en la vertical – en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical • Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido



Circle Movements	Mouvements circulaires		Felgbewegungen	Movimientos circulares
• Underswings – Underswing without/with support of the feet – Underswing bwd.	• Elans par dessous barres – Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds – Elan par-dessous en arr.		• Unterschwünge – Unterschwing ohne/mit Stütz der Füße – Unterschwing rw.	• Impulsos por debajo de la banda – Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies – Impulso por debajo de la banda hacia atr.



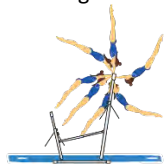


- Circles

- Clear hip circle without/with reaching the handstand



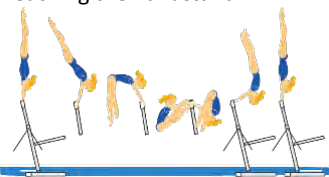
- Giant circle bwd. without/with reaching handstand



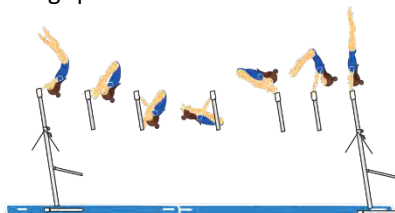
- Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)

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

- Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand



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



- Tours d'appui

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



- Grand tour en arr. sans/avec l'atr



- S'abaisser en av. grand élan circ. en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale)



- Grand élan circ. en av. en prises cub. sans/avec l'atr



- Stalder en arr. sans/avec l'atr



- Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.



- Felgen

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



- Riesenfelge rw. i.d. Handstand



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



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



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



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



- Giros de apoyo libre

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

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

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

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

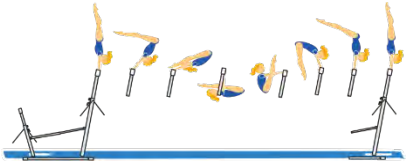
- Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

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





- Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand



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



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

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

- Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand

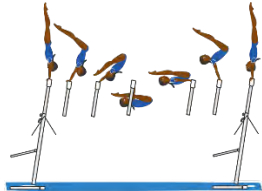
- Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr



- Bückumschwung rw. ohne/mit Erreichen d. Handstande

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

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

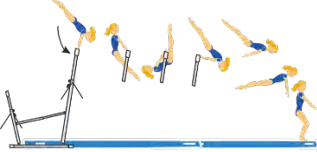
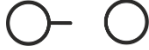


- Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr



- freier Bückumschwung rl. vw. i.d. freien Stütz i.d. Handstandnähe

- Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons	Felgumschwünge und Hechtbewegungen	Vueltas y Ángels
• with support of the hips fwd., bwd. • Hip circle bwd. with hecht  • Clear hecht 	• avec appui des hanches av., arr. • tour d'appui facial en arr. et poisson • tour d'appui fac. libre et poisson	   • mit Stütz der Hüfte vw., rw. • Umschwung rw. mit Abhechten • Freies Abhechten	• con apoyo de caderas ad., atr. • vuelta atr. y ángel • vuelta libre atr. y ángel





Kips	Bascules		Kippebewegungen	Kips
Glide kip-up on th 	Bascule fac. bi		Schwebekippe am uH	Kip en BI
Glide, back kip to rear support 	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Durchbücken-Kippaufschwung rl. vw.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (<i>kip dorsal</i>)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Langhangkippe	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (<i>fwd. seat circle</i>)	Bascule dors. en av.		Kippaufschwung rl. vw.	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (<i>vuelta ad. sentada - carpada-</i>)
Inverted pike swing bwd to rear support (<i>bwd. seat circle</i>)	Bascule dors. en arr.		Kippaufschwung rl. rw.	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (<i>vuelta atr. sentada - carpada-</i>)
Reverse kip-up on the LB 	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Rückenkippe aus dem Vorschweben, Durchbücken i.d. Kipphang mit Kippaufschwung	Kip dorsal (<i>invertido</i>) en BI

Elements with Long Axis Turns	Eléments avec rotation de l'axe longitudinal		Elemente mit Längsachsendrehung	Elementos con giro en el eje longitudinal
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Unterschwung mit ½ Dre. (180°) i.d. freien Stütz am gleichen Holm mit oder ohne Stütz d. Füße	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		Unterschwung mit ½ Dre. (180°) und Flug i.d. Handstand auf d. uH	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1/1 Dre. (360°)	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)





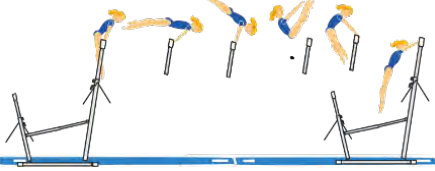
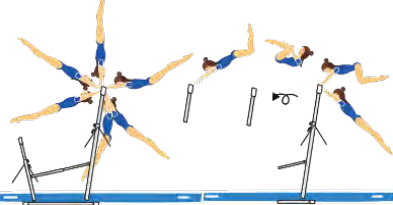
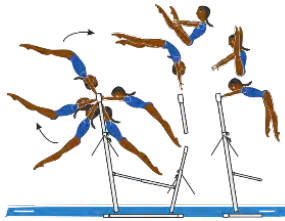
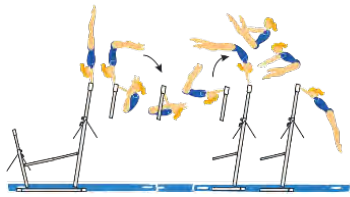
- Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)

- grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)



- Riesenfelge rw. i.d. Handstand mit 1½ Dre. (540°)

- Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)

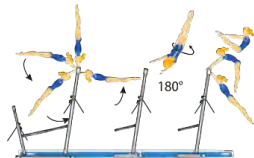
Flight Elements with	Eléments d'envol avec	Flugelemente mit	Elementos de vuelo con
• Breadth Axis Turn — Comaneci – Salto  — Jägersalto	• rotation autour l'axe transversal — salto Comaneci	• Breitachsendrehung — Comaneci - Salto	• Giro en el eje transversal — Mortal Comaneci
 • Counter Straddle Technique — Tkatchev	• Technique de contre-mouvement — Tkatchev	• Kontertechnik — Tkatchev	• Técnica de contramovimiento con piernas separadas — Tkatchev
 — Ricna-Straddle	— passé écarté Ricna	— Ricna-Grätsche	— Ricna
			





● Combination Turns in Flight

— Deltchev – Salto



— Mixed Grip Salto

— Chorkina



● Rotations combinées pendant l'envol

— salto Deltchev

— salto en prises mixtes

— Chorkina

● Kombinierte Drehungen im Flug

— Deltchev - Salto

— Zwiagriff - Salto

— Chorkina

● Giros combinados durante el vuelo

— Mortal Deltchev

— Mortal con toma mixta

— Chorkina



Flight from LB to a Hang on HB

● Counter movement fwd

● Schaposchnikova



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

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

Envol de bi à la suspension bs

● Contremouvement

● Schaposchnikova

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

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

Flug vom uH i.d. Hang am oH

● Konterbewegung

● Schaposchnikova

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

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

Vuelo desde BI a la suspensión en BS

● Contramovimient

● Schaposchnikova

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

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



Mounts - Examples

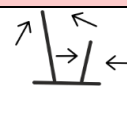
● Indication of direction by arrows

● Indication of take-off (flight)

Entrées - Exemples

● Signe distinctif de la direction par des flèches

● Signe distinctif de l'appel (vol)



Angänge - Beispiele

● Kennzeichnung der Richtung durch Pfeile

● Kennzeichnung von Absprungs (Flug)

Entradas - Ejemplos

● Indicación de la dirección por medio de flechas

● Indicación de despegue (vuelo)





- Indication of flight up to the bar by a long line

- Straddle over or free straddle over the LB to a hang on the HB

- Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar

- Jump to handstand on the LB

- Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB

- Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long

- Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs

- Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre

- Saut à l'atr bi

- Saut poisson par-dessus bi avec répulsion des mains à la suspension bs



- Kennzeichnung des Anfliegens zum Holm durch langen Strich

- Übergrätschen oder freies Übergrätschen über den uH i.d. Hang am oH

- Durchschub - Ausgrätschen in den Hang am gleichen Holm

- Sprung in den Handstand auf dem uH

- Hechtsprung über d. uH mit Abdruck von den Händen und Flug i.d. Hang am oH

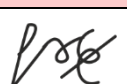
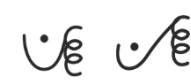
- Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga

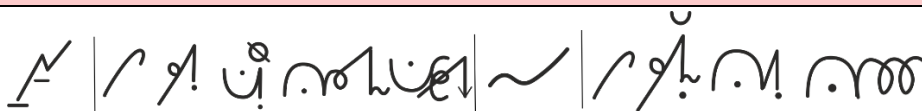
- Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS

- Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda

- Salto al apoyo invertido en BI

- Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS

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





BALANCE BEAM AND FLOOR – Apparatus Specific Symbols

BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL		SCHWEBEBALKEN UND BODEN	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	Symboles spécifiques à l'agrès		Gerätspezifische Symbole	Símbolos específicos del aparato
Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale	●	Punkt (.) über den Symbol Kennzeichnung der Ausführung im Seitverhalten (SV)	Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal
Handstand in Side Position 	Atr en position latérale	● !	Handstand im SV	Apoyo invertido transversal
Sit in Side Position 	siège en position latérale	● =	Sitz im SV	Sentado transversal
Press to handstand in SP 	Elévation à l'atr lat	● !	Heben i.d. Seithandstand	Pulse para Apoyo invertido transversal
Mounts without/with support of the hands	entrées sans / avec l'appui des mains		Angänge ohne/mit Stütz der Hände	Entradas con o sin apoyo de manos
free jump up to a straddle stand (<i>long line indicating no hand support</i>)	saut libre à la stat. écartée.		freies Aufspringen i. d. Grätschwinkelstand	salto libre a la posición de pie con piernas separadas
jump up to straddle stand with support of hands (<i>no line mark</i>)	saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains		Aufspringen i.d. Grätschwinkelstand mit Stütz der Hände	salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos
Balance Stand	Stations		Stände	Posiciones de equilibrio
headstand, kneestand	appui renversé sur la tête, planche à genou	! =	Kopfstand, Kniestand	apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla





— planche support, clear (*front support*)
planche



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

- Waves

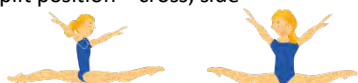
— Scale fwd., bwd on the ball of the foot

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

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

- Steps fwd, bwd

- Split position – cross, side



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

— Flic-flac land on both feet

- Elements with flight phase and no additional support (*free*)

— Free (aerial) walkover fwd.

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

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

- Ondes

— planche faciale, dors sur la pointe du pied

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

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

- Des pas en av. en arr.

- Position de grand écart transv., lat.

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

— Flic flac à la réception sur 2 pieds

- Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (*éléments libres*)

— renv. av. libre

— Stützwaage, freie Stützwaage



- Ballenstände (*immer in Verbindung mit dem Symbol*)

- Wellen

— Standwaage vl., rl. im Ballenstand

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

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

- Schritte vw, rw

- Spagathaltung quer, seit

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

— Flick-Flack, Landung auf beiden Beinen

- Elemente mit Flugphase und ohne zusätzlichen Stütz (*freie Elemente*)

— freier Überschlag vw.

— plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

- Equilibrio en punta de pie (*siempre en relación al símbolo*)

- Ondas

— Balanza ad., atr. en punta de pie

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

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

- Pasos ad., atr.

- Posición de spagatte longitudinal, transversal

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

— Flic-flac recepción a dos pies

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

— Inversión ad. libre





• Elements with support of one arm

- Walkover fwd. on one arm

• Long line for Elements with gainer preparation

- Gainer salto tucked
- Gainer flic- flac

• Eléments avec appui d'un bras

- renversement av. sans phase d'envol

• Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach

- salto Auerbach groupé
- flic-flac Auerbach



• Elemente mit Stütz eines Armes

- Überschlag vw. ohne Flugphase

• Langer Strich zur Kennzeichnung der Elemente mit Auerbachansatz

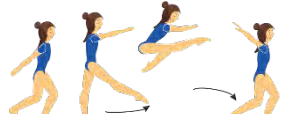
- Auerbachsalto gehockt
- Auerbach Flick-Flack

• Elementos con apoyo de un brazo

- Inversión ad. sin vuelo

• Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)

- Mortal gainer (Auerbach) agrupado
- Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts	Sprünge	Salto
• Split leap fwd., stag leap	• saut enjambé en av., saut de chamois	 • Spagatsprung vw. Rehsprung	• Zancada ad., gacela
• Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	• saut ciseaux av., arr. saut de chat	 • Schersprung vw. rw., Scherhocksprung	• Tijera ad., atr., salto de gato
• Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	• saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds	 • Hocksprung mit ½ Dre (180°) Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
• Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg 	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied	 • Hockspreizsprung (Spielbein horizontal vw.) - Absprung von einem Bein	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
• Wolf jump – take-off from both legs 	• Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel des deux pieds	 • Hockspreizsprung - Absprung von beiden Beinen	• Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
• Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jeté)	• saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)	 • Kadettsprung. Schersprung vw. mit gestreckten Beinen und ½ Dreh. (180°)	• Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)





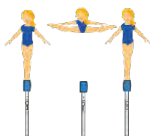
- Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)

- Split leap fwd. with leg change (*Switch leap*)

- Stretched jump with 1½ turn (540°)

- Pike jump

- Straddle jump



- Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position



- Schuschunova



- Ring leap, Ring jump

- saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)

- saut enjambé avec changement de jambes

- saut en extension avec 1½ tour (540°)

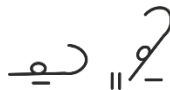
- saut carpé

- saut carpé écarté

- appel des deux pieds/appeal d'un pied

- Schuschunova

- saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.



- Sprung mit 1/1 Dre. (360°) und Spreizen eines Beines über die Horiz. (90°)

- Spagatsprung vw mit Beinwechsel

- Strecksprung mit 1½ Dre. (540°)

- Bücksprung

- Grätschistsprung

- Schrittgrätschistsprung

- Schuschunova

- Ringsprung

- Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)

- Zancada ad. con cambio de piernas

- Salto extendido con 1½ giro (540°)

- Salto carpado

- Salto carpado con piernas separadas

- despegue con dos pies, con un pie

- Schuschunova

- Salto anillo despegue con dos pies, con un pie





Turns	Pirouettes	Drehungen	Giros
Turns on one foot	Tours sur une jambe	Dre. auf einem Bein	Giros sobre una pierna
1/1 illusion turn (360°)	Pirouette plongée 1/1 (360°)	1/1 Taucherdrehung (360°)	1/1 giro ilusión (360°)
1½ turn (540°) in a scale fwd.	1½ tour (540°) en planche fac.	1½ Dre. (540°) in der Standwaage vl.	1½ giro (540°) en balanza ad.
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe	2/1 Dre. (720°) im Hockstand auf einem Bein	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
1/1, 1½ turn (360°, 540°) with free leg above horizontal, also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horizontal, aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main	1/1, 1½ Dre. (360°, 540) mit Spielbeinhalte über d. Horiz., oder 1/1 Dre (360°) mit Handbesitzbein	1/1, 1½ giro (360°, 540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.	1/1 Dre. (360°) auf einem Bein – Oberschenkel d. Spiebeines über d. Horiz. rückhoch	1/1 giro (360°) con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
2/1 spin (720°) on back	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.	2/1 Dre. (720°) i.d. Kipplage	2/1 giros (720°) sobre la espalda
Walkovers	Renversements	Überschläge	Inversiones
without flight phase fwd., bwd., swd. (<i>cartwheel</i>)	sans phase d'envol av., arr., lat.	ohne Flugphase vw., rw., sw.	sin vuelo ad., atr., lat.
with flight phase swd. (<i>Dive Cartwheel</i>)	avec phase d'envol lat.	mit Flugphase sw.	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d' un bras av., arr., lat.	mit Stütz eines Armes vw., rw., sw.	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (<i>aerial</i>) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre	freier Überschlag vw., sw.	inversión ad., lat. Libre (<i>sin manos</i>)





- Round off, free (*aerial*) round off

- Rondade ou rondade libre

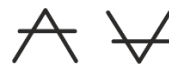


- Rondat, freies Rondat

- Round-off, round-off libre (*sin manos*)

- Butterfly fwd., bwd

- Papillon en avant, en arr.



- Schmetterlinge vw., rw.

- Mariposas ad., atr.

- Arabian walkover

- Renv. twist



- Twistüberschlag

- Inversión por twist

Handsprings	Renversements	Überschläge	Flic-flac ad.
-------------	---------------	-------------	---------------

- Handspring fwd., Flyspring

- Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds



- Überschlag vw. mit Flugphase. Absprung von einem oder beiden Beinen

- Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)

- Flic-flac, with support of one arm

- Flic-flac avec appui d'un bras



- Flick-flack mit Stütz eines Armes

- Flic-flac con apoyo de un brazo

- Gainer Flic-flac

- flic-flac Auerbach



- Auerbach Flick-Flak

- Flic-flac gainer (Auerbach)

Saltos	Salti	Salti	Mortales
--------	-------	-------	----------

- Forward – tucked, piked, stretched

- av. – groupé, carpé, tendu

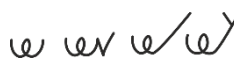


- vw. gehockt – gehocht, gebückt, gestreckt

- Adelante - agrupado, carpado, extendido

- Backward – tucked, piked, stretched, step-out

- arr. – groupé, carpé, tendu, écarté



- rw. – gehockt, gebückt, gestreckt, gespreizt

- Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna

- Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bwd.

- Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu



- Salto sw. gehockt, gebückt, gestreckt (aus dem Rückwärtsabsprung)

- Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.

- Whip salto bwd

- Salto tempo

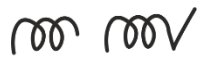


- Temposalto

- Mortal tempo

- Double Salto

- Double salto



- Doppelsalto

- Doble mortal

- Fwd. tucked, piked

- en av., groupé, carpé

- vw., gehockt, gebückt

- Ad. agrupado, carpado

- Bwd. tucked, piked

- en arr., groupé, carpé



- rw., gehockt, gebückt

- Atr. agrupado, carpado





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





- Saltos
 - Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)

- Salti
 - En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)

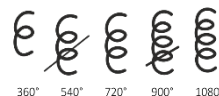


- Salti
 - vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) gebückt mit 1/1 Dre., (360°) gestreckt mit 1½ Dre. (540°)

- Mortales
 - Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)

- Bwd. stretched with turn

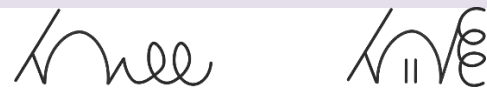
- En arr. tendu avec tour



- rw. gestreckt mit Dre.

- Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	Salti avec rotations combinées	Salti mit kombinierten Drehungen	Mortales con giros combinado
• Arabian tucked • Double arabian tucked • Double salto bwd tucked, piked	• Twist groupé • Double Twist groupé • Tsukahara groupé, carpé	 • Twist gehockt • Doppeltwist gehockt • Tsukahara gehockt, gebückt	• Twist agrupado • Doble twist agrupado • Tsukahara agrupado, carpado
Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	Descriptions d'exercices Exemples — Poutre	Übungsmitschriften Beispiele — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio

Mount Series	Séries d'entrées	Angangsserien	Series de entrada
			
Dismount Series	Séries de sorties	Abgangsserien	Series de salida
			

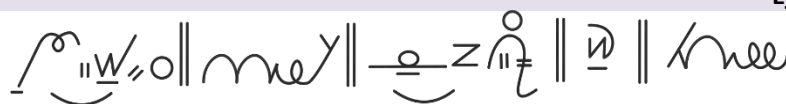




Exercise Symbol Notation Example — Beam	Descriptions d'exercices Exemple — Poutre	Übungsmitschriften Beispiel — Schwebebalken	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio
--	--	--	--



Start of exercise
début de l'exercice
Übungsbeginn
Comienzo del ejercicio



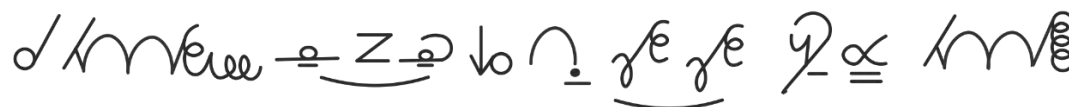
1) End of a beam pass

1) fin d'une longueur de poutre

1) Ende einer Balkenreihe

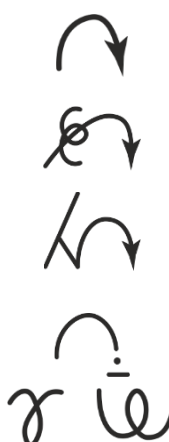
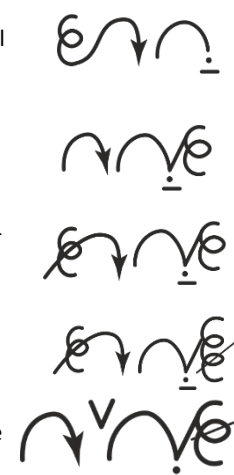
1) Fin de una pasada

Exercise Symbol Notation Example — Floor	Descriptions d'exercices Exemple — au sol	Übungsmitschriften Beispiel — Boden	Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Suelo
---	--	--	---





VAULT – Apparatus Specific Symbols

VAULT	SAUT		SPRUNG	SALTO
- First Flight Phase - Forward take-off — Handspring on to the horse - Handspring with $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90°-180°) turn in entry phase (<i>Tsukahara</i>) - Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse - Second Flight Phase - Handspring fwd. - Salto fwd., bwd.	1er envol - Renversement av. - Renversement avec $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (<i>Tsukahara</i>) - Rondade — flic-flac 2e envol - Renversement av. - Salto av., arr.		1. Flugphase - Vorwärtsabsprung — Überschlag vw. auf das Pferd - Überschlag vw. mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Dre. (90°-180°) i.d. 1. Flugphase (<i>Tsukahara</i>) - Rondat auf das Sprungbrett — Flick-Flack auf das Pferd 2. Flugphase - Überschlag vw. - Salto vw., rw.	- Primera fase de vuelo - Despegue hacia adelante — inversión ad. - Inversión ad. con $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (<i>Tsukahara</i>) - Round-off al trampolín — flic-flac al caballo - Segunda fase de vuelo - Inversión ad. - Mortal ad., atr.
Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault (See Balance Beam and Floor)	des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut (voir poutre et sol)		Grundsymbole und spezifische Symbolen der Akrobatik am Sprung (siehe Schwebebalken und Boden)	Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto (ver Viga de Equilibrio y Suelo)
Handsprings — Group 1	Renversements — groupe 1		Überschläge — Gruppe 1	Inversiones — Grupo 1
- Handspring fwd. with 1/1 turn (360°) on — Handspring off 1/1 turn (360°) off $\frac{1}{2}$ turn (180°) on — 1/1 turn (360°) off $\frac{1}{2}$ turn (180°) on — $1\frac{1}{2}$ turn (540°) off - Yamashita with $\frac{1}{2}$ turn (180°)	- Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol 1/2 t. (180°) pendant le 1er — 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol $\frac{1}{2}$ t. (180°) pendant le 1er — $1\frac{1}{2}$ t. (540°) pendant le 2e envol - Yamashita avec $\frac{1}{2}$ (180°) pendant le 2e envol		- Überschlag vw. mit 1/1 Dre. (360°) i.d. 1. Flugphase 1/1 Dre. (360°) i.d. 2. Flugphase $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und 1/1 Dre. (360°) i. d. 2. Flugphase $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i. d. 1. Flugphase und $1\frac{1}{2}$ Dre. (540°) i. d. 2. Flugphase - Yamashita mit $\frac{1}{2}$ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase	- Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo— inversión ad. en el segundo vuelo 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo 1/2 giro (180°) en el 1er. vuelo— 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo $\frac{1}{2}$ giro (180°) en el 1er. vuelo — $1\frac{1}{2}$ giro (540°) en el 2do. vuelo - Yamashita con $\frac{1}{2}$ giro (180°)





Saltos Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2		Salti vw. — Gruppe 2	Mortales ad. — Grupo 2
- Handsprings fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°) 1/1 turn (360°) on – piked salto forward off - Handsprings fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	- Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol - Renversement av. avec 1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol - Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		- Überschlag vw. – Salto vw. gehockt mit ½ Dre. (180°) i.d. 2. Flugphase - Überschlag vw mit 1/1 Dre. (360°) i. d. 1. Flugphase und Salto vw. gebückt i. d. 2. Flugphase - Überschläge vw. – ½ Dre. (180°) Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	- Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo - Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo - Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handsprings with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ tour (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — Groupe 3		Überschlag vorwärts mit ¼ - ½ (90°-180°) i. d. 1. Flugphase (Tsukahara) — Gruppe 3	Inversiones con ¼ - ½ giro (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
- Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°) - Tsukahara with tucked salto backward off	- Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°) - Tsukahara avec salto arr. groupé		- Tsukahara gestreckt mit 1/1 Dr. (360°) - Tsukahara mit salto rw. Gehockt	- Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°) - Tsukahara con mortal atr. agrupado
Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — Groupe 4		Rondatsprünge — Gruppe 4	Round-off — Grupo 4
- Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off - Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off	- Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol - Rondade - flic-flac avec ¾ tour (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		- Rondat - Flick-Flack – Salto rw. gehockt i.d. 2. Flugphase - Rondat - Flick-Flack mit ¾ Dr. (270°) i.d. 1. Flugphase – Salto rw. gebückt i.d. 2. Flugphase	- Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo - Round-off, flic-flac con ¾ giro (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	Sauts avec rondade ½ tour — Groupe 5		Rondatsprünge ½ Dr. — Gruppe 5	Round-off ½ giro — Grupo 5
- Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off - Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	- Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol - Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol		- Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gebückt i.d. 2. Flugphase - Rondat - Flick-Flack mit ½ Dr. (180°) i.d. 1. Flugphase – Salto vw. gestreckt i.d. 2. Flugphase	- Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo - Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

