

## LES SYMBOLES DE BASE

En général, représente :

	le corps
•	la tête
=	contact des jambes ou du corps avec la barre, la poutre, le sol

### SYMBOLES DE BASE

	Suspension	⊥	Station
L	Appui	⊥	Appui libre
!	Appui renversé	∩	Renversement
M	Jambes fléchies	^	Jambes écartées
V	Corps carapé	/	Corps tendu
γ	Rotation transversale en avant	e	Rotation transversale en arrière
ε	Rotation longitudinale après l'élément	o	Rotation longitudinale dans l'élément
//	Pas en avant	\	Pas en arrière
~	Pas latéraux	-	Pas chassés
-	Saut gymnique	o	Pirouette gymnique

•	Changement de barre avec petite phase de vol	-	Elan contre bi de l'intérieur
/	Changement de barre avec grande phase de vol	~	Elan contre bi de l'extérieur
P	Elan par dessous la barre sans appui des pieds	/	Elan en arrière
P	Elan par dessous la barre avec appui des pieds	l	Tour appui libre
→	Envol en arrière par dessus la même barre	↘	Envol en arrière de'bs par dessus bi
↓	Envol en arrière à l'appui renversé bi		

## ECRITURE SYMBOLIQUE - JUGEMENT FEMININ

### Formation F1

#### ACRO SOL ET POUTRE

	Roulade avant		Roulade arrière
	Culbuto		Chandelle
	Pont		ATR descente en pont
	Appui tendu renversé		ATR roulade avant
	ATR 1/2 valse		Rondade
	Roue		Roue 1 bras
	Renversement arrière		Renversement arrière changement de jambes

#### GYMNIQUE - MAINTIEN SOL ET POUTRE

	Grand écart latéral		Grand écart facial
	Ecrasement facial		Y
	1/2 tour accroupi		1/2 tour sur 1/2 pointes
	1/2 tour enveloppé		Tour naturel
	Tour enveloppé		Tour 360° sur 1 jambe
	Soubresaut changement pieds		Soubresaut 1/2 tour
	Saut groupé		Saut ciseaux
	Assemblée		

#### BARRES

	Sauter à l'appui bras tendu		Renversement arrière arrivée à l'appui facial
	Oscillation 1 jambe		Sauter à la susp. BS arrivée au siège dorsal
	Oscillation dorsale		de l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial
	Roulé à la suspension en avant		Engagé 1 jambe entre bras
	Balancer		Balancer départ et arrivée pied sur bi
	Piston		Départ debout sur bi - sortie pieds mains filés
	Bascule faciale bi		Bascule faciale bs