

BARRES / UFOLEP

	0,3	0,4	0,5	0,6
ENTREES	bascule oscillation 2 jambes bascule eng 1 jambe	bascule eng 2 j bascule BS bascule coupé écart 1/2 tour bascule poisson écart	balancé 1/2 tour bascule poisson carpé serré 1 tour bascule	ATR carpé
APPUIS	bascule eng 1 jambe bascule BS oscillation 2 jambes bascule BI	bascule eng 2 j repousser bascule BI repousser bascule eng 2 j BI rétablissement	rétablissement avec tour d'appui arr balancé 1/2 tour bascule	rétablissement à l'ATR
ELANS	prise d'élan au dessus --- pose pieds tendue engagé 2 j	ATR par placement de dos	ATR jambes serrées	ATR corps carpé écart 1/2 valse
ROTATIONS	pieds mains bascule tour d'appui avant tendu 3/4 avant	tourniquet tour d'appui arr dégagé sous ---	tour d'appui arr dégagé au dessus ---	passe file ATR
BALANCERS	grand élan avec ou sans retour BI	filée avec ou sans retour BI	soleil	solei de l'ATR soleil de l'ATR 1/2 valse lune de l'ATR
LACHERS		bascule coupé écart	retrait shoushounova pieds mains contre mouvement	retrait à l'ATR salto PAK
SORTIES	échappe groupée ou carpée pieds mains filée 1/2 tour filée 1/2 tour	échappe tendue échappe groupée 1/2 vrille	échappe tendue 1/2 vrille	échappe vrille (groupé ou tendu) pieds mains salto avant salto avant 1/2 tour de la "lune"