

4 Reck - Barre fixe

 = erfüllt Anforderung Schwungelement durch den Hang (Hochreck)

= met exigence élément d'élan en suspension (Barre fixe haute)

4.01 Stützen - Kehren - Flanken - Wenden - Grätschen - Hocken - Bücken

Les appuis - passés dorsaux - costaux - faciaux

Les fermetures avec les pied sur la barre - écartées - groupées - carpées

40101	B	Ab Minitrampolin: Sprung zum Stütz vl. oder zum Vschwng. Du minitrampoline: sauter à l'appui fac. ou à l'él. en av.
40102	5	Stütz vl., durchhocken zum Spreizsit De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.
40103	6	Stütz vl., durchhocken zum Stütz rl. De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.
40104	6	Stütz rl., durchhocken zum Stütz vl. oder zum Vorschweben De l'appui dors., passer j. serrées entre les b. à l'appui fac. ou à la susp.
40105	B	Spreizsit, 1/2 Dr. zum Stütz Du siège écart transv. 1/2 tour à l'appui facial
40106	5	Stütz rl. oder vl., 1/2 Dr. zum Stütz vl. oder rl. De l'appui dors. ou fac., 1/2 tour à l'appui fac. ou dors.
40107	6	Bückstand auf der Stange und 1/2 Dr. De la fermeture carpée les pieds sur la barre, 1/2 tour sur la barre
40108	7	Bückstand auf der Stange und 1/1 Dr. De la fermeture carpée les pieds sur la barre, 1/1 tour sur la barre
40109	6	Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Nsprg. De l'appui facial, prise d'élan et passer les jambes écartées au-dessus de la barre pour sauter à la station
40110	6	Stütz vl., Grätsche über die Stange zum Grätschwinkelstütz De l'appui facial, prise d'élan à l'équerre écarté
40111	5	Stütz vl., Hocke über die Stange zum Nsprg. De l'appui facial, prise d'élan et passer entre-bras corps groupé pour sauter à la station
40112	7	Stütz vl., Bücke über die Stange zum Nsprg. De l'appui facial, prise d'élan et passer entre-bras corps carpé pour sauter à la station
40113	4	Stütz vl., aufhocken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre
40114	4	Stütz rl., aufhocken zum Stand De l'appui dorsal, venir corps groupé en fermeture carpée sur la barre
40115	5	Stütz vl., aufgrätschen zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre
40116	5	Stütz vl., aufbücken zum Stand De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée sur la barre
40117	7	Stütz vl., aufstossen zum Hstand mit geschlossenen oder gegr. Beine De l'appui facial, prise d'élan à l'appui renv. j. serrées ou écartées
40118	6	Aus Handstandposition im Ristgriff 1/2 Dr. zum Ristgriff De l'appui renversé en prise dors. 1/2 t. à la prise dorsale
40119	6	Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge rw./aus Handstand Depuis le grand tour en arrière / de l'appui renversé, venir en fermeture carpée écartée sur la barre
40120	7	Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw./aus Handstand Depuis le grand tour en arrière/de l'appui renversé, venir en fermeture carpée sur la barre
40121	5	Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge vw./aus Handstand Depuis le grand tour en avant / de l'appui renversé, venir en fermeture carpée écartée sur la barre
40122	6	Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge vw./aus Handstand Depuis le grand tour avant/de l'appui renversé, venir en fermeture carpée sur la barre
40123	5	Hangkehre Demi-tour en susp.
40124	5	Hangkehre zum Nsprg. Demi-tour en susp. et sauter à la stat.

40125	7	Überkehren Prise d'élan en susp., établissement en arrière et sauté dorsal avec 1/2 tour à la susp.
40126	6	Stütz vl., übergrätschen zum Stütz rl. De l'appui facial, passer les j. écartées sur la barre à l'appui dorsal
40127	6	Stütz vl., Flanke zum Stütz rl. De l'appui facial, prise d'élan et passé costal à l'appui dorsal
40128	B	Winkel im Hang -- Suspension: Equerre --
40129	B	Stand auf der Stange, Strecksprung zum Nsprg. De la station debout sur la barre, saut en extension à la station
40130	4	Sprung von Stange mit Grätschwinkelsprung De la station debout sur la barre, saut écart carpé à la station

4.02 Felgen Les tours d'appui, les tours, etc.

40201	B	Knieaufschwung Crocher le jarret et s'établir en av.
40202	B	Knieabschwung Du siège écart transv., s'abaisser en arrière en crochant le jarret
40203	B	Mühlabschwung rw. Du siège écart transv. la j. tendue entre les prises, s'abaisser en arr.
40204	4	Felge rw. Tour d'appui en arr.
40205	6	Freie Felge rw. (mind. 45°) Tour d'appui libre en arr. (min. 45°)
40206	7	Freie Felge rw. zum Hstand Tour d'appui libre en arr. à l'appui renv.
40207	B	Felge vw. geh. Tour d'appui en av. groupé
40208	6	Felge vw. Tour d'appui en av.
40209	7	Rschw. und freie Felge vw. zum Hstand (Banzerrolle) Elancé en arr. et tour d'appui libre en av. à l'appui renv. (Banzerrolle)
40210	6	Felge rl. vw. Tour d'appui dors. en av.
40211	6	Felge rl. vw. zum Nsprg. Tour d'appui dors. en av. pour sauter à la station
40212	7	Felge rl. vw. mit 1/2 Dr. zum Vschw. Tour d'appui dors. en av. et sauté 1/2 tour à la susp.
40213	6	Aus Stand rl.: Felgaufschwung rl. vw. De la station dorsale: saut et bascule dors. à l'appui dors.
40214	7	Felge rl. rw. Tour d'appui dors. en arr.
40215	6	Stütz rl.: Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. (Pendel) De l'appui dors.: s'abaisser en arr. à la susp. mi-renv. et s'étab. en appui dors. (bascule dors.)
40216	7	Stütz rl.: Felgabschwung rl. rw. zum Felgaufschwung rl. vw. mit ausgrätschen zum Vorschweben De l'appui dors.: s'abaisser en arr. en susp. mi-renv., élaner dors. en av. , en lâchant les prises pour passer avec les jambes écartées (coupé écart) pour él. en avant ou en lâchant une prise pour passer avec les jambes serrées de côté et él. en avant
40217	7	Felgaufschwung rl. vw. mit gegr. Beinen zum Stütz rl. Elan en susp. en av., étab. en arr. en av. en fermeture carpée j. écartées pied sous la barre, à l'appui dorsal
40218	7	Kreuzkippe Bascule française

40219	4	Seitstand vl., Felgaufschwung De la stat. fac., s'étab en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)
40220	4	Seitstand vl., Felgaufzug De la stat. fac., s'étab en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)
40221	5	Hang, Felgaufzug De la susp., s'étab. lent. en av. en tournant en arr. à l'appui
40222	5	Vschw., Felgaufschwung Elancer en susp. en av. et s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui
40223	7	Vschw., Felgaufschwung durch den Hstand Elancer en susp. en av. et s'étab. en av. par l'appui renv. à l'appui (prises dors. ou palm.)
40224	6	Felgüberschwung durch den Schwebestütz Elancer en susp. en av. et s'étab. en av. par l'appui libre
40225	7	Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) Grand tour en arr. prises dors.
40226	7	Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.) Grand tour en av. prises palm.
40227	7	Riesenfelge vw. im Ristgriff Grand tour en av. en prises dors.
40228	7	Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschw. im Ristgriff (Kamm/Rist) Grand tour en avant avec 1/2 tour par l'appui renv. (palmaires/dorsales)
40229	7	Riesenfelge rw. mit 1/2 Dr. zur Riesenfelge vw. (Direkter Wechsel - Rist/Kamm) Grand tour en arrière avec 1/2 tour par l'appui renv. (changement direct - dorsales/palmares)
	7	Riesenfelge rw. mit 1/1 Dr. zur Riesenfelge rw. Grand tour en arrière avec 1/1 tour par l'appui renv.
40230	7	Ellriesenfelge (Russenriesen) Grand tour prises cubitales (grand tour russe)
40231	7	Pirouette am Ende des Rschw. Elancer en arr. et saut 1/1 tour à la susp. (Pirouette)

4.03 Schwünge - Unterschwünge

Les élans - Les élans par-dessous

1) = kein Unterschwingung / aucun élément élan par dessous

40301	5	Schwunganreißen oder Konterschwung De la susp., prise d'élan ou contre-élan
40302	6	Schwunganreißen oder Konterschwung mit 1/2 Dr. De la susp., prise d'élan ou contre-élan avec 1/2 tour
40303	4	Aus Stütz: Unterschwingung zum Rschw. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre pour élaner en arr.
40304	4	Aus Stütz: Unterschwingung zum Nsprg. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre à la stat. (sortie filée)
40305	5	Aus Stütz: Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschw. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour pour élaner en av. (barre fixe haute)
40306	5	Aus Stütz: Unterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la stat. (sortie filée 1/2 tour)
40307	7	Aus Stütz: Unterschwingung oder Grätschunterchwung mit 1/2 Dr. zum Vorschweben De l'appui ou de la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour pour élaner en av. en susp.
40308	7	Aus Stütz: Unterschwingung mit 1/1 Dr. zum Nsprg. De l'appui: élaner en av. par-dessous la barre avec 1/1 tour à la stat.
40309	5	Grätschunterchwung zum Nsprg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre à la stat.
40310	5	Grätschunterchwung zum Rschw. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élaner en av. par-dessous la barre pour élaner en arr.

40311	6	Bückunterschwingung zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre à la station
40312	6	Bückunterschwingung zum Rschwg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre pour élan en arr.
40313	6	Grätschunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschwg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec 1/2 t. pour élan en av. (barre fixe haute)
40314	6	Grätschunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la stat.
40315	7	Grätschunterschwingung mit 1/1 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec 1/1 tour à la stat.
40316	7	Bückunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Nsprg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour à la station
40317	7	Bückunterschwingung mit 1/2 Dr. zum Vschwg. De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec 1/2 tour pour élan en avant
40318	7	Bückunterschwingung mit Bücken zum Nsprg. mit geschlossenen oder gegr. Beinen De la fermeture carpée les pieds sur la barre: élan en av. par-dessous la barre avec mouvement de fermeture du corps (carpé) à la stat., j. serrées ou éc.
40319 ¹⁾	B	Vorschweben oder Vorschwingung (Tiefreck) Elan en susp. en av. (barre fixe basse)
40320 ¹⁾	6	Vorschweben geb. oder gegr. mit 1/2 Dr. zum Vorschweben geb. oder gegr. oder zum Vorschwingung Elan en susp. en av. j. serrées ou écartées, 1/2 tour élan en av. j. serrées ou écartées
40321 ¹⁾	B	Rückschwung zum Nsprg. Elancé en susp. en arr. et saut à la station

4.04 Umschwünge Les élans circulaires

40401	B	Knieumschwung rw. Elan circulaire en arr. par le jarret
40402	B	Fersenumschwung vw. oder rw. Elan circulaire en av. ou en arr. par les talons
40403	B	Hockumschwung vw. oder rw. De la position groupée les pieds sur la barre, élan circulaire en av. ou en arr.
40404	5	Sitzumschwung rw. oder Grätschsitzumschwung rw. Elan circulaire assis en arr. j. serrées ou écartées
40405	6	Umschwung rw. im freien Kniehang Elan circulaire assis libre en arr.
40406	7	Umschwung rw. im freien Kniehang mit 1/2 Dr. zum Stütz Elan circulaire assis libre en arr. avec 1/2 tour à l'appui fac.
40407	5	Umschwung rw. im freien Kniehang zum Nsprg. (Napoleon) Elan circulaire assis libre en arr. et sortie à la stat. (Napoléon)
40408	4	Mühlumschwung vw. Du siège écart transv. en prises palm.: élan circulaire en av. (soleil)
40409	5	Grätschumschwung vw. im Kammgriff De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre prises palm.: élan circulaire en av.
40410	5	Grätschumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre prises dors.: élan circulaire en arr.
40411	6	Grätschfleurier Feuillette jambes écartées

40412	7	Bückfleurier Feuillette carpée
40413	7	Grätschumschwung rw. zum Hstand De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan circulaire carpé écarté en arrière, pieds sur la barre à l'appui renv.
40414	7	Grätschumschwung vw. zum Hstand De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan circulaire carpé écarté en avant, pieds sur la barre à l'appui renv.
40415	6	Bückumschwung rw. im Ristgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr.
40416	6	Bückumschwung vw. im Kammgriff De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises palm.: élan circulaire en av.
40417	7	Bückumschwung rw. zum Hstand De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire carpé en arrière à l'appui renv.
40418	7	Bückumschwung rw. im Ristgriff in Spagatposition De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire en arr. au grand écart
40419	5	7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel De la fermeture carpée écartée ou j.serrées, les pieds sur la barre, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av. avec changement en prises dorsales
40420	6	7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel zum Vorschweben oder Vorschwung De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. écartées ou j. serrées, prises palm.: 7/8 élan circulaire en av. avec changement en prises dorsales à la susp.
40421	7	Staldergrätschumschwung Élan circulaire carpé écarté en arrière
40422	7	Staldergrätschumschwung durch den Hstand Élan circulaire carpé écarté en arrière par l'appui renv. (Stalder)
40423	7	Endogrätschumschwung durch den Hstand Élan circulaire carpé écarté en avant par l'appui renv. (Endo)

4.05 Durchschübe Les passés entre-bras

40501	5	Mühlaufschwung vw. (Ausgangsstellung frei) S'étab. en av. au siège écart transv. (uniquement montée, départ libre)
40502	5	Aus Spreizstand (1 Fuss angestellt) Durchschub in den Stütz rl. De la station j. écartées (1 pied sur la barre, l'autre au sol), bascule dorsale à l'appui dorsal
40503	6	Mühlabschwung rw. zum Durchschub in den Stütz rl. Du siège écart transv., s'abaisser en arr. pour passer en fermeture carpée et bascule à l'appui dorsal
40504	5	Aus Vorlaufen: Durchschub zum Stütz rl. De la stat.: course vers l'avant et bascule dors. à l'appui dors.
40505	7	Durchschub z. Stütz rl. aus Vorschweben, Vorschwung oder Grätschabschwung De l'élan en avant ou de la susp.mi-renv. écart, passer les j. td. entre les prises à l'appui dorsal (bascule dorsale)
	7	Durchschub 1/2 Dr. zum Vorschweben oder Vorschwung Élan en avant et passer les j. td. entre les prises sans toucher la barre (bascule dorsale) avec 1/2 tour pour élaner en avant
40506	7	Durchschub zum Nsprg. Élan en avant et passer les j. td. entre les prises sans toucher la barre (bascule dorsale) pour sauter à la stat.
40507	7	Vschwng. und Durchschub mit Ausgrätschen zum Vorschweben oder Vorschwung Élan en susp. en av. passer les j. td. entre les prises, élan circulaire carpé en arr. et sauter écarté (coupé écart) en av. à la susp. (ou sauté carpé de côté à la susp.)

40508	6	7/8 Bückumschwung vw. z. Durchschub m. anschliessender Felge rl. vw. z. Stütz rl. De la fermeture carpée les pieds sur la barre j. serrées , prises palm.: 7/8 élan circulaire en av., passer les j. td. entre les prises et tour d'appui dorsal à l'appui dors.
40509	7	Durchschub zum Hstand (Adler) Bascule dorsale à l'appui renv. (Adler)
40510	7	Aus Kammriesen: Durchschub zum Rückschwung im Ellgriff Du grand tour en prise palmaires: passer les j. td. entre les prises à l'élan en prise cubitales

4.06 Kippen Les bascules

40601	5	Laufkippe Bascule courue
40602	6	Schwungkippe (am tiefen Reck mit angezogenen Beinen erlaubt) Bascule d'élan (à la barre fixe basse, autorisé avec les jambes pliées)
40603	6	Schwungkippe im Kammgriff Basc. d'élan prises palm. (à la barre fixe basse, autorisé avec les jambes pliées)
40604	6	Aus Stand: Vorschweben und Schwebekippe De la station: Elan en susp en av. et bascule de fond
40605	7	Aus Verbindung: Vorschweben und Schwebekippe Elan en susp en av. et bascule de fond en liaison
40606	6	Fallkippe Petite bascule
40607	7	Schwungkippe mit Griffwechsel (Vorschwung im Ristgriff, Kippe im Kammgriff) Elancé en av. prises dors., changer en prises palm. et bascule (bascule changée)
40608	6	Mühlabschwung rw. und Kippe Du siège écart transv. s'abaisser en arr., sortir la jambe et petite bascule
40609	7	Aus Grätschinkelstütz oder Stütz rl.: Abschwung rw. und Kippe De l'appui à l'équerre j. écartées ou de l'appui dors.: S'abaisser en arr. et bascule
40610	7	Drehkippe 180° (Sprung mit 1/2 Dr. zur Kiplage, Kippe) De la station faciale, saut avec 1/2 t. à la susp. et bascule (1/2 tour, bascule)

4.07 Stemmen Les établissements

40701	5	Stemme rw. Etablissement en arr. à l'appui
40702	7	Stemme rw. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°) Etablissement en arr. à l'appui renv. passagé (min. 80°)
40703	6	Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre
40704	7	Hechtgrätsche zum Nsprg. Poisson écarté à la station
40705	7	Felgabhechten zum Nsprg. Poisson carpé à la station

4.08 Salti Les saltos ou sauts périlleux

40801	7	Vschw. und Salto rw. geh. zum Nsprg. Elancer en susp. en av. et salto en arr. groupé à la stat.
40802	7	Vschw. und Salto rw. geb. zum Nsprg. Elancer en susp. en av. et salto en arr. carpé à la stat.
40803	7	Fleurier (Salto rw. gestr.) Fleurier en arr. (Elancer en susp. en av. et salto en arr. td. à la stat.)

40804	7	Fleurier mit 1/2 Dr. (oder mehr) Fleurier en arr. avec 1/2 tour (ou plus)
40805	7	Doppelsalto rw. geh. zum Nsprg. Elancer en susp. en av. et double salto groupé en arr. à la stat.
40806	7	Tsukahara (Doppelsalto rw. mit 1/1 Dr.) Elancer en susp. en av. et Tsukahara à la stat. (double salto en arr. avec 1/1 tour)
40807	7	Rschwg. im Kammgriff und Salto vw. geh. zum Nsprg. Elancer en susp. en arr. prises palm. et salto en av. groupé à la stat.
40808	7	Rschwg. im Kammgriff und Salto vw. geb. zum Nsprg. Elancer en susp. en arr. prises palm. et salto en av. carpé à la stat.
40809	7	Kammfleurier Fleurier en av. (Elancer en susp. en arr. et salto en av. td. à la stat.)
40810	7	Kammfleurier mit 1/2 Dr. (oder mehr) Fleurier en av. avec 1/2 tour (ou plus)
40811	7	Stand auf der Stange: Salto rw. zum Nsprg. (geh./geb./gestr.) De la stat. sur la barre: salto en arr. à la stat. (groupé/carpé/td.)
40812	7	Stand auf der Stange: Salto vw. zum Nsprg. (geh./geb.) De la stat. sur la barre: salto en av. à la stat. (groupé/carpé)
40813	7	Stand auf der Stange: Salto vw. mit 1/2 Dr. zum Nsprg. (geh./geb.) De la stat. sur la barre: salto en av. avec 1/2 tour à la stat. (groupé/carpé)
40814	7	Unterschwingung zum Salto vw. geh. zum Nsprg. Elancer par-dessous la barre en av. et salto en av. groupé à la stat.
40815	7	Salto rw. geh. oder geb. über die Stange zum Nsprg. Salto en arr. groupé ou carpé par-dessus la barre à la station
40816	7	Doppelsalto rw. geh. oder geb. über die Stange zum Nsprg. Double salto arr. gr. ou carpé par dessus la barre à la station