



Reglement Special Olympics Belgium

# Artistieke Gymnastiek

*Oktober 2021*



## INHOUDSTAFEL

<b>HOOFDSTUK 1: OFFICIELE ONDERDELEN</b>	<b>3</b>
<b>HOOFDSTUK 2: DIVISIONING/WEDSTRIJDREGLEMENT</b>	<b>4</b>
<b>HOOFDSTUK 3: UITRUSTING</b>	<b>6</b>
Artikel 1: Kledij	6
Artikel 2: Gymnastiekbenodigdheden voor dames en heren	6
<b>HOOFDSTUK 4: VEILIGHEIDSMATREGELEN</b>	<b>7</b>
<b>HOOFDSTUK 5: JURERING/PUNTENTELLING</b>	<b>8</b>
Artikel 1: Algemene jurering	8
Artikel 2: Protesten	9
Artikel 3: Puntentelling	9
Artikel 4: Jurering van de opgelegde oefeningen	9
Artikel 5: Jurering van de vrije oefeningen	10
<b>BIJLAGE</b>	<b>13</b>
Heren: Routines – Written instruction (p1-20)	13
Dames: Routines – Written instruction (p1-26)	13

Dit officieel Special Olympics Gymnastiek reglement is van toepassing op alle Special Olympics Gymnastiek wedstrijden in België. Dit reglement werd opgesteld door Special Olympics Inc. en door Special Olympics Belgium in het Nederlands bewerkt. De inhoud van deze pagina's mag worden vermenigvuldigd en gekopieerd mits uitdrukkelijke vermelding van de bron, nl. het logo en de benaming van Special Olympics Belgium.  
Het logo is beschikbaar op aanvraag: [info@specialolympics.be](mailto:info@specialolympics.be).





## HOOFDSTUK 1: OFFICIELE ONDERDELEN

Hieronder volgt een lijst van de officiële onderdelen binnen Special Olympics Belgium.

De verschillende onderdelen beogen wedstrijd mogelijkheden voor alle gymnasten, ongeacht de aard van hun beperking.

De programma's bepalen het aanbod van onderdelen en, indien nodig, de richtlijnen voor het beheer ervan.

De coaches zijn verantwoordelijk voor het geven van de juiste training en het selecteren van onderdelen die de gymnast op het eigen vaardigheidsniveau veilig kan uitvoeren.

### 1. Dames en heren (alleen Niveau B en C)

Sprong

Grond

Paard met bogen (enkel heren)

Rekstock (enkel heren)

Brug met ongelijke leggers (enkel dames)

Balk (enkel dames)

Allround (totaalscore van alle vier onderdelen)

### 2. Dames (Niveau's I, II, III en IV)

Sprong

Brug met ongelijke leggers

Balk

Grond

Allround (totaalscore van alle vier onderdelen)

### 3. Heren (Niveaus I, II, III en IV)

Grond

Paard met bogen

Ringen

Sprong

Brug met gelijke leggers

Rekstock

Allround (totaalscore van alle zes onderdelen)

### 4. Heren en dames kunnen deelnemen aan alle onderdelen (Allround) of een keuze van onderdelen. Alle onderdelen dienen op **hetzelfde niveau** geturnd te worden.





## HOOFDSTUK 2: DIVISIONING/WEDSTRIJDREGLEMENT

1. Er worden reeksen gemaakt volgens leeftijdsgroepen.
2. Er zijn zes wedstrijd niveaus:
  - Niveau B: ·Opgelegde oefeningen voor gymnasten met ambulante problemen etc., maar die te vergevorderd zijn voor Motorische Activiteiten.
  - Niveau C: Opgelegde oefeningen voor gymnasten die niet in staat zijn oefeningen op niveau I uit te voeren.
  - Niveau I - Low: Opgelegde oefeningen voor beginners
  - Niveau II - Intermediate: Opgelegde oefeningen voor ingewijden
  - Niveau III - High: Vrije oefeningen voor gevorderden
  - Niveau IV – High+: Vrije oefeningen voor experts
3. Voor alle niveaus:
  - Coaches bepalen op welk niveau de gymnast gaat deelnemen. De gymnasten moeten in staat zijn alle elementen op dat niveau veilig uit te voeren.
  - Bij de allround moeten gymnasten aan alle onderdelen deelnemen.  
NB. een allround gymnast die deelneemt aan de allround competitie en voor een onderdeel geen punten krijgt, kan niet in aanmerking komen voor een prijs in de allround.
4. Atleten die deelnemen aan de wedstrijd artistieke gymnastiek, mogen tijdens hetzelfde evenement niet tegelijkertijd deelnemen aan de wedstrijd ritmische gymnastiek.
5. De video's van de onderdelen vormen de basis om de routines aan te leren. De uitgeschreven oefeningen alsook de vereisten van iedere oefening staan in bijlage van dit reglement (enkel in het Engels!). Indien er onduidelijkheden hierover zijn, kan u terecht bij [gymnastics@specialolympics.be](mailto:gymnastics@specialolympics.be) voor meer uitleg.





6. Aanpassingen voor gymnasten met een visuele beperking:  
Om de gymnast bij te staan, zijn de volgende hulpmiddelen toegestaan op alle wedstrijd niveaus. De coach moet echter vóór de wedstrijd en vóór elk onderdeel bij de wedstrijdleiding en de jury aangeven dat de gymnast een visuele beperking heeft.
- Geluid, bijv. klappen, mag gebruikt worden bij alle onderdelen.
- Bij de grondoefening mag muziek gespeeld worden vlak langs de rand van de mat. Ook mag de coach de muziek rond de grond dragen.
- Bij de sprong mag de gymnast ervoor kiezen om geen aanloop te nemen en in plaats daarvan één of twee stappen als aanloop te nemen, of meerdere sprongen op de springplank te maken (startend met de handen op de pegasus). Ook mag de gymnast een touw vasthouden langs de aanloopbaan.
7. Aanpassingen voor gymnasten met een auditieve beperking:  
Bij de grondoefening voor dames mag de coach of een medegymnast een startsignaal geven voor de oefening, zonder dat dit enige vorm van puntenaftrek oplevert.
- (De coach moet vóór de wedstrijd en vóór de grondoefening bij de wedstrijdleiding en de jury aangeven dat de gymnast een auditieve beperking heeft).
8. Aanpassingen voor gymnasten met krukken of looprekken:  
Bij de grondoefening mag de coach de grond oplopen om looprekken of andere loophulpmiddelen te verwijderen (of te vervangen), zonder dat dit enige vorm van puntenaftrek oplevert.
9. Aanpassing bij sprong voor gymnasten die kleiner zijn dan de hoogte van de pegasus:  
De officiële hoogte van de pegasus bij de dames bedraagt 1.25m, bij de heren is dit 1.35m. Voor gymnasten die kleiner zijn als de hoogte van de pegasus kan deze hoogte aangepast worden tot schouderhoogte met een minimum hoogte van 1.10m voor de dames en 1.20m bij de heren. Dit dient voor aanvang van de wedstrijd aangevraagd te worden aan de Sport Information Desk Gymnastiek. In geen geval is een tweede springplank of trampoline toegelaten.





## HOOFDSTUK 3: UITRUSTING

### Artikel 1: Kledij

Heren moeten een mouwloos turnpak en een lange of korte turnbroek dragen, afhankelijk van het onderdeel. In plaats van een turnpak mag ook een T-shirt worden gedragen, mits dit is ingestopt. Gymnasten mogen deelnemen op sokken, op turnschoentjes, of blootsvoets.

Dames moeten een turnpakje met lange mouwen, korte mouwen of zonder mouwen dragen. Ze moeten blootsvoets of op turnschoentjes deelnemen. Blote benen of huidkleurige panty's met blote voeten zijn toegestaan.

Sieraden zijn niet toegestaan, in overeenstemming met de FIG-regels.

### Artikel 2: Gymnastiekbenodigdheden voor dames en heren

1. Voor wedstrijd materiaal gelden in principe de FIG-materiaalspecificaties en matspecificaties. Er zijn aanpassingen gedaan om aan de vaardigheden en afmetingbehoefte van Special Olympics-gymnasten tegemoet te komen.
  - a) Er mogen extra matten worden ingezet voor kleinere gymnasten of om de veiligheid te vergroten. (Er is geen vorm van aftrek, tenzij anders aangegeven bij een specifiek onderdeel).
  - b) Bovenop de toegestane matten rondom de toestellen mogen springplanken worden gelegd om de gymnasten te helpen op het toestel te komen. Deze moeten daarna direct verwijderd worden.
  - c) Bij de Sprong wordt enkel in Niveau IV gebruik gemaakt van een pegasus.
  - d) Elke standaard springplank is toegestaan. Bij keuzesprongen en de Niveau III-handenstand tot ruglig-sprong moet een beschermhoes om de plank heen worden gebruikt.
  - e) Bij Brug met ongelijke leggers, Brug met gelijke leggers en Rekstok mag de hoogte van de leggers aangepast worden aan de lengte van de gymnast. Wanneer de hoogte niet voldoende naar beneden aangepast kan worden, mogen extra matten bijgelegd worden om de vloer te verhogen
2. De balk
  - a) Voor niveau B wordt een mat of een brede balk gebruikt.
  - b) Voor de niveaus C, I en II wordt een grondbalk gebruikt van 10cm breed en 4,88m lang. De bovenkant van de balk is niet meer dan 30 centimeter van de grond en 10cm van de veiligheidsmatten. In niveau II mag een hoge balk gebruikt worden (=bonus).
  - c) Voor niveau III en IV wordt een gereguleerde balk gebruikt van 10 centimeter breed en 4,88 meter lang. De hoogte kan variëren van 88 cm tot 1,2 m.





## HOOFDSTUK 4: VEILIGHEIDSMATREGELEN

Zoals beschreven bij de oefeningen, moeten coaches voortdurend onder de Brug met ongelijke leggers, Ringen, Hoge Rekstok en Hoge Balk staan, klaar om te spotten, voordat een gymnast aan het onderdeel mag beginnen. Dit geldt eveneens voor alle niveaus van Sprong en Brug met gelijke leggers. De coach moet daar gedurende de hele oefening blijven. Als de coach niet van begin tot einde op de vangplaats blijft, dan zal de aftrek van punten als volgt plaatsvinden:

1. De gymnast wordt niet gejureerd als de coach niet op de vangplaats staat en dient onmiddellijk van het toestel af te komen.
2. De jury zal de coach 'oproepen' om zijn/haar positie in te nemen. Er volgt een aftrek van 0,3 punt voor ongedisciplineerd gedrag.
3. Ervan uitgaande dat de coach terugkeert naar de vangplaats, zal de gymnast worden gejureerd vanaf dat punt. Alle elementen die daaraan voorafgaand zijn uitgevoerd, zullen worden beschouwd als overgeslagen delen en de daarvoor geldende punten worden afgetrokken.
4. Als de gymnast besluit opnieuw te beginnen, dan mag dat. Als de gymnast het toestel verlaat of de coach raakt de gymnast aan ten teken om opnieuw te starten, zal een aftrek gelden van 1 punt bovenop de 0,3 punt aftrek voor 'vertragen van de wedstrijd'.
5. Als de coach niet terugkeert naar de vangplaats en de gymnast de oefening voltooit, zal de gymnast nul (0) punten scoren





## HOOFDSTUK 5: JURERING/PUNTENTELLING

**Opmerking voor coaches:** Hoewel deze rubriek (vanaf hier t.e.m. de lijst van sprongwaarden) zich hoofdzakelijk toelegt op het jureren, dienen coaches de tekst grondig door te nemen om de eisen te kennen waaraan de gymnast bij elk onderdeel moet voldoen.

### Artikel 1: Algemene jurering

De jury bestaat uit één tot vier leden voor elk onderdeel. Wanneer er twee of drie juryleden zijn, wordt uit de scores het gemiddelde berekend. Wanneer er vier juryleden zijn, vallen de hoogste en de laagste score af en wordt uit de overige scores het gemiddelde berekend voor de eindscore.

1. De juryleden nemen plaats rondom de grond of het betreffende toestel. Ze mogen met elkaar overleggen, als het hoofd van de jury dit verzoekt. (Als er 'grote verschillen' in de waarderingen geconstateerd worden, is er overleg). De gemiddelde eindscore wordt op een scorebord getoond.
2. Gezien het belang van de divisioning en de eerlijkheid voor iedereen, geldt de volgende regel zodra de wedstrijd begonnen is: Juryleden mogen niet met de coaches, ouders of gymnasten spreken over de oefening van een gymnast. Dit geldt zowel op als buiten de wedstrijd Grond. Mocht dit toch gebeuren, dan kan het jurylid door de organisatie verwijderd worden.
3. Bij het jureren van oefeningen wordt het FIG-jureringsysteem met E- en D-panel gebruikt.

Het D- (Difficulty of Moeilijkheidsgraad) panel beoordeelt of de oefening werd uitgevoerd volgens de tekst (opgelegd) of voldoet aan de wedstrijdvereisten (vrij). Het D-panel bepaalt de beginwaarde van de oefening, gebaseerd op moeilijkheid, bonus en alle van toepassing zijnde neutrale aftrekken.

Het E- (Execution of Uitvoering) panel beoordeelt de uitvoering van de oefening en past alle regels met betrekking tot uitvoering en amplitude toe. Het jurylid dat instaat voor de jurering volgens het D, E-panelsysteem dient de gehele oefening te jureren en de totaalscore te bepalen aan de hand van 20,0 punten.

4. Het puntenverschil voor zowel het D- en E panel is:

9,5 – 10,0	0,10
9,0 – 9,45	0,30
7,50 – 8,95	0,50
0,0 – 7,45	1,00







5. Neutrale aftrekken worden door het D-panel in mindering gebracht op het eindcijfer. Voor deze aftrekken geldt een maximum van vier (4,0) punten.

Voorbeelden zijn:

a) Onjuiste kleding	0,30
b) Onjuiste benodigdheden of hulpmiddelen*	0,80
c) Ongedisciplineerd of onsportief gedrag	0,30 elk
d) Het niet groeten van de jury vooraf of achteraf	0,30 elk
e) Het niet verwijderen van de springplank of opstap	0,30
f) Hulp door de coach (Aanpassingen; max. 4,0/oefening)	
1. Fysieke hulp	0,50 elk
2. Verbale hulp	0,30 elk
3. Signalen geven aan de gymnast	0,10 elk
g) Niet starten binnen 30 seconden na het jurysignaal	0,30
h) Wedstrijdnummer niet zichtbaar dragen	0,30

\* Bij een specifieke beperking mag een coach voorafgaand aan de wedstrijd een verzoek voor speciale hulpmiddelen indienen bij de wedstrijdleiding.

## Artikel 2: Protesten

Er zijn algemene protestformulieren voor niet-juryonderwerpen.

## Artikel 3: Puntentelling

De gemiddelde cijfers worden naar de wedstrijdtafel gestuurd. Daar worden ze verwerkt en vergeleken met de overige gymnasten uitkomend op hetzelfde onderdeel, op hetzelfde niveau, in dezelfde leeftijds- en vaardigheidsgroep, teneinde de einduitslag en de medailleverdeling op te maken (zie Divisioning).

## Artikel 4: Jurering van de Opgelegde oefeningen

Elk panellid (D & E) kan individueel een maximumscore van 10 punten toekennen, met een mogelijk eindcijfer van 20,0 punten.

### 1. **D-score: Waarde van de oefeningen/elementen**

- Voor de oefeningen in deze categorie wordt uitgegaan van 9,5 punten. Voor niveau B & C wordt uitgegaan van 10 punten.
- De aftrek voor het opzettelijk weglaten van een element is twee keer de waarde van het element. (Dit geldt ook voor een gymnast die door het onderdeel geloodst moet worden met opvang van de coach).
- Bonus
  - De niveaus B en C kennen geen bonuspunten.
  - In sommige gevallen kan een extra bonus van 0,5 punt worden toegekend (b.v. de hoogte van de balk in Niveau II). Deze bonus kan bovenop de bonus voor de oefening worden gegeven. Een gymnast kan van het D-jurypanel echter nooit meer dan 10,0 punten voor een oefening ontvangen.





## 2. E Score: Uitvoering van de oefeningen/elementen

- Uitvoeringsaftrek wordt gegeven voor elk element apart. Specifieke aftrekken worden gegeven bovenop de algemene aftrekken. Voorbeelden van specifieke aftrekken zijn:
  - Kleine foutjes: 0,10 punt aftrek  
(Zoals gebogen armen of knieën, benen uit elkaar, verlies van evenwicht, verkeerde plaatsing van handen etc.).
  - Middelgrote fouten: 0,30 punt aftrek  
(Dit zijn dezelfde fouten als bij i, maar dan in ergere mate).
  - Grote fouten: 0,50 punt aftrek.  
(Zoals buitensporig of extreem gebogen armen en/of knieën, benen uit elkaar of verlies van evenwicht).
  - Zeer grote fouten: 0,80 punt aftrek
  - Vallen: 1,0 punt aftrek  
(Inclusief vallen op en van de toestellen)
  
- Per element kan aftrek volgen voor het ontbreken van amplitude; hierbij wordt gebruik gemaakt van bovenstaande richtlijnen. Amplitude omvat de grootte van de bewegingen – hoe ruim of klein een element/oefening wordt uitgevoerd in vergelijking met de perfecte uitvoering.
  
- Per element kan aftrek volgen voor het ontbreken van ritme. Deze aftrek betreft ongewenste onderbrekingen (0,10 punt) in een serie of het algemeen ontbreken van ritme in de oefening (0,30).

### Oefening in omgekeerde volgorde

Zowel een complete oefening als losse elementen mogen tegengesteld worden uitgevoerd, zonder hiervoor aftrek te ontvangen, zolang het grondpatroon maar niet wordt veranderd

### Artikel 5: Jurering van de vrije oefeningen

In de voorrondes en finales moeten dezelfde oefeningen uitgevoerd worden. (De jurering van deze twee evenementen is vereenvoudigd en vindt op dezelfde manier plaats, aangezien de FIG-regels steeds gecompliceerder worden).

De jury geeft bij het waarderen van elke vrije oefening een cijfer voor moeilijkheidsgraad, uitvoering/presentatie, combinaties en bonus/toegevoegde waarde van de oefening. Het maximum aantal punten dat een jury kan toekennen is 20,0. Deze score wordt enkel gegeven als de jury vindt dat de oefening werd uitgevoerd met volledige moeilijkheid en zonder fouten. Het eindcijfer van 20,0 wordt op de volgende manier samengesteld:





PANEL D: Moeilijkheid van de oefening/ Waarde van onderdelen	07,0
Combinaties/ Bijzondere eisen	02,5
Bonus/ Toegevoegde waarde (indien deze er is)	00,5
Subtotaal	10,0
PANEL E: Uitvoering/ Presentatie/ Prestatie	<u>10,0</u>
Mogelijk totaal	20,0

### Moeilijkheidsgraad van de oefening/waarde van onderdelen (7,0) D-score

1. Een maximum van 7,0 punten kan worden gegeven voor de waardering van de moeilijkheid van de uitgevoerde oefening. De moeilijkheidsgraad wordt beoordeeld als specifieke vaardigheid of met A, B, C of de elementen hierboven (FIG). De moeilijkheid van de oefening/ waarde van de onderdelen wordt berekend aan de hand van de 5 (Niveau III) of 8 (Niveau IV) hoogst beoordeelde vaardigheden in de oefening, in overeenstemming met de FIG-richtlijnen. De complete tabellen met moeilijkheidsgraden zijn terug te vinden in de FIG-documentatie. Specifieke vaardigheden maken deel uit van de Opgelegde oefeningen, maar hebben geen FIG-waardering.

    Specifieke vaardigheden zijn 0,50 punten waard

    FIG-A vaardigheden zijn elk 1,0 punt waard

    FIG B- & C-vaardigheden zijn elk 1,5 punt waard

2. De FIG-reglementen betreffende herhaling, het weglaten van elementen en tussenzwaaien zijn niet van toepassing voor Special Olympics. Deze kunnen worden gebruikt als elementen.
3. Een oefening bestaat uit minstens 5 (Niveau III) of 8 (Niveau IV) verschillende elementen (behalve sprong). Een element wordt slechts één keer geteld. Als er te weinig verschillende elementen worden geturnd, volgt een aftrek van 0,5 van de beginwaarde (Panel D). Elementen die rechts en links worden uitgevoerd worden niet als verschillend beschouwd (bv. radslagen, schaarsprongen, etc.). Een element mag meerdere keren geturnd worden zonder aftrek wegens herhaling (tot 3 maal). Er volgt wel aftrek voor uitvoeringsfouten van alle elementen in de oefening.





### **Combinatie/bijzondere eisen (2,5 punt) D-score:**

Een maximum van 2,5 punt kan worden gegeven als waardering voor de combinatie van elementen in een oefening, in het bijzonder met betrekking tot eventuele bijzondere eisen voor het onderdeel. Elke geturnde bijzondere eis wordt gewaardeerd met 0,5 punt, tot een maximum van 2,5 punt.

NB.

Een bepaald moeilijkheidsniveau is niet nodig om aan de eisen te voldoen. Er kan worden voldaan aan de eis met een simpel element dat geen FIG-waardering heeft, zoals een rol voorwaarts, schaarsprong, etc.

NB2.

Een element kan slechts aan één eis voldoen.

### **Bonus/Toegevoegde waarde (0,50) D-score:**

Elke gymnast kan bonuspunten verdienen tot een maximum van 0,50 punt.

### **Uitvoering/Presentatie/Prestatie (10,0) E-score:**

Elke gymnast begint de oefening met 10,0 punten voor uitvoering/presentatie (technische uitvoering en houding). Er worden punten afgetrokken voor elke uitvoeringsfout, gebaseerd op de uitvoeringsregels in de FIG-reglementen.

NB.

In de vrije oefening mag de gymnast elk element uit de Opgelegde oefenstof gebruiken. Maar als een gymnast drie opeenvolgende elementen uit om het even welke opgelegde oefening in zijn/haar vrije oefening gebruikt, volgt een aftrek van 1,0 punt van de uitgangswaarde. De reden voor aftrek is, de gymnast te ontmoedigen een serie elementen rechtstreeks uit de opgelegde oefeningen te gebruiken bij het samenstellen van de vrije oefening.

NB2. Bij de grond en balk worden de FIG-richtlijnen gebruikt om de lengte van de oefeningen te bepalen.

NB3. Bij sprong is de oefening opgelegd maar kan er gekozen worden tussen verschillende sprongen.





## BIJLAGE

- Heren: Routines – Written instruction (p1-20)
- Dames: Routines – Written instruction (p1-26)



# MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ROUTINES 2019-2027

## WRITTEN TEXT

### LEVEL A

Floor Exercise	P. 2
Vault	P. 2
Parallel Bars	P. 3
Horizontal Bar	P. 3

### LEVEL B

Floor Exercise	P. 4
Pommel Horse	P. 4
Vault	P. 5
Horizontal Bar	P. 5

### LEVEL C

Floor Exercise	P. 6
Pommel Horse	P. 6
Vault	P. 7
Horizontal Bar	P. 8

### LEVEL 1

Floor Exercise	P. 9
Pommel Horse	P. 10
Vault	P. 10
Still Rings	P. 11
Parallel Bars	P. 12
Horizontal Bar	P. 12

### LEVEL 2

Floor Exercise	P. 13
Pommel Horse	P. 13
Vault	P. 14
Still Rings	P. 14
Parallel Bars	P. 15
Horizontal Bar	P. 15

### LEVEL 3

Floor Exercise	P. 16
Pommel Horse	P. 16
Vault	P. 16
Still Rings	P. 17
Parallel Bars	P. 18
Horizontal Bar	P. 18

### LEVEL 4

Floor Exercise	P. 19
Pommel Horse	P. 19
Vault	P. 19
Still Rings	P. 20
Parallel Bars	P. 20
Horizontal Bar	P.20

## LEVEL A

### FLOOR EXERCISE – LEVEL A

May be performed on the floor, with a wedge mat, in a wheelchair, or with a walker.  
Optional/Voluntary Choreography, including these requirements:

#### Value Element

- 2.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 1-2 log rolls or optional movements in wheelchair or walker
- 1.0 Ending pose
- 2.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

### VAULT – LEVEL A

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

May be performed in a wheelchair or with a walker (or other assistance)

#### Value Element

- 2.0 Salute to judge
- 2.0 Move to a designated point
- 2.0 “Stick” landing
- 2.0 Salute to judge

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **PARALLEL BARS – LEVEL A**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

Performed seated, either with hand held bars or the parallel bars

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Grab the bars in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL A**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the horizontal bar

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of the routine
- 2.0 Grab the bar in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10



# LEVEL B

## FLOOR EXERCISE – LEVEL B

Optional/Voluntary Choreography, including these requirements:

### Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 2 different locomotor movements (examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 2.0 1-2 log rolls
- 1.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## POMMEL HORSE – LEVEL B

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. Routine is performed standing on a folded panel mat or spotting box

### Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Place hands on pommels
- 2.0 Lift right hand, lift left hand, lift right hand, lift left hand
- 2.0 With hands on pommels, lift right leg, lift left leg, lift right leg, lift left leg
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **VAULT – LEVEL B**

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter Required

### **Value Element**

1.0 Stand at attention on springboard

1.5 Salute to judge

2.0 Straight jump onto 8" mat

2.0 Stick landing

1.5 Salute to judge

Difficulty 8.0

Execution 2.0

Max. score 10.0

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL B**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

Performed seated, either with a hand held single bar or the horizontal bar

### **Value Element**

0.5 Salute at beginning of routine

1.0 Grasp the bar in an overgrip

1.0 Show straddle position

1.0 Show pike position

1.0 Show tuck position

1.0 Change 1 hand to an undergrip

1.0 Change the other hand to an undergrip

1.0 Release the bar

0.5 Salute at end of routine

Difficulty 8.0

Execution 2.0

Max. score 10.0

## LEVEL C

### FLOOR EXERCISE – LEVEL C

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
These skills may be reversed without deductions: Jump 180° turn, Log rolls, Knee scale

#### Value Element

0.5	Salute at beginning of routine
1.0	Straight jump
1.0	1/4 turn to side chasse. Finish in straddle stand. Bring legs together
1.0	Jump 1/2 turn
1.0	Chasse
1.0	Squat down through push up position to lay flat
1.0	2 log rolls
1.0	Push to knee scale. Stand
0.5	Salute at end of routine

Difficulty	8.0
Execution	2.0
Max. score	10.0

### POMMEL HORSE – LEVEL C

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Routine is performed standing on a folded panel mat or spotting block

#### Value Element

0.5	Salute at beginning of routine
1.0	Grab pommels
2.0	Lift right hand; lift left hand; lift right hand; lift left hand
2.0	Push to support (feet must leave mat)
2.0	Leg kick right; leg kick left
0,5	Salute at end of routine

Difficulty	8.0
Execution	2.0
Max. score	10.0

## **VAULT – LEVEL C**

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### Straight Jump Onto 8” Stacked Mats

#### OPTION 1 – Walk or Run Onto Springboard

##### **Value Element**

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run or walk onto springboard
- 1.0 Put feet together on springboard
- 2.0 Straight jump onto 8” mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 7.0

Execution 2.0

Max. score 9.0

#### OPTION 2 – Hurdle Onto Springboard

##### **Value Element**

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 8” mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 8.0

Execution 2.0

Max. score 10.0

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL C**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Pike kick tap
- 2.0 One tap swing
- 2.0 Release at end of second back swing
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

# LEVEL 1

## FLOOR EXERCISE – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. These skills may be reversed without deductions:  $\frac{3}{4}$  Handstand/Teeter-totter, Hurdle, Jump 180° Turn, Scale

### Value Element

Salute at beginning of routine

1.0 Step kick  $\frac{3}{4}$  handstand/teeter-totter

1.0 Forward roll to stand

1.0 Tuck jump

1.0 Straddle jump

1.0 Two steps and a running pace; hurdle rebound straight jump

0.5  $\frac{1}{4}$  turn. Side chasse. Close feet together.

0.5 Jump  $\frac{1}{2}$  turn. Side chasse to straddle stand.

1.0  $\frac{1}{4}$  turn to stand. Scale/arabesque. Close feet together.

1.0 Sit & roll back to candle stick (hands by ears)

1.0 Roll to pike sit to immediate shoulder stretch V sit

1.0 Lay flat to  $1\frac{1}{2}$  log rolls to stomach. Stand

Salute at end of routine

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **POMMEL HORSE – LEVEL 1**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Routine may be reversed.

### **Value Element**

- 2.0 Jump to support. Lift left, lift right arm, lift left arm
- 2.0 Leg kick right, leg kick left, leg kick right
- 2.0 Leg cut left to immediate right leg cut in
- 2.0 Tuck hold
- 1.0 Kick press dismount

Difficulty 9.0  
Execution 10.0  
Max. score 19.0

### **With Bonus**

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **VAULT – LEVEL 1**

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

- 1.0 Salute to judge
- 2.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 16” mat
- 2.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **STILL RINGS – LEVEL 1**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### **Value Element**

- 1.0 Jump to rings (with assistance). Show long hang position
- 2.0 Pull up with legs in a tucked position
- 2.0 Kick to tap swing forward. Tap swing backward.
- 2.0 Swing to tucked inverted
- 2.0 German Hang/Skin the cat
- 1.0 Release to dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0



## **PARALLEL BARS – LEVEL 1**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Dismount may be performed off either side of bars.

\*Spotter Required (not shown on video)

### **Value Element**

- 1.0 Jump to support
- 1.5 2 support walk steps forward
- 1.5 Straddle cut with legs in front of arms
- 1.5 Straddle travel
- 1.5 Press legs to tuck support in-between the bars
- 1.0 Kick forward to swing backwards
- 2.0 Swing forward. Swing backwards to dismount off side of bar (tuck position)

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL 1**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### **Value Element**

- 1.0 Jump to hang (with or without assistance)
- 1.0 Pike arch pull stem tap
- 2.0 1 tap swing into a ½ turn
- 2.0 Tap swing in mixed grip
- 2.0 Change grip to front grip
- 1.0 1 tap swing
- 1.0 Release in back swing

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## LEVEL 2

### FLOOR EXERCISE – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
These skills may be reversed without deductions: Handstand, Cartwheel, Round-off

#### Value Element

- 2.0 Step kick to handstand (feet together in vertical position)
- 1.0 Step down to stand
- 2.0 Step cartwheel, cartwheel connected
- 1.5 Backward roll to straddle stand
- 1.5 Forward roll to tuck jump
- 2.0 2 steps, hurdle into round-off rebound

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

### POMMEL HORSE – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Routine may be reversed

#### Value Element

- 2.0 With hand in a reverse position on pommel and one hand on leather kick travel with a 180° turn to the middle
- 1.5 Leg cut back to support
- 1.0 2 leg kicks/scissors
- 1.5 Leg cut in and out with right leg
- 1.5 Leg cut in and out with left leg
- 1.5 Leg cut one leg at a time to dismount

Difficulty 9.0  
Execution 10.0  
Max. score 19.0

#### WITH BONUS – Dismount

- 2.5 Travel from pommels to leather. Leg cut one leg at a time to dismount.

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **VAULT – LEVEL 2**

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

- 1.0 Salute to judge
- 2.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 24” mat
- 2.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **STILL RINGS – LEVEL 2**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### **Value Element**

- 0.5 Jump to rings (with assistance). Show long hang position.
- 2.0 Pull up and hold for 2sec.
- 1.5 Lower to hang
- 1.5 Hanging tuck position, hold for 2 seconds.
- 1.0 Kick to 3 swings
- 1.0 Pull to inverted hang
- 0.5 Lower to back pike/basket hang
- 1.0 German hang
- 1.0 Skin the cat dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **PARALLEL BARS – LEVEL 2**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Dismount may be performed off either side of bars.

\*Spotter Required (not shown on video)

### **Value Element**

- 1.0 Jump to support with immediate swing forward
- 0.5 Swing backwards
- 1.5 Swing forward to straddle support with legs in front of arms
- 2.0 Press to straddle V hold for 2 seconds
- 1.5 Press legs together kick forward into swing backwards
- 1.5 Swing forward. Swing backwards
- 2.0 Swing forward. Swing backwards to dismount over side of bar (with straight legs)

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL 2**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter Required

### **Value Element**

- 1.0 Jump to the bar (with or without support). Show long hang position.
- 0.5 Chin up pull over with spot
- 1.0 Cast undershoot to 2 swings
- 2.0 ½ turn to mixed grip
- 1.0 1 swing in mixed grip
- 1.5 Change grip to front grip. Do 2 full tap swings
- 1.0 Dismount in the back of the second swing
  
- 1.5 Chin up pull over without spot
- 0.5 Additional tap swing forward & backwards before dismount

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## LEVEL 3

### FLOOR EXERCISE - LEVEL 3

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

Value Requirement

0.5 Forward acrobatic element

0.5 Backward acrobatic element

0.5 Additional acrobatic element for dismount

0.5 Non-acrobatic element

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. Score 20.0

### POMMEL HORSE – LEVEL 3

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

0.5 Swings/scissors

0.5 Travel

0.5 Circle

0.5 Dismount

### STILL RINGS – LEVEL 3

\*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

Value Requirement

0.5 Swinging element

0.5 Strength element below the rings

0.5 Strength element above the rings

0.5 Dismount

### **VAULT - LEVEL 3**

\* Spotter required

#### **OPTION 1**

##### **Value Element**

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 1.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 24" mat
- 1.0 Stick landing
- 2.0 (2-3 steps) Handstand flat back
- 1.0 Sit up & salute to judge

Difficulty 9.0  
Execution 10.0  
Max. score 19.0

#### **OPTION 2**

##### **Value Element**

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 3.0 Jump to handstand onto minimum 30" mat
- 2.0 Flat back
- 1.0 Sit up & salute to judge

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

### **PARALLEL BARS – LEVEL 3**

\*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

Value	Requirement
0.5	Support element
0.5	Element on upper arm
0.5	Swinging element
0.5	Dismount

### **HORIZONTAL BAR – LEVEL 3**

\*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

Value	Requirement
0.5	In bar element
0.5	Swinging element
0.5	Turning element
0.5	Dismount

## **LEVEL 4**

### **FLOOR EXERCISE – LEVEL 4**

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

#### **ELEMENT GROUPS (2 Required)**

- EG I - Flexibility, balance, strength
- EG II - Forward element(s)
- EG III - Backward element(s)
- EG IV - Dismount

### **POMMEL HORSE – LEVEL 4**

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

#### **ELEMENT GROUPS (2 Required)**

- EG I - Single leg swings and scissors
- EG II – Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, kehrswigns, Russian wendeswings, flops and combined elements
- EG III – Travel type elements, including krolls, tong fei, wu guonian, roth and traveling spindles
- EG IV - Dismount

### **STILL RINGS – LEVEL 4**

\*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Identifiable Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

#### **ELEMENT GROUPS (2 Required)**

- EG I – Kip and swing elements & swings through a handstand or to a handstand
- EG II – Strength elements and hold elements (2 sec.)
- EG III – Swing to strength hold elements (2 sec.)
- EG IV - Dismount



## **VAULT – LEVEL 4**

Any vault in the FIG Code of Points – Add 2.0 to start values listed in the current FIG Code of Points.

For Special Olympics vaults over stacked mats turned sideways, any standard manufactured 5'X10' mat may be used.

Special Olympics Vaults:

### **Start value Vault**

- |     |   |
|-----|---|
| 1.0 | Handstand Onto Stacked Mats (32" Or Higher) – Flat Back                             |
| 1.6 | Handstand Onto Table – Flat Back Onto Stacked Mats (minimum height even with table) |
| 1.4 | Handsprings Over Stacked Mats (32" or higher)                                       |

Additional vaults over stacked mats will receive 1.4 for the handspring, plus the following points:

- |     |  |
|-----|--|
| 0.1 | Each $\frac{1}{4}$ turn (For example: $\frac{1}{4}$ on – $\frac{1}{4}$ off start value is 1.6: 1.4 for the handspring plus 0.1 for each $\frac{1}{4}$ turn)) |
| 0.2 | Each $\frac{1}{2}$ turn (For example: $\frac{1}{2}$ on, $\frac{1}{2}$ off start value is 1.8: 1.4 for the handspring plus 0.2 for each $\frac{1}{2}$ turn)   |

**SAFETY NOTE:** Per FIG, vaults with a lateral landing are not allowed. (For example - a handspring on, 1/4 off is not allowed.)

## **PARALLEL BARS – LEVEL 4**

\*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I – Elements in support or through support on 2 bars
- EG II – Elements starting in upper arm position
- EG III – Long swings in hang on 1 or 2 bars and underswings
- EG IV - Dismount

## **HORIZONTAL BAR – LEVEL 4**

\*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I - Long hang swings with and without turns
- EG II – Flight elements
- EG III – In bar and Adler elements
- EG IV - Dismount

# **WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ROUTINES 2019-2027**

## **WRITTEN TEXT**

### **LEVEL A**

Vault	P. 2
Uneven Bars	P. 2
Balance Beam	P. 3
Floor Exercise	P. 3

### **LEVEL B**

Vault	P. 4
Uneven Bars	P. 4
Balance Beam	P. 5
Floor Exercise	P. 5

### **LEVEL C**

Vault	P. 6
Uneven Bars	P. 7
Balance Beam	P. 8
Floor Exercise	P. 9

### **LEVEL 1**

Vault	P. 10
Uneven Bars	P. 11
Balance Beam	P. 12
Floor Exercise	P. 13

### **LEVEL 2**

Vault	P. 15
Uneven Bars	P. 16
Balance Beam	P. 17
Floor Exercise	P. 19

### **LEVEL 3**

Vault	P. 21
Uneven Bars	P. 22
Balance Beam	P. 22
Floor Exercise	P. 23

### **LEVEL 4**

Vault	P. 24
Uneven Bars	P. 25
Balance Beam	P. 25
Floor Exercise	P. 26

# LEVEL A

## VAULT (Level A)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

May be performed in a wheelchair or with a walker (or other assistance)

### Value Element

- 2.0 Salute to judge
- 2.0 Move to a designated point
- 2.0 "Stick" landing
- 2.0 Salute to judge

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## UNEVEN BARS (Level A)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the low bar of the uneven bars

### Value Element

- 1.0 Salute at beginning of the routine
- 2.0 Grasp the bar in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip.
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **BALANCE BEAM (Level A)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed in a wheelchair, using a line on the floor for a beam, or with a walker, using a low beam or a line on the floor.

Optional Choreography, including these requirements:

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Travel to middle of the beam
- 1.0 Pose or arm movements
- 2.0 Travel to end of the beam
- 1.0 "Stick" dismount
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **FLOOR EXERCISE (Level A)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed on the floor, with a wedge mat, with a walker, or in a wheelchair.

Optional Choreography, including these requirements:

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Beginning pose
- 2.0 1-2 log rolls or optional movements with walker or in wheelchair
- 2.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

# LEVEL B

## VAULT (Level B)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

### Value Element

- 1.0 Stand at attention on springboard
- 1.5 Salute to judge
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 2.0 Stick landing
- 1.5 Salute to judge

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## UNEVEN BARS (Level B)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the low bar of the uneven bars

### Value Element

- 0.5 Salute at beginning of the routine
- 1.0 Grasp the bar in an overgrip
- 1.0 Show pike position
- 1.0 Show straddle position
- 1.0 Show pike position
- 1.0 Show tuck position. Relax legs.
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 0.5 Release the bar. Salute at end of the routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **BALANCE BEAM (Level B)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed on a panel mat or wide balance beam.

Optional Choreography, including these requirements:

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.5 Mount – step up onto side of beam
- 2.0 2 different locomotor movements (Examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 1.0 Pose
- 1.5 Dismount - jump or step off side or end of beam & stick landing
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **FLOOR EXERCISE (Level B)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

Optional Choreography, including these requirements:

### **Value Element**

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 2 different locomotor movements (examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 2.0 1-2 log rolls
- 1.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

# LEVEL C

## VAULT (Level C)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

### OPTION 1 – Walk or Run Onto Springboard

#### Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run or walk onto springboard
- 1.0 Put feet together on springboard
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 7.0  
Execution 2.0  
Max. score 9.0

### OPTION 2 – Hurdle Onto Springboard

#### Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

## **UNEVEN BARS (Level C)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

### **HIGH BAR**

#### **Value Element**

- 1.0 Jump or be lifted to Long hang position (show)
- 1.0 Tuck position (show)
- 1.0 Long hang (show)
- 1.0 Straddle position (show)
- 1.0 Long hang (show)
- 1.0 Release bar to dismount

### **LOW BAR**

#### **Value Element**

- 1.0 Jump to front support
- 1.0 Cast dismount

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0



## **BALANCE BEAM (Level C)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
Must be performed on Low Beam (Deduction for performing on High Beam)

The starting place on the beam should be determined so the required steps can be completed with the gymnast finishing at the end of the beam, in position for the dismount.

The following skill may be reversed without deductions: Lunge

**Step up onto side of the beam** (left shoulder closest to end of beam)

**Step together right. Arm wave (right arm high, left arm low)**

**Step together left. Arm wave (left arm high, right arm low)**

**90° pivot turn** right, place hands on hips

**3 marching steps.** (stepping right first, lifting left leg to forward passé, toe to knee)

Step left & close feet together (one foot can be slightly in front), arms move down to sides

Step forward into a left **lunge**. Move arms forward, extended next to ears. Hold position.

Close the right foot to the left (one foot can be slightly in front)

Open arms to the side

**Kick the right leg forward to 45°, step right & kick the left leg forward 45°, step left & kick the right leg forward 45°**

Step right & close feet together (one foot can be slightly in front). Lower arms

**Arm wave to the right (crossing the midline of the body). Lower arms. Arm wave to the left (crossing the midline of the body).** Lower arms.

**Straight jump dismount**

### **Value Element**

1.0	Mount
1.0	Step together with arm wave (right & left)
1.0	90° pivot turn
1.0	Marching steps
1.0	Lunge
1.0	Forward kicks
1.0	Arm waves
1.0	Dismount

Difficulty	8.0
Execution	2.0
Max. score	10.0

## FLOOR EXERCISE (Level C)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. These skills may be reversed without deductions: Tiptoe turn & Knee scale

Starting pose: Stand on left foot. Right knee bent with toes touching the floor beside the left foot. Arms down at sides

### COUNTS

- 1-16 Shake hips, raise arms overhead, shaking fingers  
Open arms to side. **Kick right leg forward.**  
**Step right & kick left leg forward**  
**Step left & kick right leg forward.**  
Step right & close feet together.
- 1-8 **Step sideways right & close feet together 2 times**  
**Step right & point the left foot to the side. Arm wave (right arm low, left arm high)**
- 1-8 **Step sideways left & close feet together 2 times**  
**Step left & point the right foot to the side. Arm wave (left arm low, right arm high)**
- 1-5 **360° Tiptoe turn** right, arms rounded overhead
- 6-8 Plié, swinging arms down. **Straight jump**, swinging arms overhead.
- 1-end Waving arms overhead, **5 running steps kicking feet behind** (starting on the left foot). Close feet together.  
Squat & place hands on floor. Slide forward onto hands & knees. **Knee scale** with right leg raised in back.  
Close knees together. **Back body wave.**  
**Ending pose: Sit on left hip. Arm wave with right arm.**

### Value Element

- 1.0 3 step kicks  
0.5 Side steps left & arm wave  
0.5 Side steps right & arm wave  
1.0 360° tiptoe turn  
1.0 Straight jump  
1.0 Running steps  
1.0 Knee scale  
1.0 Back body wave  
1.0 Ending pose

Difficulty 8.0  
Execution 2.0  
Max. score 10.0

# LEVEL 1

## VAULT (Level 1)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

### Value Element

1.0	Salute to judge
1.0	Run
1.0	Hurdle onto springboard
2.0	Straight jump onto 8" mat
1.0	Stick landing
2.0	(2-3 steps) $\frac{3}{4}$ Handstand/Teeter Totter
1.0	Step down to lunge
1.0	Salute to judge

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **UNEVEN BARS (Level 1)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

### **HIGH BAR**

#### **Value Element**

0.5	Jump or be lifted to Long hang position (show)
1.0	Tuck position (hold 2 seconds)
1.0	Long hang position (show)
1.0	Straddle position (hold 2 seconds)
1.0	Long hang position (show)
1.0	Release bar to dismount

### **LOW BAR**

#### **Value Element**

1.5	Jump to front support
1.5	Cast
1.0	Cast dismount

### **BONUS**

#### **Value Element**

0.5	Low bar – Tuck forward roll dismount
-----	--------------------------------------

Difficulty	10.0
Execution	10.0
Max. score	20.0

## **BALANCE BEAM (Level 1)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. Must be performed on Low Beam. (Deduction for performing on High Beam)

The starting place on the beam should be determined so the required steps can be completed with the gymnast finishing at the end of the beam, in position for the dismount.

These skills may be reversed with no deductions: Lunge, Passé hold

**Step up onto side of the beam** (left shoulder closest to end of beam).

Circle arms, crossing in front of the body, moving to overhead, and opening to the side.

**3 sideways steps** to the right

**90° pivot turn** right

Step forward into a right **lunge**. Move arms forward (extended next to ears). Hold position.

Close the left foot to the right (one foot can be slightly in front)

Open arms to the side

**Step left & kick right leg forward to 90°, step right & kick left leg forward to 90°, step left & kick right leg forward to 90°**

Close right foot in front, and move arms to front in rounded position

Lift right leg into a forward **passé hold** (toe to knee).

Close the right foot in front. Open right arm to the side. Open left arm to the side.

Place hands on hips.

**3 marching steps.** (stepping left first, then right and left, lifting leg to forward passé, toe to knee, on each step)

Close the right foot in front. Lower arms.

**Straight jump dismount**

### **Value Element**

1.0	Mount
1.0	Sideways steps
1.0	90° pivot turn
1.5	Lunge
1.5	Kicks forward
1.5	Passé hold
1.0	Marching steps
1.5	Dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## FLOOR EXERCISE (Level 1)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. The routine may be performed with either a squat ½ turn or a forward roll (Bonus)  
These skills may be reversed without deductions: ¾ Handstand/Teeter Totter, Forward Passé hold, Lever/T-hold, Run to hurdle step

Starting pose: Stand with feet together & knees bent. Body is bent slightly forward, arms crossed in front of face.

### COUNTS

- 1-4 Hold
- 5-12 With the left leg, step back and plié,. Extend and point right foot forward, Circle arms down and over head. Wave hands  
Slide right toe to left foot, ball of right foot on ground and heel raised  
Extend right arm in front, then cross left arm over right at the wrist  
Straighten right leg and lower arms
- 1-16 Step forward to a right lunge  
Extend arms at ears and hold  
¾ **handstand/teeter-totter** finishing in right lunge with arms at ears  
Slide right foot back to close feet, windshield wiper arms right, left, right, and open arms to side
- 1-8 **Step left, hop, bending right knee to forward passé, toe to knee**  
**Step right, hop, bending left knee to forward passé, toe to knee**  
4 quick steps in relevé – left, right, left, right, close left foot to right foot
- 1-8 Move arms to front (rounded), lift right leg to forward **passé hold**, toe to knee  
Step forward right with 90° turn left while closing left foot to right foot, left arm swinging down and opening to side
- 1-16 **Step left, kick right leg forward, step right into plié lifting left leg backward in arabesque**  
**Step left and close right foot to left foot, arms circle down, cross in front, and overhead, finishing to the side**  
**Step right, kick left leg forward, step left into plié lifting right leg backward in arabesque**  
**Step right and close left foot to right foot**  
Leaning chest forward, bending at the hips, lift right heel bending the right knee, bring arms in front, touching wrists together, palms facing outward. Turn head to the right. Open arms to the side & straighten legs.
- 1-8 **Side chassé left, weight transfer onto left foot, pointing right foot out to the side finishing with arms on a diagonal, left arm low**  
**Side chassé right, weight transfer onto the right foot, pointing left foot out to the side, finishing with arms on a diagonal, right arm low**
- 1-8 With the left foot, step forward toward the corner  
180° pivot turn right with arms low  
Close right foot to left foot

- Bend knees in plié, bringing hands into the chest. Push the left arm on high diagonal left and look left
- 1-16 Deepen the plié, as arms swing down on the left side of the body, finishing overhead. Straighten knees.  
Step forward right to lunge, **lever/T-hold**, finishing in right lunge with arms by ears  
Slide right foot back to close feet together, lower arms
- 1-8 3 running steps (right, left, right), step forward left to a **hurdle step** (with arms by ears),  
Step forward right and close feet together.
- 1-8 Plié, circling arms down and slightly back. **Straight jump**, swinging arms overhead. Land in plié with arms by ears  
90° turn left with 4 alternating heel lifts (lift right heel first), arms extended overhead, hands clasped together
- 1-end **Squat half turn [or forward roll]** to sitting position with knees tucked to chest, toes pointed on floor, and arms extended forward with waving hands  
**Tucked back rock** (hands on floor by ears), roll up sitting on right hip moving through to high kneeling position, ending with arms by ears  
**Back body wave**  
Sit on heels, cross arms into hug position and look right

**Value Element**

- 1.0 ¾ handstand/teeter-totter  
0.5 Passé hops  
0.5 Passé hold  
1.0 Dance section  
0.5 Side chassés  
1.0 Lever/T-hold  
1.0 Hurdle step  
1.0 Straight jump  
1.0 Squat half turn **OR** 2.0 Forward roll  
1.0 Tucked back rock  
0.5 Back body wave

- Difficulty 9.0 (with squat half turn)  
10.0 (with forward roll)  
Execution 10.0  
Max. score 19.0 (with squat half turn)  
20.0 (with forward roll)

## LEVEL 2

### VAULT (Level 2)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

#### Value Element

1.0	Salute to judge
1.0	Run
1.0	Hurdle onto springboard
2.0	Straight jump onto 16" mat
1.0	Stick landing
2.0	(2-3 steps) Handstand (putting feet together)
1.0	Step down to lunge
1.0	Salute to judge

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0



## **UNEVEN BARS (Level 2)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

### **HIGH BAR**

#### **Value Element**

- 1.0 From a spotting block, lean into tap swing forward
- 1.0 Tap swing backward
- 1.0 Tap swing forward
- 1.0 Tap swing backward
- 1.0 On back swing, release bar to dismount

### **LOW BAR**

#### **Value Element**

- 1.0 Jump to front support
- 1.0 Cast
- 1.0 Cast dismount

### **BONUS**

#### **Value Element**

- 1.0 Low bar – Kick over mount (step kick to pullover)
- 1.0 Low bar – Pullover mount (feet together)
- 1.0 Low bar – Tuck forward roll dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **BALANCE BEAM (Level 2)**

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.  
May be performed on Low Beam or High Beam (bonus)

\* Spotter required on High Beam

These skills may be reversed with no deductions: Pivot turn, Lever/T-hold & the pose after

### **Mount (Low Beam):**

Step up onto the end of the beam facing the length of the beam

Squat and hold while extending arms forward. Circle arms in towards body and push out

### **Mount (High Beam):**

Jump to front support, swing straight right leg over to sit on beam facing the length of the beam.

Swing both legs backward into squat. Lift hands from beam, and extend arms forward. Circle arms in towards body, and push out

CONTINUE (low and high beam):

Stand and lower arms

### **Raising arms to the side, step right, kick left leg forward (90 °), step onto left and lift right leg backward to arabesque in plié**

Three steps forward (right, left, right) arms extended to the side

### **Arms to the side, step left, kick right leg forward (90°), step onto right and lift left leg backward to arabesque in plié**

Two to three steps forward, place foot in front, lower chest to bow forward, extending arms behind

Stand up straight. With arms low, **180° pivot turn** (low beam video shows pivot turn left, high beam video shows pivot turn right)

Step forward into a right lunge. Move arms forward (extended next to ears). **Lever/T-hold.**

Return to right lunge

Circle arms behind, finishing with arms extended in opposition (left arm in front, right to the side), pose with ball of right foot on beam, heel lifted.

Step forward and close feet together, to finish with the right foot front, arms lowering.

**Straight jump**, swinging arms overhead. Land in plié, opening arms to the side

Straighten knees and lower arms

90° pivot turn to the left, opening arms to the side

**In relevé, sideways step to the right, bend right elbow to hold hand in front of chest. Repeat sideways step, bending left elbow to finish with arms crossed in front of chest.**

90° pivot turn to the right, raise arms overhead

**Step right & coupé left (toe to ankle), lower right arm to side**

**Step left & coupé right (toe to ankle), lower left arm to side**

Take 3-4 steps to end of beam, close feet, **straddle jump dismount** (minimum 90° split)

### **Value Element**

- 1.0 Mount to squat
- 1.0 Right leg dance
- 1.0 Left leg dance
- 1.0 180° Pivot Turn

- 1.0 Lever/T-hold
- 1.0 Straight Jump
- 1.0 Side Steps
- 1.0 Coupé Steps
- 1.0 Straddle Jump Dismount

Difficulty	10.0 (High Beam)	9.0 (Low Beam)
Execution	10.0	
Max. score	20.0 (High Beam)	19.0 (Low Beam)

## FLOOR EXERCISE (Level 2)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. The routine may be performed with either a candlestick or backward roll.

These skills may be reversed without deductions: 180° passé pivot, Handstand, Chassés, Cartwheel, & Hurdle step to lever/T-hold

Starting pose: Kneeling on the right knee, left foot in front. Left arm bent with hand at right shoulder. Right arm extended diagonally back.

### COUNTS

1-4 - Hold

5-16 Extend left arm forward. Extend right arm forward, parallel to left  
Shift weight forward and push arms to the side  
Shift weight to back leg, straightening right leg in front, and clasp hands together in front  
90° turn right bringing left knee to kneeling position, bend hands into chest  
90° turn right, bringing right knee up, placing right foot on floor. With hands still clasped, extend arms in front

1-16 Stand and close feet, extend arms to the side  
Step forward with right foot to prep for turn, with right arm rounded in front and left arm to the side. **180° passé pivot**, closing arms in front in a rounded position.  
Step left and close feet together, extend arms to the side  
Lower arms

1-16 Step left, step into a right lunge with arms extended by ears  
Kick to **handstand** (with feet together in vertical position). Step down into a right lunge with arms extended by ears  
Close right foot back to the left foot. Lower arms.

1-8 Step right into **2 forward chassés**, arms in opposition (left arm in front, right arm to the side)  
Run and kick feet up and behind [3x, stepping on right, left, right] with arms 45° down and at the side. Close feet together and keep arms lowered at side

1-16 **Straight jump**, swinging arms above head  
Land with arms overhead. Circle arms around behind. **Tuck jump**, swinging arms to front middle  
Straighten legs and lower arms  
Step right foot to the right, keeping legs apart. Shake hips right, left, right, left with arms 45° and at the side  
90° turn to the right, bringing left foot in to close. Clap 5x with hands in the middle of chest. Turn head to the right and point right with both hands

1-16 Step forward with right foot and close left foot together into a plié, swinging arms forward and overhead as legs straighten  
Step forward with right foot and close left foot together, **forward body wave**

1-8 **Candlestick (with hands on floor by ears) OR backward roll** to squat hold

1-16 Stand up, moving left arm diagonally forward and right arm diagonally back

45° turn left towards the corner, bringing back arm forward to finish with both arms at ears

**Cartwheel** finishing in lunge

1-4 Two steps back [lifting knees] and close feet together. Lower arms to a back diagonal during steps. Bring left hand to hip, and right hand to left shoulder with lifted elbow. Head looks left.

**1-16 Step left and hop with right leg kicking forward 45°. Step right into plié or relevé, lifting left leg backward in arabesque.**

**Three steps forward in relevé. Step right and hop with left leg kicking forward 45°.**

**Step left into plié or relevé, lifting right leg backward in arabesque**

Three steps forward in relevé. Close feet, turning 45° to the left

1-16 Two to three running steps forward, **hurdle step to lever/T-hold**. Step back closing front foot to the back foot, arms above head

Lower arms

1-end Placing left knee on the floor, squat and turn to the right, to sit with legs in straddle  
Twist body to right, and place right hand on ground, lift hips, swinging left arm across face to finish extended by ear

Sit and close feet together. Lie down into a log roll to the left finishing on back with arms by ears

Clap hands together with arms extended above chest and open arms to the sides on the floor. Slide left foot to knee

**Value Element**

1.0 180° passé pivot

1.0 Handstand

0.5 Forward chassés

1.0 Straight jump

1.0 Tuck jump

0.5 Forward body wave

1.0 Candlestick or Backward roll

1.0 Cartwheel

1.0 Dance section

1.0 Hurdle step

1.0 Lever/T-hold

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## LEVEL 3

### VAULT (Level 3)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

\* Spotter required

#### OPTION 1

##### Value Element

1.0	Salute to judge
1.0	Run
1.0	Hurdle onto springboard
2.0	Straight jump onto 24" mat
1.0	Stick landing
2.0	(2-3 steps) Handstand flat back
1.0	Sit up & salute to judge

Difficulty	9.0
Execution	10.0
Max. score	19.0

#### OPTION 2

##### Value Element

1.0	Salute to judge
1.0	Run
2.0	Hurdle onto springboard
3.0	Jump to handstand onto minimum 30" mat
2.0	Flat back
1.0	Sit up & salute to judge

Difficulty	10.0
Execution	10.0
Max. score	20.0

## UNEVEN BARS (Level 3)

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- 6 elements (3 on high bar & 3 on low bar).
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- To change bars, gymnast must dismount one bar and mount the other bar
- Safety note: On high bar, swinging dismounts should release swinging away from the low bar.
- Must include these Special Requirements:

### Value Requirement

0.5 Pullover or kick over

0.5 Cast to 45°

0.5 Circling element (forward or backward)

0.5 Swinging element

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## BALANCE BEAM (Level 3)

Must Be Performed On High Beam

\*Spotter required

\*Maximum Time = 1:15

- Optional choreography
- 6 elements
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

### Value Requirement

0.5 Acro element

0.5 Dance element (hop/jump/leap)

0.5 Balance element

0.5 Turn (minimum 180° on 1 or 2 feet)

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

## **FLOOR EXERCISE (Level 3)**

\*Maximum Time = 1:15

- Optional choreography
- 6 elements
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

### **Value Requirement**

0.5	Acro element (forward, sideways or backwards)
0.5	Additional acro element (must be a different direction than first acro element)
0.5	Dance element (hop/jump/leap)
0.5	Turn (minimum 180° on 1 foot)

Difficulty	10.0
Execution	10.0
Max. Score	20.0



## LEVEL 4

### VAULT (Level 4)

Any vault in the FIG Code of Points – Start values are listed in the current FIG Code of Points

For Special Olympics vaults over stacked mats turned sideways, any standard manufactured 5'X10' mat may be used.

Special Olympics Vaults:

Start value	Vault
-------------	-------

1.0	Handstand Onto Stacked Mats (32" Or Higher) – Flat Back
1.6	Handstand Onto Table – Flat Back Onto Stacked Mats (minimum height even with table)
1.4	Handspring Over Stacked Mats (32" or higher)

Additional vaults over stacked mats will receive 1.4 for the handspring, plus the following points:

0.1	Each $\frac{1}{4}$ turn (For example: $\frac{1}{4}$ on – $\frac{1}{4}$ off start value is 1.6: 1.4 for the handspring plus 0.1 for each $\frac{1}{4}$ turn)
0.2	Each $\frac{1}{2}$ turn (For example: $\frac{1}{2}$ on, $\frac{1}{2}$ off start value is 1.8: 1.4 for the handspring plus 0.2 for each $\frac{1}{2}$ turn)

SAFETY NOTE: Per FIG, vaults with a lateral landing are not allowed. (For example - a handspring on, 1/4 off is not allowed.)

## UNEVEN BARS (Level 4)

\*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- 8 elements (4 on high bar & 4 on low bar).
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include a bar change within the routine.
- Safety note: On high bar, it is recommended that swinging dismounts release swinging away from the low bar. If, because of the order of skills, the gymnast must release swinging toward the low bar, the coach must be in a position to stop the gymnast from hitting the low bar.
- Must include these Special Requirements:

### Value Requirement

- 0.5 Cast above 45°
- 0.5 Circling element (forward or backward)
- 0.5 Additional circling element (same element can receive credit twice if performed once on low bar & once on high bar)
- 0.5 Swinging element or additional circling element (same circling element cannot receive credit a third time)

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. Score 20.0

## BALANCE BEAM (Level 4)

Must Be Performed On High Beam

\*Spotter required

\*Maximum Time = 1:30

- Optional Choreography
- 8 elements.
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

### Value Requirement

- 0.5 Acro element with hand support (can be a dismount)
- 0.5 Dance element (jump/leap)
- 0.5 Balance element (with leg extended front, side, or back at 90°)
- 0.5 Turn (minimum 180° on 1 foot)

Difficulty 10.0  
Execution 10.0  
Max. score 20.0

## **FLOOR EXERCISE (Level 4)**

\*Maximum Time = 1:30

- Optional Choreography
- 8 elements.
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

### **Value Requirement**

0.5 Acro element (forward, sideways or backwards)

0.5 Acro element with flight

0.5 Dance series or passage (minimum 2 different skills, one must be a jump/leap)

0.5 Turn (minimum 360° on 1 foot)

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. Score 20.0