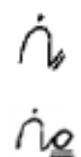


**LIST OF WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS CANADIAN ELEMENTS  
LISTE DES ÉLÉMENTS CANADIENS EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE**

**JO LEVEL - NIVEAU JO**

Effective Oct 31, 2017/ Entrée en vigueur le 31 oct 2017

Updated May 2021 / Mis à jour mai 2021

	<b>BEAM POUTRE</b>	<b>SYMBOL SYMBOLE</b>	<b>VALUE VALEUR</b>
1.106	From side stand (back towards beam) - squat through to front support De la station latérale (dos à la poutre) franchissement groupé à l'appui facial		A
(FIG 1.108)	Mount: Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down. Renversément lat. les 2 bras fléchis à la position renversée sur la poutre		A
	<b>Mount: Aerial cartwheel off beat board to chest stand. (Sept. 2019)</b>		A
(FIG 1.204)	Mount: Jump bwd through straddle position over the beam to front support or to side split - 90° approach to beam Saut en ar. en position écartée par-dessus la poutre à l'appui facial ou au grand écart – élan 90° par rapport à la poutre		B
(FIG 1.414)	Mount: From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support with or without bwd hip circle De la station dos à la poutre, flic flac par-dessus la poutre en position de chandelle, pour terminer à l'appui facial avec ou sans tour d'appui ar.		D
	Mount: cartwheel from hands on the springboard to front support - 90° approach to beam Entrée : roue latérale avec les mains sur le tremplin à l'appui facial sur la poutre – élan 90° par rapport à la poutre		A
(FIG #2.309*)	Stretched jump/hop with 1/1 turn (360°) from SIDE position. Saut extension avec 1/1 tour (360°) en position latérale		D

**LIST OF WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS CANADIAN ELEMENTS  
LISTE DES ÉLÉMENTS CANADIENS EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE**

**JO LEVEL - NIVEAU JO**

**Effective Oct 31, 2017/ Entrée en vigueur le 31 oct 2017**

**Updated May 2021 / Mis à jour mai 2021**

<p>(FIG #3.505)</p>	<p>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn 2/1 tours (720°) avec la jambe libre écartée en haut à 180° pendant toute la rotation</p>		<p>E</p>
	<p>Dismount – Reverse salto backward tuck off the end of the beam – similar to gainer with the free leg touching the beam on take off Sortie – Salto arrière groupé renversé au bout de la poutre – similaire à une sortie gainer avec pose de la jambe libre sur la poutre au moment l'impulsion</p>		<p>A</p>

**LIST OF WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS CANADIAN ELEMENTS  
LISTE DES ÉLÉMENTS CANADIENS EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE**

**JO LEVEL - NIVEAU JO**

Effective Oct 31, 2017/ Entrée en vigueur le 31 oct 2017

Updated May 2021 / Mis à jour mai 2021

	<b>SOL FLOOR</b>	<b>SYMBOL SYMBOLE</b>	<b>VALUE VALEUR</b>
(FIG #2.506)	<p>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout the turn</p> <p>3/1 tours à la station groupée sur 1 jambe – jambe tendue pendant le tour</p>		E
(FIG #2.402)	<p>2/1 turn (720°) with heel of free leg fwd at horizontal throughout turn, also with free leg held (support and free leg may be straight or bent).</p> <p>2/1 tours avec le talon de la jambe av. libre à horiz. pendant toute la rotation, aussi avec jambe libre maintenue (jambe d'appui et jambe libre peuvent être tendues ou fléchies)</p>		D