

1969

A Greek Translation of the "Code of Points" of the International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee

Dennis Merkatis

Eastern Illinois University

This research is a product of the graduate program in [Physical Education](#) at Eastern Illinois University. [Find out more](#) about the program.

Recommended Citation

Merkatis, Dennis, "A Greek Translation of the "Code of Points" of the International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee" (1969). *Masters Theses*. 4101.
<https://thekeep.eiu.edu/theses/4101>

This is brought to you for free and open access by the Student Theses & Publications at The Keep. It has been accepted for inclusion in Masters Theses by an authorized administrator of The Keep. For more information, please contact tabruns@eiu.edu.

PAPER CERTIFICATE #3

To: Graduate Degree Candidates who have written formal theses.

Subject: Permission to reproduce theses.

The University Library is receiving a number of requests from other institutions asking permission to reproduce dissertations for inclusion in their library holdings. Although no copyright laws are involved, we feel that professional courtesy demands that permission be obtained from the author before we allow theses to be copied.

Please sign one of the following statements.

Booth Library of Eastern Illinois University has my permission to lend my thesis to a reputable college or university for the purpose of copying it for inclusion in that institution's library or research holdings.

8/14/64

Date

Author

I respectfully request Booth Library of Eastern Illinois University not allow my thesis be reproduced because _____

Date

Author

A GREEK TRANSLATION OF THE "CODE OF POINTS" OF THE
INTERNATIONAL GYMNASTICS FEDERATION, MEN'S TECHNICAL COMMITTEE
(TITLE)

BY

Dennis Merkatis
=

THESIS

SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF

Master of Science in Physical Education

IN THE GRADUATE SCHOOL, EASTERN ILLINOIS UNIVERSITY
CHARLESTON, ILLINOIS

1969
YEAR

I HEREBY RECOMMEND THIS THESIS BE ACCEPTED AS FULFILLING
THIS PART OF THE GRADUATE DEGREE CITED ABOVE

8/14/69

DATE

ADVISER

8/14/69

DATE

DEPARTMENT HEAD

ACKNOWLEDGMENTS

The writer wishes to thank Mr. Arthur Gander, President of the International Gymnastics Federation, for permission to use the "Code of Points" in his thesis.

He wishes also to thank Dr. Robert Hussey for help in developing the writer's background in gymnastics skill and for his encouragement in attempting this translation.

He is grateful to Dr. Robert Carey for his help in setting up the thesis and to Dr. Nicholas Petridis for his help with the Greek translation.

TABLE OF CONTENTS

CHAPTER		PAGE
I	INTRODUCTION	1
II	REVIEW OF RELATED LITERATURE	3
III	PROCEDURE	4
IV	TRANSLATION	5
V	SUMMARY AND RECOMMENDATIONS	65
	BIBLIOGRAPHY	67
	APPENDIX	69

CHAPTER 1

INTRODUCTION

The "Code of Points"¹ of the International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee, has not been printed in the Greek language.

With this in mind, the author set out to translate into Greek the Official Scoring Manual (Code of Points) of the International Gymnastics Federation.

Permission for this endeavor has been obtained from Mr. Arthur Gander,² President of this organization.

STATEMENT OF THE PROBLEM

The purpose of this study is to provide a translation of the "Code of Points" as a starting point in upgrading gymnastics in Greece.

Understanding of these rules by competitors, coaches, and judges is imperative if Greek athletes are to compete on an international level.

Knowledge of compulsory exercises and background for development of optional exercises will provide the basis for future work.

¹International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee, Code of Points, 1968.

²Letter from Mr. Gander, February 7, 1969.

Hopefully, this translation will provide the incentive that will encourage the growth of competitive gymnastics on the national and international level.

CHAPTER II

RELATED STUDIES

A number of articles and books about fundamentals of gymnastics are available in the Greek language. However, at this point, participation has been limited to exhibition work. No literature is available in the area of competitive gymnastics.

CHAPTER III

PROCEDURE

The main objective of this paper is to provide a Greek translation of the "Code of Points" of the International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee.

A letter¹ was sent to Mr. Arthur Gander, President of the International Gymnastics Federation for permission to make such a translation.

Permission was given in a letter² dated February 7, 1969.

The writer then proceeded to complete the translation.

The English version of the "Code of Points" appears in the appendix. When a manual is prepared in the Greek language, the English explanation of the exercises will be included with the figures.

It is believed that early clinics will be conducted by men who will be more likely to understand English than Greek.

¹Letter from Robert Carey to Arthur Gander, January 13, 1969.

²Letter from Arthur Gander to Robert Carey, February 7, 1969.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 4^{ΟΝ}

Ἀνάλυσις δεδομένων

Συμφώνως πρὸς τὰ ἄρθρα 20-24 τῶν κανονισμῶν βαθμολογίας τῶν ἀσκήσεων τῆς διεθνοῦς Ὀμοσπονδίας Γυμναστικῆς, οἱ ἀσκήσεις ἐκλογῆς πρέπει νὰ ἐπιτελοῦνται ἀπὸ ἕναν ὀρισμένων ἀριθμῶν μερῶν καὶ συνδιασμῶν διὰ νὰ πάρουν τὴν ὑψηλοτέραν βαθμολογίαν τὴν δεδομένην διὰ τὴν δυσκολίαν.

Οἱ ἀσκήσεις ἔχουν διαιρεθεῖ σὲ διαφορετικὰ ἐπίπεδα δυσκολίας καὶ ὀνομάζονται "Α" - "Β" - "Γ" μέρη.

Γενικῶς "Α" μέρη εἶναι οἱ βασικὲς μορφές τῶν ἀσκήσεων. Ἐάν μία ἀσκηση παρουσιάζεται πολὺ εὐκολή, τότε πρέπει νὰ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἕναν συνδιασμόν δύο ἢ περισσοτέρων βασικῶν ἀσκήσεων.

"Β" μέρη εἶναι ἀσκήσεις μετρίας δυσκολίας, καὶ ἀποτελοῦνται ἀπὸ μέρη τὰ ὅποια συγκρινόμενα μὲ τὰ "Α" μέρη παρουσιάζουν μεγαλυτέραν δυσκολίαν. Ἐνα "Β" μέρος μπορεῖ νὰ ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο "Α" μέρη ἢ δύο "Β" μέρη νὰ ἀποτελοῦν ἕνα "Γ" μέρος.

"Γ" μέρη εἶναι οἱ ἀσκήσεις μεγαλυτέρας δυσκολίας καὶ ἀποτελοῦνται ἀπὸ κινήσεις οἱ ὅποτες εἶναι περισσότερο δύσκολες ἀπὸ τὰ "Β" μέρη. Πολλές φορές ἕνα "Γ" μέρος ἀποτελεῖται ἀπὸ ἕνα "Α" καὶ ἕνα "Β" ἢ δύο "Β".

Ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ κατωτέρω πίνακος ἀσκήσεων τόσον ἀπὸ τοὺς κριτὰς ὡσον καὶ ἀπὸ τοὺς ἀθλητὰς καὶ προπονητὰς, ἀποτελεῖ ἕναν ὁδηγόν διὰ τὸν σχηματισμόν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν βαθμολογίαν των.-

Ἐφηρμοσμένα ἔλματα ἐπὶ τοῦ ἵππου

30

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη εἰς τὴν διάστασιν. 7,00

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη λυγισμένα. 7,00

* Ἄμμα εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν $1/4$ στροφῆς καὶ προσγείωσις εἰς τὰ πλάγια. 9,00

31

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη τεντωμένα. 9,50

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ πέρασμα τῶν σκελῶν εἰς τὴν διάστασιν μὲ $1/2$ στροφῆς. 9,50

* Ἄμμα μὲ $1/4$ στροφῆς καὶ προσγείωσιν εἰς τὰ πλάγια.

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν.

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν μὲ $1/2$ στροφῆς. 10,00

32

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν μὲ $1/1$ στροφῆς. 10,00

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ἀκολουθουμένη ἀπὸ σάλτο ἔμπροσθεν μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα. 10,00

(ΣΑΛΤΕΙΣΙΤΑ) * Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου, ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν μὲ τὰ σκέλη σὲ γωνία πρὸς τὸν κορμὸν 10,00

* Ἄμμα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου. Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν, μὲ τὰ σκέλη σὲ ὀξεία γωνία πρὸς τὸν κορμὸν καὶ $1/2$ στροφῆς. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἱκκου καὶ πέρασις διὰ τῶν χειρῶν, μὲ τὰ σκέλη εἰς ὄριστα γωνία πρὸς τὸν κορμὸν καὶ 1/2 στροφῆς. 10,00

33

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὸ σῆμα τεντωμένον. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὸ σῆμα τεντωμένον καὶ 1/2 στροφῆς. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὸ σῆμα τεντωμένον καὶ 1/1 στροφῆς. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη εἰς τὴν διάστασιν. 1,50

34

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη λυγισμένα. 7,50

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα τῶν σκελῶν κατ'ἀρχάς λυγισμένων καὶ ἐν συνεχείᾳ τεντωμένων διὰ μέσου τῶν χειρῶν.

*Άλλα στήριξις τῶν σκελῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη εἰς τὴν διάστασιν καὶ 1/2 στροφῆς. 9,50

*Άλλαστήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πέρασμα μὲ τὰ σκέλη τεντωμένα. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν. 10,00

35

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν μὲ 1/2 στροφῆς. 10,00

*Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν μὲ 1/1 στροφῆς. 10,00

(YAKASHITA) *Άλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκ-

κου έκτινάξεις διά τῶν χειρῶν, μέ τά σκέλη σέ θέσει γωνία πρὸς τὸν κορμὸν. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου έκτινά-
ξις διά τῶν χειρῶν, μέ τά σκέλη σέ θέσει γωνία πρὸς τὸν
κορμὸν μέ 1/2 στροφῆς. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου έκτινά-
ξις διά τῶν χειρῶν μέ τά σκέλη σέ θέσει γωνία πρὸς τὸν κορ-
μὸν καὶ μέ 1/1 στροφῆς. 10,00

36

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου έκτινά-
ξις διά τῶν χειρῶν μέ τά σκέλη σέ θέσει γωνία πρὸς τὸν
κορμὸν καὶ ἴσχυρο ἔμπρὸς μέ τά σκέλη λυγισμένα. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πλά-
σμα μέ τὸ σῆμα τετυπωμένον. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πλά-
σμα μέ τὸ σῆμα τετυπωμένον καὶ 1/2 στροφῆς. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου καὶ πλά-
σμα μέ τὸ σῆμα τετυπωμένον καὶ 1/1 στροφῆς. 10,00

* Ἄλλα στήριξις τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ ἱκκου πλάσμα-
μέ τὸ σῆμα τετυπωμένον καὶ ἴσχυρο ἔμπρὸς μέ τά σκέλη λυγισ-
μένα. 10,00

Άσκήσεις έδάφους

50

- A.α Έπιτόπιον πήδημα μέ σήκωμα τῶν σκελῶν ένωμένων, ἦ εἰς τήν διάστασιν πρὸς τά έμπρός.
- A.β Πήδημα πρὸς τά έμπρός εἰς στιγμιαῖαν κατακόρυφον άναστροφήν καί κυβίστησις έμπρός.
- B.α Έπιτόπιον πήδημα μέ σήκωμα τῶν σκελῶν ένωμένων πρὸς τά έμπρός καί χαμηλώνοντας τόν κορμόν πρὸς τά όπισω διά μέσου στιγμιαίας κατακορύφου άναστροφῆς εἰς τήν έρθίαν στήριξιν.
- B.β Πήδημα πρὸς τά έμπρός εἰς στιγμιαίαν κατακόρυφον άναστροφήν άκολουθούμενην άπό έκτίναξιν διά τῶν χειρῶν πρὸς τά έμπρός μέ κλειστά τά σκέλη.
- Γ.α Έπιτόπιον πήδημα μέ σήκωμα τῶν σκελῶν ένωμένων πρὸς τά έμπρός καί χαμηλώνοντας τόν κορμόν πρὸς τά όπισω εἰς τήν άκίνητον κατακόρυφον άναστροφήν 2".
- Γ.β Πήδημα πρὸς τά έμπρός μέ τό σώμα τεντωμένον άκολουθούμενον άπό Σάλτο πρὸς τά έμπρός μέ τά γόνατα λυγισμένα.

51

- A.α Έκ τῆς άνατάσεως χαμηλωμα τῶν χειρῶν έμπρός καί έπιτόπιον πήδημα μέ 1/4 στροφῆς.
- A.β Πήδημα πρὸς τά έμπρός καί κυβίστησις μέ τά γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καί έκτίναξις διά τῶν χειρῶν πρὸς τά όπισω A+A.
- B.α Έκ τῆς άνατάσεως χαμηλωμα τῶν χειρῶν πρὸς τά έμπρός καί έπιτόπιον πήδημα μέ 1/4 στροφῆς εἰς τήν άκίνητον κατακόρυφον άναστροφήν (Γιαπωνέζικον πήδημα εἰς τήν άκίνητον κατακόρυφον άναστροφήν 2".
- B.β Πήδημα πρὸς τά έμπρός καί κυβίστησις μέ τά γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καί Σάλτο όπισω μέ

γόνατα λυγισμένα.

- Γ.β Πήδημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ κυβλίσεις μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καὶ ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ἀπὸ Σάλτο ὀπίσω μὲ τεντωμένα πόδια καὶ λυγισμένο σῶμα.

52

- Α.α Πήδημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ κυβλίσεις μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καὶ πήδημα πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς σὲ κυβλίσειν πρὸς τὰ ἔμπρὸς Α+Α.
- Α.β Πήδημα ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς εἰς πρὸς τὰ ἔμπρὸς κυβλίσειν.
- Β.α Πήδημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ κυβλίσεις μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καὶ πήδημα ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς διὰ μέσου κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς κυβλίσειν ἔμπρὸς.
- Β.β Πήδημα ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς κυβλίσειν ἔμπρὸς.
- Γ.α Πήδημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ κυβλίσεις μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα. Τέντωμα τῶν γονάτων καὶ πήδημα ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς εἰς τὴν ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".
- Γ.β Πήδημα ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς εἰς τὴν ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".

53

- Α.γ Ἐκτίναξις ἀχένος ἢ κεφαλῆς εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν.
- Β.α Πήδημα ὀπίσω στήν στήριξιν ἀχένος καὶ ἐκτίναξις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν.
- Β.β Πήδημα ὀπίσω διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν μὲ τὰ σκέλη

εἰς διάστασιν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν.

- B.γ Ἐκτίναξις αὐχένος ἢ κεφαλῆς μέ 1/2 στροφῆς διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τὴν πρηνὴν στήριξιν.
- Γ.α Πήδημα ὀπίσω εἰς τὴν στήριξιν αὐχένος καὶ ἐκτίναξις μέ 1/2 στροφῆς διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τὴν πρηνὴν στήριξιν.
- Γ.β Πήδημα ὀπίσω εἰς ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2"
- Γ.γ Ἐκτίναξις αὐχένος ἢ κεφαλῆς μέ 1/2 στροφῆς εἰς τὴν ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".

54

- Α.α Ἐκτίναξις αὐχένος ἢ κεφαλῆς εἰς τὴν διάστασιν ἢ εἰς τὴν ἐδρασαν θέσιν.
- Α.β Κυβλίσεις ὀπίσω διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν.
- Β.α Πήδημα ὀπίσω εἰς τὴν στήριξιν αὐχένος. Ἐκτίναξις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν.
- Β.β Κυβλίσεις ὀπίσω εἰς τὴν ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".
- Γ.α Πήδημα ὀπίσω εἰς τὴν στήριξιν αὐχένος καὶ ἐκτίναξις μέ 1/2 στροφῆς διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τὴν πρηνὴν στήριξιν.
- Γ.β Κυβλίσεις ὀπίσω διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς καὶ 1/2 στροφῆς εἰς τὴν ἀκίνητον κατακόρυφον ἀναστροφήν 2" .

55

- Α.α Κυβλίσεις ὀπίσω διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα διὰ μέσου τῶν χειρῶν, εἰς τὴν στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν μέ τὰ σκέλη εἰς ὀρθὴν γωνίαν Α+Δ.

- Α.β Κυβίστεσις ὀπίσω διά μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τήν προσοχήν καί ἐκτίναξις διά τῶν χειρῶν ὀπίσω εἰς τήν προσοχήν Α+Α.
- Β.α Κυβίστεσις ὀπίσω διά μέσου κατακορύφου ἀναστροφῆς πέρασμα τοῦ σκέλους διά μέσου τῶν χειρῶν εἰς θέσιν σπαγγᾶτο ἢ μέ τά γόνατα τεντωμένα διά μέσου τῶν χειρῶν κυβίστεσις ὀπίσω καί στιγμιαία κατακορύφου ἀναστροφή.
- Β.β Κυβίστεσις ὀπίσω διά μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τήν στήριξιν διά τῶν χειρῶν μέ τά σκέλη στήν διάστασιν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν ἢ μέ τά σκέλη τεντωμένα μεταξύ τῶν χειρῶν παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.-
- Γ.α Κυβίστεσις ὀπίσω διά μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς τά σκέλη τεντωμένα διά μέσου τῶν χειρῶν εἰς τήν στήριξιν διά τῶν χειρῶν μέ τά σκέλη κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος Β+Γ.
- Γ.β Κυβίστεσις ὀπίσω διά μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τήν προσοχήν καί Σάλτο πρὸς τά ὀπίσω μέ τά γόνατα λυγισμένα.

56

- Α.α Κύκλος ἐνός σκέλους μέ $1/2$ στροφῆς σέ κρηνήν στήριξιν ἢ σέ μιάν ἄλλην θέσιν.
- Α.β Στήριξις εἰς τὸ ἓνα σκέλος, τὸ ἄλλο σκέλος σῶμα καί χέρι παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος σέ εὐθεία γραμμῇ, ἐνῶ τὸ ἄλλο χέρι παραμένει εἰς τὰ πλευρά προσώπου πρὸς τὸ ἔδαφος ἢ τὰ πλάγια.
- Β.α Γύρισμα καί τῶν δύο σκελῶν τὸ ὀλιγώτερον δύο φορές.
- Β.β Στήριξις εἰς τὸ ἓνα σκέλος. Τὸ ἄλλο σκέλος καί τὸ σῶμα σέ εὐθεία γραμμῇ παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος ἐνῶ τά χέρια παραμένουν εἰς τὰ πλευρά. Τὸ σῶμα εἰς τήν ὑπτίαν θέσιν.

Γ.α Γύρισμα καί τῶν δύο σκελῶν μέ 1/2 στροφῆς καί συνέ-
χεια γύρισμα καί τῶν δύο σκελῶν.

57

Α.α Στήριξις εἰς τά χέρια μέ τά σκέλη εἰς τήν διάστασιν
ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί παραλλήλως πρός τό ἔδαφος.

Α.β Κατακόρυφος ἀναστροφή ἢ κατακόρυφος ἀναστροφή μέ στή-
ριξιν εἰς τοὺς βραχίονας.

Α.γ Σπαγγᾶτο μέ τό πρόσωπον πρός τό σκέλος καί τά χέρια
εἰς τήν ἔκτασιν ἢ μέ τά χέρια εἰς τήν ἰδίαν διεύθυν-
σιν μέ τά σκέλη.

Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή εἰς τοὺς βραχίονας καί ἀνόρθω-
σις εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ στήριξιν εἰς
τάς παλάμας 2".

Β.β Κατακόρυφος ἀναστροφή εἰς τό ἓνα χέρι 2".

58

Α.α Στήριξις εἰς τόν ἀγκῶνα μέ τό ἄλλο χέρι καί τό σῶμα
τεντωμένα παραλλήλως πρός τό ἔδαφος καί 1/2 στροφῆς
Α+Α.

Α.β Ἐκτίναξις διά τῶν χειρῶν ἐμπρός εἰς τήν προσοχήν.

Β.α Στήριξις εἰς τόν ἀγκῶνα μέ τό ἄλλο χέρι καί τό σῶμα
τεντωμένα καί παράλληλα πρός τό ἔδαφος 1/2 στροφῆς
καί ἀργά κατακόρυφος ἀναστροφή.

Β.β Σάλτο ἐμπρός μέ τά γόνατα λυγισμένα.

Γ.α Στήριξις εἰς τόν ἀγκῶνα μέ τό ἄλλο χέρι καί τό σῶμα
τεντωμένα. παραλλήλως πρός τό ἔδαφος, ἀργή κατακόρυ-
φος ἀναστροφή μέ στήριξιν εἰς τό ἓνα χέρι 2".

Γ.β Σάλτο ἐμπρός μέ 1/2 στροφῆς τό ὀλιγώτερον ἢ Σάλτο
ἐμπρός μέ τό σῶμα τεντωμένον.

59

Α.α Ἐκτίναξις διά τῶν χειρῶν ἐμπρός, προσγειώσεις εἰς

τό ἓνα σκέλος.

Β.α Σάλτο πρὸς τὰ ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα προσγεί-
ωσις εἰς τό ἓνα σκέλος.

Γ.α 1. 1/2 Σάλτο πρὸς τὰ ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα
καί κυβίστησις ἔμπρὸς.

Γ.β Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ἔμπρὸς ἀκολουθουμένη ἀπὸ
Σάλτο ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα ἀκολουθούμενον
ἀπὸ ἐκτίναξιν διὰ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἔμπρὸς μέ τὰ
σκέλη κλειστά.

60

Α.γ Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ὀπίσω.

Β.γ Σάλτο ὀπίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα, τεντωμένα σκέλη
ἢ τεντωμένο κορμί.

Γ.α Σάλτο ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα εἰς τὴν προσγεί-
ωσιν καί ἐν συνεχείᾳ Σάλτο ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυ-
γισμένα.

Γ.β Διπλό Σάλτο ἔμπρὸς μέ τὰ γόνατα λυγισμένα.

Γ.γ Σάλτο ὀπίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα μέ τό ὀλιγώτερον
1/2 στροφῆς.

61

Α.α Δύο ἐκτινάξεις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω Α+Α.

Α.β Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω μέ ὑποστήριξιν εἰς
τό ἓνα χέρι.

Β.α Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω ἀκολουθουμένη ἀπὸ
Σάλτο ὀπίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα ἢ ἀντιθέτως.

Β.β Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω μέ ὑποστήριξιν εἰς
τό ἓνα χέρι, ἀκολουθουμένη ἀπὸ ἐκτίναξιν διὰ τῶν
χειρῶν ὀπίσω μέ ὑποστήριξιν εἰς τό ἄλλο χέρι.

Γ.α Σάλτο ὀπίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα ἀκολουθούμενον
ἀπὸ Σάλτο ὀπίσω μέ τό σῶμα τεντωμένον ἢ καί ἀντι-

θέτως.

Γ.β Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω μέ ὑποστήριξιν εἰς τὸ ἓνα χέρι, ἀκολουθοῦμενη ἀπὸ ἐκτίναξιν διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω μέ ὑποστήριξιν ἀπὸ τὸ ἄλλο χέρι, ἀκολουθοῦμενη ἀπὸ Σάλοτο ὀκίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα.

62

Α.α Κυβίστησις ἐμπρός μέ τὰ γόνατα λυγισμένα, τεντωμένα τῶν γονάτων καί ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω.

Β.α Κυβίστησις ἐμπρός μέ τὰ γόνατα λυγισμένα, τεντωμένα τῶν γονάτων καί Σάλοτο πρὸς τὰ ὀκίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα.

Β.β Σάλοτο πρὸς τὰ ὀκίσω μέ τὸ σῶμα σέ γωνία καί ἐν συνεχελῆς τεντωμένο.

Γ.α Ἐξάρημα ἐμπρός καί κυβίστησις ἐμπρός μέ λυγισμένα γόνατα. Τέντωμα τῶν γονάτων καί ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω ἀκολουθοῦμενη ἀπὸ Σάλοτο πρὸς τὰ ὀκίσω μέ τὰ σκέλη τεντωμένα σέ γωνία.

Γ.β Σάλοτο πρὸς τὰ ὀκίσω μέ τὸ σῶμα τεντωμένο σέ σκαγγᾶτο ἢ σέ στήριξιν εἰς τὸ ἓνα σκέλος μέ τὸ σῶμα καί τὸ ἕτερον σκέλος παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος καί μέ τὰ χέρια εἰς τὴν ἔκτασιν.

63

Β.γ Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύψεως ἀναστροφῆς εἰς τὴν κρηνὴν στήριξιν.

Γ.α Σάλοτο ὀκίσω μέ τὰ γόνατα λυγισμένα ἀκολουθοῦμενον ἀπὸ Σάλοτο ἐμπρός μέ τὰ γόνατα λυγισμένα.

Γ.β Διπλὸ Σάλοτο ὀκίσω.

Γ.γ Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀκίσω εἰς τὴν ἀκίνητον κατακορύφον ἀναστροφῆν 2".

64

- A.α Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω ἀκολουθούμενη ἀπὸ πέρασμα τῶν σκελῶν λυγισμένων διὰ μέσου τῶν χειρῶν εἰς τὴν ἐδραίαν θέσιν A+A.
- A.β Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν εἰς τὰ πλάγια (τροχός).
- B.α Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω ἀκολουθούμενη ἀπὸ πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων διὰ μέσου τῶν χειρῶν.
- B.β Σάλτο εἰς τὰ πλάγια μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα.
- Γ.α Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν ὀπίσω, διὰ μέσου στιγμιαίας κατακορύφου ἀναστροφῆς εἰς τὴν στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν μὲ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ τὰ χέρια τεντωμένα.
- Γ.β Σάλτο πλαγίως μὲ τὸ σῶμα τεντωμένο ἢ Σάλτο πλαγίως μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα ἀκολουθούμενον ἀπὸ Σάλτο πλαγίως μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα.

65

- A.α Ἐκτίναξις διὰ τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ $1/4$ στροφῆς εἰς τὴν προσοχὴν ἢ μὲ $1/4$ στροφῆς πρὸς τὰ μέσα ἢ πρὸς τὰ ἔξω.
- A.β Μὲ λυγισμένον σῶμα καὶ βραχίονας εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".
- B.α Ἀραβικὸς τροχός (Σάλτο εἰς τὰ πλάγια μὲ τὰ σκέλη στὴν διάστασιν).
- B.β Μὲ λυγισμένον σῶμα καὶ τεντωμένους βραχίονας στὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".
- Γ.α Ἀραβικὸς τροχός ἀκολουθούμενος ἀπὸ Σάλτο πλαγίως μὲ τὰ γόνατα λυγισμένα.
- Γ.β Ἀπὸ τὴν στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν μὲ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μὲ τὸ σῶμα τεντωμένο 2".

66

- A.α Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τὸ σῶμα λυγισμένον καὶ τοὺς βραχίονας λυγισμένους 2".
- A.β Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος μεταξύ τῶν χειρῶν. Ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ βραχίονας καὶ σῶμα λυγισμένους 2" A+A.
- B.α Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν. Ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν 2" μέ τὸ σῶμα λυγισμένον καὶ τοὺς βραχίονας τεντωμένους.
- B.β Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος μεταξύ τῶν χειρῶν. Ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ λυγισμένον σῶμα καὶ βραχίονας 2".
- Γ.α Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τὸ σῶμα καὶ τοὺς βραχίονας τεντωμένους 2".
- Γ.β Ἐκ τῆς στήριξις διὰ τῶν χειρῶν καὶ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος μεταξύ τῶν χειρῶν, ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τὸ σῶμα λυγισμένον καὶ τοὺς βραχίονας τεντωμένους 2".

67

- A.α Ἐκ τῆς γονάτισιν, πτώσις ἐμπρὸς διὰ μέσου πρηνηῆς θέσεως ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν.
- B.α Ἐκ τῆς θέσιν τοῦ πρηνηδόν ἀνύψωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τὸ σῶμα τεντωμένο καὶ τοὺς βραχίονας λυγισμένους, μέ προπαρασκευαστικῆς αἰώρησιν.

Β.β 'Από τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν. Ἄργό κατέβασμα μέ ἄνοιγμα τῶν χειρῶν, εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ στήριξιν εἰς τήν κεφαλήν.

Γ.α 'Από τήν θέσιν τοῦ πρημηδόν. Ἀνύψωσις εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τό σῶμα τεντωμένο καί τούς βραχίονας λυγισμένους 2".

Γ.β 'Από τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν, ἄργό κατέβασμα μέ ἄνοιγμα τῶν χειρῶν εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ τά χέρια εἰς τήν λοξήν ἀνάτασιν.

68

Α.β 'Από τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν πτώσις ἔμπρός ἀργά εἰς τήν στήριξιν διά τῶν χειρῶν εἰς τήν ὑπίαν θέσιν μέ τό σῶμα τεντωμένο.

Β.β 'Από τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν πτώσις ἔμπρός εἰς τήν ὑπίαν στήριξιν καί εἰς τό ἕνα σκέλος. Λύγισμα τοῦ γόνατος καί ἀνύψωσις πρὸς τά ὀπίσω εἰς τήν σιγμιαίαν κατακόρυφον ἀναστροφήν.

Γ.α 'Από τήν στήριξιν εἰς τό ἕνα σκέλος μέ τό σῶμα καί τό ὀμώνυμον χέρι εἰς εὐθείαν γραμμήν παραλλήλως πρὸς τό ἔδαφος μέ μέτωπον πρὸς τά πλάγια, χαμήλωμα τοῦ κορμοῦ ἀργά εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν μέ στήριξιν εἰς τό ἕνα χέρι Γ+Β.

Άσκήσεις Ίππου

72

- Α.α Φαλίδια εμπρός Α. Διπλά φαλίδια εμπρός Α+Α.
- Α.β Φαλίδια όπισω Α. Διπλά φαλίδια όπισω Α+Α.
- Β.α Φαλίδια εμπρός με 1/2 στροφής ή με πήδημα στήριξης εις τήν μίαν λαβήν και τό τέλος του Ίππου με τά σκέλη εκατέρωθεν του Ίππου.
- Β.β Φαλίδια όπισω με 1/2 στροφής και με πήδημα στήριξης εις τό άκρον του Ίππου και τήν μίαν λαβήν με τά σκέλη εκατέρωθεν του Ίππου.
- Γ.α Φαλίδια εμπρός με 1/2 στροφής και με πήδημα στήριξης εις τήν μίαν λαβήν και τό τέλος του Ίππου με τά σκέλη εκατέρωθεν του Ίππου.
- Γ.β Φαλίδια όπισω με 1/2 στροφής και με πήδημα στήριξης εις τήν μίαν λαβήν και τό τέλος του Ίππου με τά σκέλη εκατέρωθεν του Ίππου.

73

- Α.α Φαλίδια εμπρός πέρασμα του άριστερου σκέλους προς τά μέσα στην στήριξιν εμπρός Α+Α"
- Α.β 'Από στήριξιν εμπρός πέρασμα του δεξιου σκέλους άπ' έξω με 1/2 στροφής άριστερά και με πήδημα πέρασμα των σκελών από άριστερά προς τά όπισω και άλλαγή στήριξης.
- Β.α 'Αριστερό φαλίδι εμπρός πέρασμα του άριστερου σκέλους όπισω πέρασμα του δεξιου εντός, φαλίδι δεξιά όπισω πέρασμα του δεξιου εντός σε στήριξιν.
- Β.β 'Από κύκλο με τά δύο σκέλη 1/2 στροφής άριστερά με πήδημα και άλλαγή στήριξης και κύκλος με τά δύο σκέλη.

74

- Α.α 'Από τήν στήριξιν εμπρός πέρασμα του δεξιου σκέλους

έμπρός μέ 1/2 στροφής άριστερά και μέ κήδημα άλλαγή λαβής, και περνώντας τό άριστερό σκέλος προς τά μέσα σέ στήριζιν έμπρός.

- A.β Διπλή μετατόπισις προς τά όπισω από τή λαβή εις τό τέλος του ίππου.
- B.α 'Από τήν στήριζιν έμπρός πέρασμα των σκελών δεξιά, και μέ 1/2 στροφής άριστερά και κήδημα άλλαγή στηρίξεως πέρασμα των σκελών δεξιά άκολουθούμενον από πέρασμα των σκελών όπισω, πέρασμα των σκελών έμπρός μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής 1/1 στροφής και στήριζις εις τήν μίαν λαβήν και τό άκρον του ίππου. Πέρασμα των σκελών όπισω 1/1 στροφής και στήριζις εις τής λαβές του ίππου.
- B.β 'Από τήν όπισθίαν στήριζιν πέρασμα των σκελών όπισω, πέρασμα των σκελών όπισω, πέρασμα των σκελών έμπρός μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής 1/1 στροφής και στήριζις εις τήν μίαν λαβήν και τό άκρον του ίππου. Πέρασμα των σκελών όπισω 1/1 στροφής και στήριζις εις τας λαβάς του ίππου.
- Γ.α 'Από κύκλους και των δύο σκελών 1/2 στροφής άριστερά μέ κήδημα και άλλαγή στηρίξεως κύκλος δεξιά έμπρός άκολουθούμενος από άπ'εύθείας πέρασμα των σκελών όπισω και στήριζις επί τής μιᾶς λαβής και τό τέλος του ίππου πέρασμα των σκελών όπισω και μέ 1/1 στροφής, έπαναφορά εις τήν στήριζιν εις τας λαβάς του ίππου.
- Γ.β 'Από τήν όπισθίαν στήριζιν πέρασμα των σκελών όπισω πέρασμα των σκελών έμπρός μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής 1/1 στροφής και στήριζιν εις τήν μίαν λαβήν και τό άκρον του ίππου. Πέρασμα των σκελών όπισω, 1/1 στροφής και στήριζις εις τας λαβάς του ίππου.
- Γ.γ 'Από τήν όπισθίαν στήριζιν πέρασμα των σκελών όπισω και στήριζις εις τήν μίαν λαβήν και τό τέλος του ίπ-

που. Πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καί μέ 1/1 στροφῆς ἐπαναφορᾶ εἰς τήν στήριξιν εἰς τάς λαβάς τοῦ ἵππου, ἀκολουθούμενος ἀπό μετατοπίσεις.

75

- Α.α Ἐκ τῆν στήριξιν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου καί τήν μίαν λαβήν κύκλος τῶν σκελῶν ὀπίσω στροφή τοῦ κορμοῦ μέ ἄξονος τό χέρι τό εὐρισκόμενον ἐπί τῆς λαβῆς εἰς τήν στήριξιν διὰ τῶν λαβῶν.
- Α.β Ἐ (Α.α σελ.15) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό κύκλον καί τῶν δύο σκελῶν.
- Α.γ Ἐ (Α.α σελ.75) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὲς διπλοῦς κύκλους τῶν σκελῶν στήν στήριξιν ἐπί τῆς μιᾶς λαβῆς τοῦ ἵππου Α+Α
- Β.α Ἐ (Β.β σελ.74) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό τήν (Α.α σελ.75) στό τέλος ἢ στήν ἀρχή τοῦ ἵππου.
- Β.β Ἐ (Α.α σελ.75) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καί μετατόπισις εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου μέ ἕνα κύκλον τοῦ κορμοῦ.
- Β.γ Ἐ (Α.α σελ.75) ἄσκησις εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπὲς διπλόν κύκλον τῶν σκελῶν σέ στήριξιν εἰς τήν μίαν λαβήν, ἀκολουθουμένη ἀπό μετατοπίσεις εἰς τάς λαβάς.
- Γ.α Ἐ (Β.β σελ.74) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό τήν (Α.α σελ.75) εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου, ἀκολουθουμένη ἀπό πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καί μετατόπισις εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου μέ μίαν ἀκόμη στροφήν τοῦ κορμοῦ.
- Γ.β Ἐ (Β.β σελ.74) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό τήν (Β.β σελ.79) ἄσκησιν.
- Γ.γ Ἐ (Α.α σελ.75) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπό πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καί μετατόπισιν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου μέ μία στροφήν τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπό τήν (Β.β σελ.74) ἄσκησιν πρὸς τά ὀπίσω.

76

- Α.α 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις εις τό τέλος του ίππου δύο κύκλοι σκελῶν ακολουθούμενοι από την (Α.α σελ.75) άσκησιν εις τρις λαβές Α+Α'.
- Α.β 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις σε στήριξιν όπισω.
- Β.α 'Η (Β.β σελ.75) άσκησις δύο φορές.
- Β.β 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις ακολουθουμένη από την (Β.β σελ.77).
- Γ.α 'Η (Β.β σελ.74) άσκησις ακολουθουμένη από την (Β.β σελ.82).
- Γ.β 'Η (Α.α σελ.75) ακολουθουμένη από την (Β.β σελ.79) άσκησιν, ακολουθουμένη από μετατοπίσεις.

77

- Α.α 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις, σαν αρχή μιᾶς άσκήσεως και διπλοί κύκλοι σκελῶν.
- Α.β Μετατοπίσεις με διπλούς κύκλους σκελῶν εις τό τέλος ή εις την αρχήν του ίππου.
- Α.γ Μετατόπισις με διπλούς κύκλους των σκελῶν από τό ένα άκρον του ίππου εις τρις λαβές.
- Β.α 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις, σαν αρχή τρις άσκήσεως ακολουθουμένη από την (Β.β σελ.82).
- Β.β 'Από την όπισθίαν στήριξιν πέραςμα των σκελῶν όπισω και στήριξις εις την μιαν λαβήν και τό τέλος του ίππου. Πέραςμα των σκελῶν όπισω και με 1/1 στροφής επαναφορά εις την στήριξιν εις τρις λαβές του ίππου.
- Β.γ Μετατόπισις από τό τέλος του ίππου στις λαβές ακολουθουμένη από μετατόπισιν εις τό άλλον τέλος του ίππου Β+Β.
- Γ.α 'Η (Α.α σελ.75) άσκησις σαν αρχή ακολουθουμένη από την (Β.β σελ.77) ακολουθουμένη από μετατοπίσεις.

- Γ.β Ἡ (Β.β σελ.77) ἀκολουθουμένη ἀπὸ τήν (Β.β σελ.79)
- Γ.γ Μετατόπισις ἀπὸ τὸ ἓνα ἄκρον τοῦ ἵππου εἰς τρεῖς λαβές ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν εἰς τὸ ἄλλον ἄκρον τοῦ ἵππου, ἀκολουθουμένη ἀπὸ

78

- Α.α Μετατόπισις ἀπὸ τὸ ἓνα ἄκρον τοῦ ἵππου μὲ διπλοῦς κύκλους τῶν σκελῶν στήν στήριξιν εἰς τήν μίαν λαβὴν τοῦ ἵππου.
- Α.β Μετατόπισις ἀπὸ τὸ ἓνα ἄκρον τοῦ ἵππου μὲ διπλοῦς κύκλους τῶν σκελῶν εἰς τήν στήριξιν εἰς τρεῖς λαβές καὶ ἐν συνεχείᾳ τήν (Α.α σελ.75) ἄσκησιν.
- Β.α Μετατόπισις εἰς τὸ ἓνα ἄκρον τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπὸ τήν (Α.α σελ.88) ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατοπίσεις εἰς τρεῖς λαβές τοῦ ἵππου.
- Β.β Τήν (Β.β σελ.77) ἄσκησιν δύο φορές.
- Γ.α Μετατοπίσεις εἰς τὸ ἓνα ἄκρον τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπὸ (Α.α σελ.88) ἀκολουθουμένη ἀπὸ (Β.β σελ.74) πρὸς τὰ ὀπίσω.
- Γ.β Δύο φορές τήν (Β.β σελ.78) ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατοπίσεις.

79

- Α.α Ἐκ τῶν διπλοῦς κύκλους τῶν σκελῶν ἐμπρὸς εἰς τρεῖς λαβές.
- Α.γ Ἐκ τῶν κύκλους τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς λαβές, κύκλος ἀριστερά καὶ ὀπίσω μὲ 1/2 στροφῆς γύρω ἀπὸ τὸν δεξιὸν βραχίονα καὶ κατέβασμα ὀπίσω.
- Β.α Ἐκ τῶν κύκλους τῶν σκελῶν ἐπὶ στήριξιν μὲ τὸ μέτωπον πρὸς τὸν ἵππον ἢ (Α.α σελ.85) μὲ 1/4 στροφῆς πρὸς τὰ μέσα εἰς τήν προσθίαν στήριξιν ἀκολουθουμένη ἀπὸ τήν (Α.α σελ.75) εἰς τρεῖς λαβές.
- Β.β Ἐκ τῆν στήριξιν πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω, πέρασμα εἰς τήν μίαν λαβὴν τοῦ ἵππου στροφή γύρω ἀπὸ τὸν ἄ-

ριστερόν βραχίονα, στήν στήριξιν μέ μέτωπον πρός τήν ἄλλην πλευράν.

- Β.γ Ἡ (Β.β σελ.74) πρός τά ὀπίσω σέ στήριξιν μέ μέτωπον πρός πρός τόν ἵππον εἰς τόν ἕνα ἄκρον τοῦ ἵππου
- Γ.α Μετατοπίσεις ἀπό τό τέλος τοῦ ἵππου εἰς τίς λαβές ἀκολουθοῦμενες ἀπό τήν (Β.β σελ.74) πρός τά ὀπίσω, ἀκολουθοῦμενη ἀπό μετατοπίσεις.
- Γ.β Ἡ (Β.β σελ.79) ἀκολουθοῦμενη ἀπό τήν (Β.β σελ.82)
- Γ.γ Ἡ (Β.β σελ.74) ὀπίσω ἀκολουθοῦμενη ἀπό τήν (Β.β σελ.74) ὀπίσω σέ στήριξιν εἰς τίς λαβές.

80

- Α.α Ἐκτός ἀπό μπροστινή στήριξιν εἰς τίς λαβές ἀλλαγῆ λαβῆς στήριξις στήν ἀριστερήν λαβήν καί περιστροφή τοῦ σώματος ἀπό ἔξω μέ $1/2$ στροφῆς δεξιᾶ πέριξ τοῦ ἀριστεροῦ βραχίονος μέ ἀλλαγῆν στήριξεως εἰς τήν ἀριστεράν λαβήν καί μέ φαλίδι ἔμπρός μετατόπισις εἰς τά ἀριστερά καί ὀπίσω.
- Α.β Ἐκτίναξις τοῦ σώματος πλαγίως δεξιᾶ καί ἔμπρός μέ $1/2$ στροφῆς ἀριστερά γύρω ἀπό τόν δεξιόν βραχίονα καί ἀλλαγῆ στήριξεως ἀπό τό ἀριστερόν εἰς τό δεξιόν τέλος τοῦ ἵππου καί κατέβασμα ἔμπρός.
- Β.α Ἡ (Β.β σελ.74) ἀπό τήν (Α.α σελ.75) εἰς τίς λαβές τοῦ ἵππου σέ στήριξιν ὀπίσω εἰς τό ἄλλο ἄκρον τοῦ ἵππου.
- Β.β Ἐκτός ἀπό διπλόν κύκλον τῶν σκελῶν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου (Β.β σελ.74) ὀπίσω σέ ὀπισθίαν στήριξιν εἰς τίς λαβές τοῦ ἵππου.
- Γ.α Ἡ (Β.β σελ.74) ὀπίσω, ἀκολουθοῦμενη ἀπό μετατόπισιν εἰς τίς λαβές τοῦ ἵππου, ἀκολουθοῦμενη ἀπό μετατόπισιν εἰς τό ἄλλο τέλος τοῦ ἵππου.
- Γ.β Ἐκτός ἀπό κύκλους τῶν σκελῶν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ἢ

(B.β σελ.74) πρὸς τὰ ὀπίσω.

81

- A.α Ἐκ τῆς ἑξῆς λαβὴ ἀπὸ τῆς ἄκρας τοῦ ἵππου καὶ ἀπὸ τῆς μίας λαβῆς αἰώρησις τοῦ σώματος τευτωμένου πέρασμα ἀπὸ τῆς ἄλλης πλευρᾶς τοῦ ἵππου ἀπὸ τῆς λαβῆς.
- A.β Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ πέρασμα τῶν σκελῶν ἔμπρὸς ἀπὸ τὰ πλάγια.
- B.α Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ (B.β σελ.74)
- B.β Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις μετὰ λαβὴν εἰς τὴν ἀριστερὴν λαβὴν τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν εἰς τὸ ἄκρον τοῦ ἵππου.
- Γ.α Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις σὲ στήριξιν ἔμπρὸς ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (B.β σελ.74) ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (B.β σελ.79).
- Γ.β Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις δεξιὰ εἰς τὴν ἀριστερὴν λαβὴν τοῦ ἵππου καὶ ἐν συνεχείᾳ ἢ (B.β σελ.79).

82

- A.α Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις σὲ στήριξιν ὀπίσω καὶ μετατόπισιν A+A.
- A.β Ἡ (B.β σελ.82) ἄσκησις μετὰ τὰ πόδια στὴν διάστασιν κατὰ τὴν περιστροφὴν τοῦ σώματος.
- B.α Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις δεξιὰ μετὰ λαβὴν εἰς τὴν ἀριστερὴν λαβὴν τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (B.β σελ.77) B+A
- B.β Ἐκ τῆς ὀπισθίας στήριξιν πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω, λαβὴ ἀπὸ τῆς μίας λαβῆς τοῦ ἵππου πέρασμα τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς ἄλλης μεριᾶς τοῦ ἵππου καὶ στήριξις εἰς τῆς λαβῆς.
- Γ.α Ἡ (A.α σελ.81) ἄσκησις δεξιὰ μετὰ λαβὴν εἰς τὴν ἀριστερὴν λαβὴν τοῦ ἵππου, ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ἢ (B.β σελ.82) ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν.

Γ.β. Ἐκ τῆς στήριξις ὀπίσω ἢ (Β.β σελ.82) ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (Β.β σελ.74),

83

Α.α Ἐκ τῆς ὀπισθίαν στήριξις πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καὶ στήριξις εἰς τὴν μίαν λαβὴν, πέρασμα τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς ἄλλης μεριᾶς τοῦ ἵππου καὶ προσβία στήριξις.

Β.α Δύο φορές τὴν (Β,β σελ.82) ἄσκησιν.

Β.β Ἐκ (Α.α σελ.83) μετὰ κατέβασμα εἰς τὸ τέλος ἀπὸ τῆς ἄλλης μεριᾶς τοῦ ἵππου.

Γ.α Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις δύο φορές ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν.

Γ.β Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (Β.β σελ.79).

84

Β.α Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατοπίσεις.

Β.β Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω καὶ ἐν συνεχείᾳ ἢ (Β.β σελ.74) ἄσκησις Β+Β.

Γ.α Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (Β.β σελ.74) πρὸς τὰ ὀπίσω.

Γ.β Ἐκ (Β.β σελ.82) ἄσκησις ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (Β.β σελ.74) ἄσκησις πρὸς τὰ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ἀπὸ τῆς (Β.β σελ.74) πρὸς τὰ ὀπίσω Γ+Β

85

Α.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τὸ τέλος τοῦ ἵππου μετὰ μέτωπον πρὸς τὸν ἵππον δύο κύκλοι τῶν σκελῶν καὶ κατέβασμα μετὰ μέτωπον πρὸς τὴν ἰδίαν διεύθυνσιν.

Α.β Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τὴν μίαν λαβὴν καὶ τὸ τέλος τοῦ ἵππου (Α.α σελ.85) Α+Α

- B.α 'Από μετατοπίσεις από τις λαβές (Α.α σελ.86) ή (B.α σελ.86)
- B.β 'Από μετατόπισιν και διπλούς κύκλους τῶν σκελῶν μέ μέτωπον πρός τόν ἵππον (Α.α σελ.86) ή (B.α σελ.96).
- Γ.α 'Από τήν στήριξιν διπλοί κύκλοι τῶν σκελῶν και (Α.α σελ.86) ἀκολουθουμένη από μετατόπισιν, ἀκολουθουμένη από μετατόπισιν εἰς τό ἄλλον ἄκρον τοῦ ἵππου.
- Γ.β 'Από τήν στήριξιν διπλοί κύκλοι τῶν σκελῶν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου, ἀκολουθούμενοι από (Α.α σελ.86) ἀκολουθουμένη από (B.β σελ.79).

86

- A.α 'Από διπλόν κύκλον τῶν σκελῶν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου στήριξις εἰς τόν ἕναν βραχίονα και πέραςμα τοῦ σώματος τευτωμένου πάνω από τόν ἵππον στό κατέβασμα
- B.α 'Από διπλόν κύκλον τῶν σκελῶν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου στήριξις εἰς τόν ἕνα βραχίονα και πέραςμα τοῦ σώματος τευτωμένου ἐπ'ἀντιπρόθεον ἵππον στό κατέβασμα μέ $\frac{1}{2}$ στροφῆς.
- B.β 'Από μετατόπισιν και διπλόν κύκλον τῶν σκελῶν ή (Α.α σελ.86) ἀκολουθουμένη από τήν (B.β σελ.77).
- Γ.α 'Η (Α.α σελ.87) μέ $\frac{1}{4}$ στροφῆς σέ στήριξιν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη από (Α.α σελ.75) εἰς τις λαβές ἀκολουθουμένη από μετατόπισιν.
- Γ.β 'Από στήριξιν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ή (Α.α σελ.86) ἀκολουθουμένη από τήν (B.β σελ.77) ὀπίσω.

87

- A.α 'Από κύκλους και τῶν δύο σκελῶν εἰς τό ἄκρον τοῦ ἵππου στήριξις τοῦ σώματος εἰς τόν ἕνα βραχίονα και περιστροφή τοῦ σώματος μέ $\frac{1}{2}$ στροφῆς στό κατέβασμα.
- B.α 'Η (Α.α σελ.86) εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη

ἀπό τήν (Α,α σελ.83) σέ στήριξιν ἔμπρός εἰς τό ἴδιον ἄκρον τοῦ ἵππου.

Γ.α Ἐκ τήν στήριξιν κύκλους εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου καί (Β.β σελ.86) ἢ τήν ἰδίαν ἀποκλίνουσαν καί μέτωπον πρὸς τό ἔδαφος στίβου κατέβασμα.

83

Α.α Ἐκ τήν ὀπισθίαν στήριξιν εἰς τήν μίαν λαβήν καί τό τέλος τοῦ ἵππου πέρασμα τῶν σκελῶν ὀπίσω λαβή ἀπό τό τέλος τοῦ ἵππου περιστροφή τοῦ σώματος μέ ἄξονα τά δύο χεῖρια καί ἐπαναφορᾶς στήν στήριξιν ἔμπρός.

Β.α Ἡ (Α.α σελ.88) ἀπό κύκλους εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου ἀκολουθουμένη ἀπό (Α.α σελ.88) σέ στήριξιν ὀπίσω εἰς τό ἴδιον ἄκρον τοῦ ἵππου.

Β.β Ἐκ τήν προσθίαν στήριξιν ῥωσική μετατόπισιν εἰς τήν προσθίαν στήριξιν καί ἀντίθετον πλευράν.

Γ.α Ἐκ κύκλους εἰς τό ἕνα ἄκρον τοῦ ἵππου (Α.α σελ.88) ἀκολουθουμένη ἀπό (Α.α σελ.88) μέ ὑποστήριξιν εἰς τό ἴδιον ἄκρον τοῦ ἵππου καί ἀκολουθουμένη ἀπό τήν (Β.β σελ.86).

Γ.β ῥωσική μετατόπισις μέ αἰώρησιν.

89

Α.β. Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν ἐπὶ τῶν λαβῶν ἢ εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου μέ τό ἕνα χεῖρι ἐπὶ τῆς λαβῆς καί τό ἄλλο εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου.

Α.γ Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν ἀπό τήν στήριξιν μέ μέτωπον κατὰ μήκος τοῦ ἵππου εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου.

Β.β Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν μέ στήριξιν καί τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τῆς μιᾶς λαβῆς τό ὀλιγώτερον μιά φορά.

Β.γ Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν, ἀπό τήν στήριξιν εἰς τήν μίαν λαβήν μέ μέτωπον κατὰ μήκος τοῦ ἵππου τό ὀλιγώτερον μιά φορά.

- Γ.α Διπλή ρωσική αιώρησης με μετατόπισιν.
- Γ.β Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν μέ στήριξιν καί τῶν δύο χειρῶν ἐπί τῆς μιᾶς λαβῆς τό ὀλιγώτερον δύο φορές.
- Γ.γ Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν ἀπό τήν στήριξιν εἰς τήν μίαν λαβήν μέ μέτωπον κατά μήκος τοῦ ἵππου τό ὀλιγώτερον δύο φορές.

90

- Β.α Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν μέ στήριξιν ὀπισθίαν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου καί μέτωπον κατά μήκος τοῦ ἵππου, τό ὀλιγώτερον μία φορά.
- Β.β Ἐπίσθίαν στήριξιν, κύκλοι καί τῶν σκελῶν μέ μετατόπισιν τό ὀλιγώτερον μία φορά.
- Γ.α Κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν ἀπό ὀπισθίαν στήριξιν εἰς τό τέλος τοῦ ἵππου καί μέτωπον κατά μήκος τοῦ ἵππου τό ὀλιγώτερον δύο φορές.
- Γ.β Ἐπίσθίαν στήριξιν, κύκλοι καί τῶν δύο σκελῶν μέ μετατόπισιν, τό ὀλιγώτερον δύο φορές.

Ἀσκήσεις κρίκων

94

- A.α Ἐκτίναξις εἰς τὴν θέσιν στηρίξεως.
- B.α Ἐκτίναξις εἰς τὴν θέσιν στηρίξεως μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Γ.α Ἐκτίναξις, αἰώρησις ἔμπρὸς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν ἀποτελεσματικὴ αἰώρησις καὶ κράτημα τῆς θέσεως 3".
- Γ.β Ἐκτίναξις εἰς θέσιν (σταυρὸς) βραχίονες τευτωμένοι καὶ ὀριζόντιοι 3".

95

- A.α Ἐκτίναξις πρὸς τὰ ὀπίσω σὲ θέσιν στηρίξεως.
- A.β Ἐκτίναξις πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς θέσιν στηρίξεως μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος 2".
- B.α Ἐκτίναξις πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν.
- B.β Ἐκτίναξις ὀπίσω εἰς τὴν θέσιν στηρίξεως μὲ τὰ σκέλη εἰς τὴν διάστασιν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν παράλληλως πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Γ.α Ἐκτίναξις πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς σταυρὸν, οἱ βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ τευτωμένοι 3".
- Γ.β Ἐκτίναξις ὀπίσω εἰς θέσιν στηρίξεως μὲ τὸ σῶμα τευτωμένο καὶ παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος. Οἱ βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ τευτωμένοι 3".

96

- A.α Δι' αἰώρησεως ἀνακυβίστησις πρὸς τὰ ἑπάνω εἰς τὴν θέσιν στηρίξεως.
- A.β Δι' αἰώρησεως ἀνακυβίστησις εἰς τὴν θέσιν στηρίξεως μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- B.α Δι' αἰώρησεως ἀνακυβίστησις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀνα-

στροφήν.

- Γ.α 'Από τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν αἰώρησις πρὸς τὰ κάτω καὶ ἔμπρῳς, καὶ ἀνακυβίστησις εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν. Ἰκανοποιητικὴ αἰώρησις (Γιγαντιαία αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω) 3".
- Γ.β Δι' αἰωρήσεως ἀνακυβίστησις εἰς θέσιν (σταυρὸς). Οἱ βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ τεντωμένοι 3".

97

- Α.α Δι' αἰωρήσεως ἀνακυβίστησις εἰς τήν στήριξιν μὲ τὰ σκέλη παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν 2" Α+Α.
- Α.β 'Από τήν θέσιν στηρίξεως κυβίστησις πρὸς τὰ ἔμπρῳς εἰς τήν θέσιν στηρίξεως.
- Β.β 'Από τήν θέσιν στηρίξεως κυβίστησις πρὸς τὰ ἔμπρῳς μὲ τὸ σῶμα λυγισμένον καὶ ἀργὸ δυναμικὴ κατακόρυφος ἀναστροφή.
- Γ.α Δι' αἰωρήσεως ἀνακυβίστησις εἰς τήν στήριξιν μὲ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος. Οἱ βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ τεντωμένοι 3".
- Γ.β 'Από τήν θέσιν στηρίξεως κυβίστησις πρὸς τὰ ἔμπρῳς μὲ τὸ σῶμα τεντωμένον καὶ ἀργά δυνάμικη κατακόρυφος ἀναστροφή.

98

- Α.β 'Από τήν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω καὶ ἐπαναφορὰ στήν στήριξιν.
- Β.α 'Από τήν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ἔμπρῳς τεντωμένον σῶμα καὶ ἀργά 1.1/2 σέ στήριξιν μὲ τὸ σῶμα ὀριζόντιο πρὸς τὸ ἔδαφος 3".
- Β.β 'Από τήν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν.
- Γ.α 'Από τήν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ἔμπρῳς μὲ

τό σῶμα τεντωμένο καί ἀργά εἰς τόν σταυρόν, μέ ὀριζόντιους καί τεντωμένους βραχίονας 3".

Γ.β Ἐπί τῆν θέσιν στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω καί ἀργά δυναμική κατακόρυφος ἀναστροφή 3".

99

Α.α Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ἔμπρός στήν στήριξιν μέ τά σκέλη παράλληλα πρός τό ἔδαφος 2".

Α.β Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω εἰς τήν στήριξιν μέ τά σκέλη παράλληλα πρός τό ἔδαφος καί ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν 2" Δ+Δ.

Β.α Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω μέ τά σκέλη ἀνοικτά ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί κατέβασμα.

Β.β Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω εἰς τήν στήριξιν μέ τά σκέλη παράλληλα πρός τό ἔδαφος καί ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν 2" Δ+Δ

Β.α Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω μέ τά σκέλη ἀνοικτά ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί κατέβασμα.

Β.β Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω εἰς τόν σταυρόν μέ ὀριζόντιους καί τεντωμένους βραχίονας 3".

Γ.α Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ὀπίσω καί μέ τά σκέλη ἀνοικτά ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί κατέβασμα 1/2 στροφῆς.

Γ.β Ἐπί τῆν θέσιν τῆς στηρίξεως κυβίστησις ἔμπρός εἰς τήν στήριξιν μέ τό σῶμα παράλληλον πρός τό ἔδαφος μέ τούς βραχίονας ὀριζόντιους καί τεντωμένους 3".

100

Α.α Κλείδωμα πρός τά ἔμπρός μέ λυγισμένην τεντωμένο σῶμα.

Α.β Κλείδωμα πρός τά ἔμπρός σέ ἀνάποδον κρέμασμα πέ-

ρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν σέ κατέβασμα.

- Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή, πτώσις σέ αἰώρησιν καί μέ τεντωμένον σῶμα κλείδωμα ἔμπρός καί κατέβασμα.
- Β.β Κλείδωμα ἔμπρός σέ ἀνάποδον κρέμασμα, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μέ $1/2$ στροφῆς στό κατέβασμα.
- Γ.α Κατακόρυφος ἀναστροφή πτώσις ἔμπρός σέ αἰώρησιν καί κλείδωμα ἔμπρός μέ τεντωμένο σῶμα καί $1/2$ στροφῆς στό κατέβασμα.
- Γ.β Ἐκλείδωμα ἔμπρός σέ ἀνάποδον κρέμασμα, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μέ $1/1$ στροφῆς στό κατέβασμα.

101

- Α.α Ξεκλείδωμα πρὸς τὰ ὀπίσω καί ἀνάποδον κρέμασμα ἢ ἀπὸ αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός, μέ τό σῶμα τεντωμένο, σέ αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός.
- Α.β Κατέβασμα πρὸς τὰ ὀπίσω μέ τεντωμένο σῶμα μέ κλειστά ἢ ἀνοικτά τὰ σκέλη κατόπιν αἰωρήσεως.
- Β.α Ξεκλείδωμα πρὸς τὰ ὀπίσω μέ τό σῶμα τεντωμένο ἀκολουθούμενον ἀπὸ ξεκλείδωμα πρὸς τὰ ὀπίσω σέ αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός.
- Β.β Δι' αἰωρήσεως κατέβασμα πρὸς τὰ ὀπίσω μέ τεντωμένο σῶμα, μέ κλειστά ἢ ἀνοικτά σέ σκέλη καί $1/2$ στροφῆς στό κατέβασμα.
- Γ.α Ξεκλείδωμα πρὸς τὰ ὀπίσω, μέ τεντωμένο σῶμα σέ αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός καί ἀνοικυβίσεις σέ κατακόρυφον ἀναστροφήν 3".
- Γ.β Κατέβασμα ὀπίσω δι' αἰωρήσεως μέ τεντωμένο σῶμα, μέ κλειστά ἢ ἀνοικτά τὰ σκέλη καί $1/1$ στροφῆς στό κατέβασμα.

102

- Α.β Δυναμική κατακόρυφος αναστροφή με τεντωμένον σώμα και λυγισμένους βραχίονας ή αντιθέτως.
- Γ.α Διπλό Σάλτο όπισω.
- Γ.β Δυναμική κατακόρυφος αναστροφή με τεντωμένον σώμα και βραχίονες.

103

- Α.α 'Ανακυβλιστησις άργά είς τήν θέσιν στηρίζεως.
- Α.β 'Ανακυβλιστησις άργά είς τήν θέσιν στηρίζεως μέ τά σκέλη είς όρθήν γωνίαν παράλληλα πρός τό έδαφος.
- Β.α 'Ανακυβλιστησις άργά λυγισμένον σώμα είς τήν κατακόρυφον αναστροφήν.
- Β.β 'Ανακυβλιστησις άργά είς τήν θέσιν στηρίζεως μέ τά σκέλη είς τήν διάστασιν ένατέρωθεν τών χειρών και παράλληλα πρός τό έδαφος.
- Γ.α 'Ανακυβλιστησις άργά μέ τό σώμα τεντωμένον είς τήν κατακόρυφον αναστροφήν 3".
- Γ.β 'Ανακυβλιστησις άργά μέ τεντωμένον σώμα είς τόν σταυρόν.Οί βραχίονες όριζόντιοι και τεντωμένοι 3".

104

- Α.α Κατακόρυφον τράβηγμα μέ τούς βραχίονας λυγισμένους είς τήν θέσιν στηρίζεως.
- Α.β Κατακόρυφος έλξις μέ τούς βραχίονας λυγισμένους είς τήν στήριξιν μέ τά σκέλη παράλληλα πρός τό έδαφος.
- Β.α Κατακόρυφος ταχεία έλξις μέ τούς βραχίονας είς τά πλάγια και τεντωμένους είς τήν θέσιν στηρίζεως.
- Β.β Κατακόρυφος ταχεία έλξις μέ τούς βραχίονας είς τά πλάγια και τεντωμένους είς τήν θέσιν στηρίζεως μέ τά σκέλη παράλληλα πρός τό έδαφος 2".
- Φ.α Κατακόρυφος δυναμική έλξις μέ τεντωμένους τούς βρα-

χίονας εἰς τὰ πλάγια, εἰς τὴν θέσιν στηρίζεως.

- Γ.β Κατακόρυφος δυναμικὴ ἔλξις εἰς τὴν θέσιν σταυροῦ μέ τούς βραχίονας εἰς τὰ πλάγια ὀριζοντίους καὶ τεντωμένους 3".

105

- Β.α Κατακόρυφος ἔλξις μέ λυγισμένους τούς βραχίονας σέ κρέμασμα μέ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος 3".
- Β.γ. Κρέμασμα σέ ὑπίαν θέσιν μέ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ τούς βραχίονας τεντωμένους.
- Γ.α Κατακόρυφος ἔλξις μέ τεντωμένους τούς βραχίονας εἰς τὰ πλάγια σέ κρέμασμα μέ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος 3".
- Γ.β Ἐκ τὴν θέσιν σταυροῦ, ἢ σταυροῦ μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος, κατακόρυφος ἔλξις μέ τεντωμένους τούς βραχίονας σέ θέσιν στηρίζεως μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Γ.γ Ἐνύφωσις ἀργά τοῦ σώματος τεντωμένου πρὸς τὰ ἔμπρὸς σέ ὑπίαν θέσιν κατ' παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος 3".

106

- Β.α Κρέμασμα τοῦ κορμοῦ μέ μέτωπον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος αἰώρησις ζεκλειδία τῶν ὤμων καὶ κρέμασμα σέ θέσιν ὑπίαν μέ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος 3".
- Γ.α Κρέμασμα ὑπίως παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος 3" καὶ ἀργα ἀνακυβίωσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἢ σέ σταυρὸ μέ τούς βραχίονας ὀριζοντίους καὶ τεντωμένους 3" ἢ σέ στήριξιν μέ τὸ σῶμα ὀριζόντιον καὶ τούς βραχίονας τεντωμένους.

107

- Α.α Κρέμασμα τοῦ κορμοῦ παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος μέ μέτωπον πρὸς τὸ ἔδαφος.

- Α.β Αλώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἢ (Α.α σελ.107) γιὰ 3".
- Β.α Κρέμασμα, κατακόρυφος ἕλξις μὲ τοὺς βραχίονας λυγι-
σμένους στήν (Α.α σελ.107) 3".
- Β.β Κατακόρυφος ἀναστροφή ἀργὸ κατέβασμα μὲ τὸ σῶμα τεν-
τωμένο στήν (Α.α σελ.107) 3".
- Γ.α Κρέμασμα κατακόρυφος ἕλξις μὲ τεντωμένους τοὺς βρα-
χίονας εἰς τὴν (Α.α σελ.107) 3".
- Γ.β Ἐκπύκνωση ἀπὸ σταυρὸν μὲ τὰ σκέλη σὲ γωνία, ἀργὰ στροφή πρὸς
τὰ ἔμπροσθ. στήν (Α.α σελ.107) 3".

108

- Α.β Ἐκπύκνωση ἀπὸ τὴν στήριξιν ἀργὸ κατέβασμα μὲ τοὺς βραχίονας
στὰ πλάγια σὲ κρέμασμα.
- Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή, ἀργὸ κατέβασμα μέσου ἐλευθέ-
ρας στηρίξεως στήν (Α.α σελ.107) 3".
- Β.β Σταυρὸς. Βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ τεντωμένοι 3".
- Γ.α Στήριξις μὲ τὸ κορμὸν παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος οἱ
βραχίονες τεντωμένοι 3".
- Γ.β Σταυρὸς μὲ τὰ σκέλη σὲ ὀρθή γωνία 3".

109

- Β.α Σταυρὸς μὲ 1/4 στροφῆς ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ μὲ τοὺς βρα-
χίονας ὀριζοντίους καὶ τεντωμένους 3".
- Γ.α Κατακόρυφον τράχημα μὲ τοὺς βραχίονας τεντωμένους εἰς
τὰ πλάγια, σὲ σταυρὸ. Οἱ βραχίονες ὀριζόντιοι καὶ
τεντωμένοι 3".
- Γ.β Ἐκπύκνωση ἀπὸ σταυρὸς μὲ τοὺς βραχίονας ὀριζοντίους καὶ
τεντωμένους γιὰ 3".

110

- Α.α Αλώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσθ. καὶ κυβίστησις ὀπίσω μὲ τὸ
σῶμα τεντωμένο καὶ τὰ σκέλη κλειστά ἢ στήν διάστασιν.

- Α.β Αιώρησις όπισω κλειδωμα τών ώμων προς τά έμπρός σε ανάποδην κρεμασμόν και κατέβασμα προς τά έμπρός.
- Β.α Αιώρησις έμπρός και κυβίστησις όπισω με τεντωμένο σώμα σκέλη κλειστά ή στην διάστασιν και 1/2 στροφής στο κατέβασμα.
- Β.β Αιώρησις όπισω κλειδωμα τήν ώμων έμπρός σε ανάποδον κρέμασμα και τεντώνοντας τό ισχύον κατέβασμα με 1/2 στροφής.
- Γ.α Αιώρησις έμπρός, κυβίστησις όπισω με τεντωμένο σώμα σκέλη κλειστά ή στην διάστασιν με 1/1 στροφής στο κατέβασμα.

111

- Α.α Αιώρησις όπισω, κυβίστησις έμπρός με τεντωμένο σώμα στο κατέβασμα.
- Α.β Αιώρησις όπισω, κλειδωμα τών ώμων έμπρός σε ανάποδον κρέμασμα και κατέβασμα με τά σκέλη στην διάστασιν εκατέρωθεν τών χειρών.
- Β.α Αιώρησις όπισω, κυβίστησις έμπρός με τό σώμα τεντωμένο και 1/2 στροφής στο κατέβασμα.
- Β.β Αιώρησις όπισω, κλειδωμα τών ώμων έμπρός σε ανάποδον κρέμασμα και κατέβασμα με τά σκέλη στην διάστασιν εκατέρωθεν τών χειρών και 1/2 στροφής στο κατέβασμα.
- Γ.α Αιώρησις όπισω, κυβίστησις έμπρός με τό σώμα τεντωμένο και 1/1 στροφής στο κατέβασμα.
- Γ.β Αιώρησις όπισω κλειδωμα τών ώμων έμπρός σε ανάποδον κρέμασμα και κατέβασμα με τά σκέλη στην διάστασιν εκατέρωθεν τών χειρών με 1/1 στροφής στο κατέβασμα.

112

- Α.α 'Από την θέσιν της στηρίξεως κυβίστησις όπισω και

κατέβασμα.

- Α.β Κατακόρυφος άναστροφή.
- Β.α 'Από τήν θέσιν τής στηρίξεως κυβίστησις όπίσω στό κατέβασμα μέ τά σκέλη άνοικτά έκατέρωθεν τών χειρῶν.
- Β.β Κλείδωμα και ξεκλείδωμα.
- Γ.α 'Από τήν θέσιν τής στηρίξεως κυβίστησις όπίσω μέ τά σκέλη άνοικτά έκατέρωθεν τών χειρῶν και 1/2 στροφής στό κατέβασμα.
- Γ.β Αίώρησις πρός τά έμπρός στήν θέσιν τής στηρίξεως, και πρός τά όπίσω αίώρησις σέ θέαν κρεμάσματος.

Άσκήσεις διζύτου

116

- A.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν στήριξις.
- A.β Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς τὴν στήριξις καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς μὲ πέρασμα τῶν σκελῶν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς.
- B.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφῆν.
- B.β Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν στήριξις, καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς μὲ πέρασμα τῶν σκελῶν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν, σὲ στήριξις μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Γ.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφῆν καὶ $1/2$ στροφῆς πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφῆν.
- Γ.β Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν στήριξις, καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς μὲ πέρασμα τῶν σκελῶν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν, μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν, ἐν συνεχείᾳ αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ $1/2$ στροφῆς.

117

- A.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω πέρασμα τῶν σκελῶν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν, εἰς τὴν στήριξις μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- A.β Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς εἰς τὴν στήριξις, ἢ τὴν στήριξις μὲ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος. A+A.
- B.α Ἐκ τῆς στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω εἰς τὴν στήριξις μὲ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδα-

φος.

- Β.β 'Από τήν στήριξιν εις τους βραχίονας αλώρησις εμπρός με $1/2$ στροφής, αλλαγή μετώπου, τὰ σκέλη τὸ ὀλιγώτερον στὸ ὕψος τῶν ζυγῶν.
- Γ.α 'Από τήν στήριξιν εις τους βραχίονας αλώρησις ὀπίσω εις τήν κατακόρυφον ἀναστροφήν, καὶ με πῆδημα στροφή καὶ αλώρησις πρὸς τὰ εμπρός.
- Γ.β 'Από τήν στήριξιν εις τους βραχίονας αλώρησις εμπρός με $1/2$ στροφής, αλλαγή μετώπου. Τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον πρέπει νὰ εἶναι ὀριζόντιον.

118

- Α.α 'Από τὸ ἔδαφος αλώρησις μεταξύ τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις εις τήν στήριξιν ἢ ἀπὸ τήν στήριξιν πτώσις εις τους βραχίονας καὶ ἐκτίναξις εις τήν στήριξιν.
- Α.β 'Απὸ τήν στήριξιν πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις καὶ στήριξις εις τους βραχίονας.
- Β.α 'Απὸ τὸ ἔδαφος αλώρησις μεταξύ τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις με $1/2$ στροφής, αλώρησις πρὸς τὰ εμπρός με στήριξιν εις τους βραχίονας.
- Β.β 'Απὸ τήν στήριξιν πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις εις τήν θέσιν στήριξεως.
- Γ.α 'Απὸ τὸ ἔδαφος αλώρησις μεταξύ τῶν ζυγῶν, ἐκτίναξις με $1/2$ στροφής, αλώρησις πρὸς τὰ εμπρός εις τήν στήριξιν.
- Γ.β 'Απὸ τήν στήριξιν πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν καὶ ἐκτίναξις εις τήν στήριξιν με τὰ σκέλη παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος.

119

- Α.α 'Απὸ τήν στήριξιν πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν με τὰ σκέλη σὲ γωνία ἐκτίναξις εις τήν στήριξιν διὰ τῶν βραχιόνων καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐκτίναξις εις τήν στήριξιν καὶ

αίωρησις πρὸς τὰ ὀπίω.

- Α.β Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς στήν στήριξιν τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον ὀριζόντιον.
- Β.α Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς στήν στήριξιν διὰ τῶν βραχιόνων μὲ $1/2$ στροφῆς καὶ αἰωρησις πρὸς τὰ ἐμπρὸς.
- Β.β Ἐπιπέδου ἐμπρὸς, αἰωρησις ἐμπρὸς στήν στήριξιν. τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον 30° ὑπεράνω τοῦ ὀριζοντίου.
- Γ.α Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς στήν στήριξιν διὰ τῶν βραχιόνων μὲ τὰ σκέλη σὲ γωνία, ἐκτίναξις εἰς τὴν στήριξιν, αἰωρησις πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκαστέρωθεν τῶν χειρῶν, μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν, εἰς τὴν στήριξιν μὲ τὰ σκέλη μεταξὺ τῶν χειρῶν καὶ παραλληλως πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Γ.β Ἐπιπέδου ἐμπρὸς καὶ κατακόρυφος ἀναστροφή $2''$.

120

- Α.β Ἐπιπέδου ἐμπρὸς, καὶ αἰωρησις πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν εἰς τοὺς βραχιόνας. τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον ὀριζόντιον.
- Β.α Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς καὶ ἀλλαγὴ ἐπιπέδου μὲ τὰ σκέλη τὸ ὀλιγώτερον εἰς τὸ ὕψος τῶν ζυγῶν.
- Β.β Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς μὲ στήριξιν εἰς τοὺς βραχιόνας. τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον 30° ὑπεράνω τοῦ ὀριζοντίου.
- Γ.α Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς μὲ στήριξιν εἰς τοὺς βραχιόνας αἰωρησις ἐμπρὸς, καὶ ἀλλαγὴ ἐπιπέδου. τὸ σῶμα τὸ ὀλιγώτερον ὀριζόντιον.

121

- Α.α Ἐπιπέδου ἐμπρὸς αἰωρησις ἐμπρὸς στήν στήριξιν εἰς τοὺς βραχιόνας αἰωρησις ὀπίω

άλλαγή μετώπου και αιώρησης όπισω με στήριξιν με τους βραχιόνους.

- Β.α 'Από την στήριξιν εις τους βραχιόνους αιώρησης όπισω, άλλαγή μετώπου με 1/2 στροφής, και αιώρησης όπισω εις την στήριξιν.
- Β.β 'Από την στήριξιν αιώρησης όπισω και άλλαγή μετώπου με 1/2 στροφής, αιώρησης προς τά όπισω εις την στήριξιν.
- Γ.α 'Από την στήριξιν, εις την στήριξιν διά των βραχιόνων αιώρησης προς τά όπισω, άλλαγή μετώπου εις την στήριξιν με αιώρησιν προς τά όπισω ακολουθουμένη από άλλαγή μετώπου όπισω και αιώρησιν προς τά όπισω.
- Γ.β 'Από την στήριξιν ή την στήριξιν διά των βραχιόνων, αιώρησης προς τά όπισω, άλλαγή μετώπου με 1/2 στροφής, αιώρησης όπισω και κατακόρυφος άναστροφή, άλλαγή μετώπου όπισω, ή 1/2 στροφής με άναπήδησιν εις την κατακόρυφον άναστροφήν και αιώρησης προς τά έμπρός.

122

- Β.α 'Από την στήριξιν αιώρησης όπισω κέρσιμα των σκελών έπάνω από τον ένα ζυγόν και άλλαγή μετώπου με τά σκέλη παράλληλα προς τό έδαφος, ή αιώρησης προς τά έμπρός.
- Β.β 'Από την στήριξιν αιώρησης όπισω περιφορά των σκελών πάνω από τον ένα ζυγόν και άλλαγή μετώπου με προσωρινή άπελευθέρωσιν της μιας χειρός, αιώρησης έμπρός, ή στην θέσιν στήριξως με τά σκέλη παράλληλα προς τό έδαφος.
- Γ.α Διπλή όπισθίαν περιφορά ακολουθουμένη από περιφορά των σκελών πάνω από τον ένα ζυγόν και άλλαγή μετώπου με προσωρινή άπελευθέρωσιν της μιας χειρός, ή άνευ, εις την θέσιν στήριξως.-
- Γ.β 'Από την στήριξιν αιώρησης όπισω περιφορά των σκελών πάνω από τον ένα ζυγόν και άλλαγή μετώπου με προσω-

ρινή ἀπελευθέρωσιν τῆς μιᾶς χειρός, ἀκολουθοῦμενη ἀπὸ πέρασμα τῶν σκελῶν ἐπάνω ἀπὸ τὸν ἕνα ζυγὸν καὶ ἀλλαγὴ μετώπου μὲ τὰ σκέλη παραλλήλως πρὸς τὸ ἔδαφος, ἢ αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ.

123

- Α.α Κατακλόμενος ἀναστροφή ἀλλαγὴ μετώπου πρὸς τὰ ἔμπροσ.
- Α.β Κατακλόμενος ἀναστροφή μὲ 1/4 στροφῆς πρὸς κατακλόμενον ἀναστροφήν σὲν ἕνα ζυγὸν.
- Β.α Κατακλόμενος ἀναστροφή ἀλλαγὴ μετώπου πρὸς τὰ ὀπίσω.
- Β.β Κατακλόμενος ἀναστροφή, ἀλλαγὴ μετώπου 1 1/2 στροφῆς πρὸς κατακλόμενον ἀναστροφήν εἰς τὸν ἕνα ζυγὸν.
- Γ.α Κατακλόμενος ἀναστροφή, διπλὴ ἀλλαγὴ μετώπου πρὸς τὰ ὀπίσω χωρὶς στάμνισμα.
- Γ.β Κατακλόμενος ἀναστροφή ἀλλαγὴ μετώπου πρὸς τὰ ἔμπροσ ἀκολουθοῦμενη ἀπὸ ἀλλαγὴ μετώπου πρὸς τὰ ὀπίσω χωρὶς ὑποστήριξιν ἀπὸ τὸ δευτέρου χεῖρι εἰς τὸ τέλος τῆς πρὸς τὰ ἔμπροσ στροφῆς.

124

- Α.α Ἐκ τῆς στήριξιν εἰς τοὺς βραχίονας κυβλιστικαὶς ὀπίσω, λαβὴ εἰς τὴν στήριξιν καὶ αἰθήρησις ἔμπροσ.
- Β.α Ἐκ τῆς στήριξιν εἰς τοὺς βραχίονας κυβλιστικαὶς ὀπίσω λαβὴ καὶ κατακλόμενος ἀναστροφή 2".
- Β.β Ἐκ τῆς στήριξιν αἰθήρησις ὀπίσω καὶ μὲ πῆγμα 1/2 στροφῆς εἰς τὴν στήριξιν καὶ αἰθήρησις ἔμπροσ, ἢ στήν στήριξιν διὰ τῶν βραχιόνων.
- Γ.α Ἐκ τῆς στήριξιν ἢ αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ πῆγμα μεταξὺ τῶν ζυγῶν καὶ ἀνακυβλιστικαὶς, αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ μὲ στήριξιν εἰς τοὺς βραχίονας, κυβλιστικαὶς, ὀπίσω λαβὴ καὶ κατακλόμενος ἀναστροφή 2".
- Γ.β Ἐκ τῆς στήριξιν αἰθήρησις πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ μὲ πῆγμα 1/2 στροφῆς εἰς τὴν ἀκίνητον κατακλόμενον ἀναστροφήν 2".

125

- Α.β Μέ το σῆμα μεταξύ τῶν ζυγῶν καί τᾶς χεῖρας εἰς τὰ ἄκρα τῶν ζυγῶν, ἀνακυβλίπται εἰς τὴν στήριξιν καί αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ ἢ εἰς τὴν στήριξιν μέ τὰ σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Β.β Μέ το σῆμα μεταξύ τῶν ζυγῶν καί τᾶς χεῖρας εἰς τὰ ἄκρα τῶν ζυγῶν ἀνακυβλίπται εἰς τὴν στιγμιαίαν κατακόρυφον ἀναστροφήν.
- Γ.α Ἐκ τῆν στήριξιν αἰθήρησις πρὸς τὰ ἄνω καί μέ κῆμα $1/2$ στροφῆς καί αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ διολουθούμενη ἀπὸ ἄλλαγή μετέπου 30° ὑπεράνω τῶν ζυγῶν ἢ αὐτὸ ἄνω εἰς τὴν στήριξιν καί αἰθήρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ.
- Γ.β Μέ το σῆμα μεταξύ τῶν ζυγῶν καί λαβὴ ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν ζυγῶν, ἀνακυβλίπται εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν $2''$.

126

- Α.α Ἐκ τὸ ἔδαφος καί εἰς τὸ τέλος τῶν ζυγῶν ἀνακυβλίπται εἰς τὴν στήριξιν μέ τὰ σκέλη ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί παράλληλως πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Α.β Ἐκ τὰ κλίγια τῶν ζυγῶν λαβὴ ἀπὸ τὸν ἀπομακρυσμένον ζυγόν, ἀνακυβλίπται εἰς τὴν στήριξιν καθέτως πρὸς τοὺς ζυγοὺς.
- Β.α Ἐκ τὸ ἔδαφος καί εἰς τὸ τέλος τῶν ζυγῶν ἀνακυβλίπται, αἰθήρησις ἔμπροσ καί ἄλλαγή μετέπου τὸ ὀλιγώτερον σὲ γωνία ὕψους 30° .
- Β.β Ἐκ τὰ κλίγια τῶν ζυγῶν λαβὴ ἀπὸ τὸν ἀπομακρυσμένον ζυγόν, ἀνακυβλίπται εἰς τὴν στιγμιαίαν κατακόρυφον ἀναστροφήν καί $1/4$ στροφῆς σὲ κατακόρυφον ἀναστροφήν.
- Γ.α Ἐκ τὸ ἔδαφος καί εἰς τὸ τέλος τῶν ζυγῶν ἀνακυβλίπται σὲ στιγμιαία κατακόρυφον ἀναστροφήν, αἰθήρησις ἔμπροσ, ἄλλαγή μετέπου τὸ ὀλιγώτερον σὲ γωνία ὕψους 30° .
- Γ.β Ἐκ τὰ κλίγια τῶν ζυγῶν λαβὴ ἀπὸ τὸν ἀπομακρυσμένον

νον ζυγόν, άνακυβλίστης και καταίδρυφος άναστροφή
διά 2^η, 1/4 στροφής στην καταίδρυφον άναστροφήν.

127

- Α.α 'Από την προσοχήν μεταξύ των ζυγών λαβή από τους ζυγούς άνακυβλίστης εις την στήριξιν.
- Α.β 'Από την προσοχήν μεταξύ των ζυγών άνακυβλίστης και στήριξιν εις τους βραχίονας.
- Β.α 'Από την στήριξιν, αίθήσεις έμπρός, πτώσεις μεταξύ των ζυγών και άνακυβλίστης εις την στήριξιν.
- Β.β 'Από την στήριξιν αίθήσεις προς τα έμπρός, πτώσεις μεταξύ των ζυγών, άνακυβλίστης και στήριξιν εις τους βραχίονας.
- Γ.α 'Από την προσοχήν μεταξύ των ζυγών λαβή από τους ζυγούς άνακυβλίστης εις την καταίδρυφον άναστροφήν 2^η.
- Γ.β 'Από την στήριξιν αίθήσεις έμπρός, πτώσεις μεταξύ των ζυγών, άνακυβλίστης εις την καταίδρυφον άναστροφήν 2^η.

128

- Α.α 'Από την θέσιν της προσοχής με τής χειρας επί των ζυγών πτώσεις μεταξύ των ζυγών με τά σκέλη σε γωνία, άνακυβλίστης και αίθήσεις έμπρός σε κρέμασμα μεταξύ των ζυγών.
- Α.β 'Από την θέσιν της προσοχής με τής χειρας επί των ζυγών πτώσεις μεταξύ των ζυγών άνακυβλίστης σε στήριξιν με τά σκέλη μεταξύ των χειρών και παραλλήλως προς τό έδαφος.
- Β.α 'Από αίθήσιν προς τά έμπρός σε στήριξιν, πτώσεις μεταξύ των ζυγών με τά σκέλη σε γωνία, άνακυβλίστης και αίθήσεις προς τά έμπρός σε κρέμασμα μεταξύ των ζυγών.
- Β.β 'Από αίθήσιν προς τά έμπρός στην στήριξιν. Πτώσεις μεταξύ των ζυγών και τά σκέλη σε γωνία, άνακυβλίστη-

σις πέραςμα τῶν σκελῶν ἐπιστέρωθεν τῶν χειρῶν σέ στήριζιν μέ τά σκέλη ἐπιστέρωθεν τῶν σκελῶν.

Γ.α Ἐπό αἰθήρησιν πρός τά ἔμπρός σέ στήριζιν, πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν μέ τά σκέλη σέ γυνία, ἐνοκυβλίστησις, αἰθήρησις πρός τά ἔμπρός μέ στήριζιν εἰς τούς βραχίονας μέ $1/2$ στροφῆς, στήν στήριζιν. Τά σκέλη τό ὀλιγώτερον στό ὕψος τῶν ζυγῶν.

Γ.β Ἐπό αἰθήρησιν πρός τά ἔμπρός σέ στήριζιν, πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν μέ τά σκέλη σέ γυνία, ἐνοκυβλίστησις σέ στήριζιν μέ τό σῆμα ὀριζόντιον καί τούς βραχίονας τετραμένους 2".

129

Α.β Δι' αἰωρήσασις σάλτο ἔμπρός καί πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν εἰς τούς βραχίονας.

Β.α Ἐπό τήν θέσιν τῆς προσοχῆς μέ τάς χεῖρας ἐπί τῶν ζυγῶν ἢ ἐπό αἰθήρησιν πρός τά ἔμπρός στήν στήριζιν, πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν μέ τά σκέλη σέ γυνία, ἐνοκυβλίστησις καί πέραςμα τῶν σκελῶν ἐπιστέρωθεν τῶν χειρῶν, μέ προσωρινή ἀκλεισθήρησιν τῶν χειρῶν, στήριξις μέ λυγισμένους βραχίονας καί αἰθήρησις πρός τά ὀπίσω.

Β.γ Δι' αἰωρήσασις σάλτο πρός τά ἔμπρός μέ προσγείωσιν εἰς τό ἔδαφος ἔξω ἐπό τούς ζυγούς καί μέ κρᾶτμα τοῦ ἑνός ζυγοῦ.

Γ.α Ἐπό τήν θέσιν τῆς προσοχῆς μέ τάς χεῖρας ἐπί τῶν ζυγῶν ἢ ἐπό αἰθήρησιν πρός τά ἔμπρός, στήν στήριζιν, πτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν μέ τά σκέλη σέ γυνία ἐνοκυβλίστησις καί πέραςμα τῶν σκελῶν ἐπιστέρωθεν τῶν χειρῶν, μέ προσωρινήν ἀκλεισθήρησιν τῶν χειρῶν, σέ στήριζιν μέ τά σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν παραλλήλως πρός τό ἔδαφος.

Γ.β Δι' αἰωρήσασις σάλτο πρός τά ἔμπρός προσγείωσις μεταξύ τῶν ζυγῶν εἰς θέσιν στήριξασις καί αἰθήρησις πρ' ὅς τά ὀπίσω.

Γ.γ. Δι' αιώρησης σάλτο πρὸς τὰ ἔμπροσ με 1/2 στροφῆς καὶ προσγειώσιν εἰς τὸ ἔδαφος ἔξω ἀπὸ τοῦς ζυγοῦς με κρᾶτμα τοῦ ἑνὸς ζυγοῦ.

130

Α.α Σάλτο ὀπίσω πτεῖσις μεταξὺ τῶν ζυγῶν με στήριζιν εἰς τοῦς βραχίονας καὶ αἰώρησις ἔμπροσ.

Β.α Σάλτο ὀπίσω στήν στήριζιν. Τὸ σῆμα τὸ ὀλιγώτερον 450 ὑπεράνω τοῦ ὀριζοντιου κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς στήριξεως.

Β.β Σάλτο ὀπίσω ἐκτός τῶν ζυγῶν προσγειώσις εἰς τὸ ἔδαφος με κρᾶτμα τοῦ ἑνὸς ζυγοῦ.

Γ.α Σάλτο ὀπίσω στήν κατακόρυφον ἀναστροφήν 2".

Γ.β Σάλτο ὀπίσω με 1/2 στροφῆς ἐκτός τῶν ζυγῶν, προσγειώσις εἰς τὸ ἔδαφος με κρᾶτμα τοῦ ἑνὸς ζυγοῦ.

Β.α Σάλτο ὀπίσω αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ καὶ ἀλλαγὴ μετώπου.

Τὸ σῆμα τὸ ὀλιγώτερον ὀριζοντιου.

Β.β Σάλτο ὀπίσω εἰς τὴν στήριζιν καὶ Σάλτο ὀπίσω ἐκτός τῶν ζυγῶν, προσγειώσις εἰς τὸ ἔδαφος με κρᾶτμα τοῦ ἑνὸς ζυγοῦ.

Γ.α Σάλτο ὀπίσω, αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ καὶ ἀλλαγὴ μετώπου με τὸ σῆμα 30° τὸ ὀλιγώτερον ὑπεράνω τοῦ ὀριζοντιου.

Γ.β Σάλτο ὀπίσω, αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ βιολογουμένη ἀπὸ ὀπιὰ Σάλτο ὀπίσω ἐκτός τῶν ζυγῶν προσγειώσις εἰς τὸ ἔδαφος.

132

Α.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένον σῆμα καὶ βραχίονας 2".

Α.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τευταμένον σῆμα καὶ λυγισμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν στήριζιν εἰς τὸν ἀγκῶνα με τὸ ὑπόλοιπον σῆμα καὶ τὸν ἄλλον βραχίονα παρὰ

ληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.

- Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τεντωμένο σῆμα καὶ λυγισμένους βραχίονας ἢ ἀντιθέτως 2^ο.
- Β.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τεντωμένο σῆμα καὶ λυγισμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν στήριξιν εἰς τὸν ἀγκῶνα με τὸ ὑπόλοιπον σῆμα καὶ τὸν ἄλλον βραχίονα παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος σὲ ἓνα ζυγόν.
- Γ.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τεντωμένο σῆμα καὶ βραχίονας 2^ο.
- Γ.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένον σῆμα καὶ τεντωμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν στήριξιν σὲ ἓναν ζυγόν.

133

- Α.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένο σῆμα καὶ βραχίονας σὲ ἓνα ζυγὸ καὶ μέτωπον πρὸς τὸν ἄλλον ζυγόν.
- Α.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένο σῆμα καὶ λυγισμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς στηρίξεως με τὰ σκέλη ἀκέρως τῶν χειρῶν καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τὸ σῆμα τεντωμένο καὶ λυγισμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν στήριξιν με τὸ σῆμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ τοὺς ζυγούς.
- Β.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένον σῆμα καὶ τεκτωμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς στηρίξεως εἰς τὸν ἓνα ζυγόν με τὰ σκέλη ἀκέρως τῶν χειρῶν καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος καθέτως δὲ πρὸς τὸν ἄλλον ζυγόν.
- Γ.α Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με τεντωμένο σῆμα καὶ λυγισμένους βραχίονας ἀπὸ τὴν στήριξιν εἰς τὸν ἓναν ζυγόν με τὸ σῆμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ καθέτως πρὸς τοὺς ζυγούς.
- Γ.β Κατακόρυφος ἀναστροφή δυναμική με λυγισμένον σῆμα καὶ

τεντωμένους βραχίονας από τήν θέσιν τῆς στηρίξεως εἰς τόν ἕνα ζυγόν μέ τά σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος καί καθέτως πρὸς τόν ἄλλον ζυγόν.

134

- Α.α Κατακόρυφος ἀναστροφή 2^η ἢ στιγμιαία.
- Α.β Στήριξις μέ τά σκέλη παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος 2^η.
- Β.α Κατακόρυφος ἀναστροφή μέ τρίτην λαβὴν ἐπὶ τοῦ ἑνὸς ζυγοῦ.
- Β.β Κατακόρυφος ἀναστροφή μέ στήριξιν εἰς τόν ἕνα βραχίονα μέ τοὺς ἴσους καθέτους πρὸς τόν ζυγόν.
- Γ.α Κατακόρυφος ἀναστροφή εἰς τόν ἕνα βραχίονα μέ τοὺς ἴσους παράλληλους πρὸς τόν ζυγόν.
- Γ.β Στήριξις εἰς τόν ἕνα ζυγόν κανονικὴ ἢ ἀνώποδη λαβὴ 2^η μέ τὸ σῆμα ὀριζόντιον καί τοὺς βραχίονας τεντωμένους.

135

- Α.α Στήριξις εἰς τόν ἀγκῶνα τῆς μιᾶς χειρός. Τὸ ὑπόλοιπον σῆμα καί τὸ χέρι παραμένουν παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Α.β Ἐκ τῆς προσοχῆς εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν ζυγῶν, λαβὴ, πήδημα καί πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, μέ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς, στήν στήριξιν μέ τά σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν καί παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.
- Α.γ Ἐκ τῆς προσοχῆς εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν ζυγῶν, λαβὴ, πήδημα, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μέ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς, αἰθήρησις πρὸς τὰ ὀπίσω καί κατακόρυφος ἀναστροφή.
- Β.α Στήριξις μέ τὸ σῆμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος 2^η. Τὸ σῆμα ὀριζόντιον καί οἱ βραχίονες τεντωμένοι.
- Β.β Ἐκ τῆς προσοχῆς εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν ζυγῶν, πήδημα, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, μέ προσωρινὴν

ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς, ἀκολουθοῦμενον ἀπὸ περιστροφῆ τῶν σκελῶν τὸ ὀλιγώτερον δύο φορές.

Β.γ Ἀπὸ τὴν προσοχὴν εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν ζυγῶν λαβὴ στήριξις αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ, αἰώρησις ὀπίσω πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καὶ κρέμασμα μεταξὺ τῶν ζυγῶν σὲ αἰώρησιν.

Γ.α Στήριξις εἰς τὸν ἓνα ζυγὸν μὲ τὸ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ τοὺς ζυγοὺς 2 ὄντ. Τὸ σῶμα ὀριζόντιον καὶ οἱ βραχίονες τευτωμένοι.

Γ.β Ἀπὸ τὴν προσοχὴν εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν ζυγῶν, κήρυμα εἰς τὴν στήριξιν καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ, αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν, στήριξις καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ.

136

Α.α Ἀπὸ τὸ ἔδαφος καὶ εἰς τὸ τέλος τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις εἰς τὴν στήριξιν, αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ μεταξὺ τῶν ζυγῶν Α+Α.

Α.β Αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπροσ ἀπὸ τὴν στήριξιν ἢ ἀπὸ τὴν στήριξιν εἰς τοὺς βραχίονας, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καὶ στήριξις ἢ στήριξις εἰς τοὺς βραχίονας.

Β.α Ἀπὸ τὸ ἔδαφος καὶ εἰς τὸ τέλος τῶν ζυγῶν ἐκτίναξις πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καὶ αἰώρησις ἔμπροσ μεταξὺ τῶν ζυγῶν.

Β.β Ἀπὸ τὴν στήριξιν εἰς τοὺς βραχίονας αἰώρησις ὀπίσω πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μὲ προσωρινὴν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καὶ στήριξις μὲ τὰ σκέλη παράλληλως πρὸς τὸ ἔδαφος.

Γ.α 'Από τό έδαφος καί εις τό τέλος τῶν ζυγῶν αἰώρησις μεταξύ τῶν ζυγῶν, ἐκτίναξις πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μέ προσωρινήν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καί στήριξις.

Γ.β 'Από τήν στήριξιν κτώσις μεταξύ τῶν ζυγῶν ἀνακυβίστησις, πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν μέ προσωρινήν ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς καί στήριξις μέ τά σκέλη παραλλήλως πρός τό έδαφος.---

Άσκήσεις Μονοζύγου

142

- A.α 'Από τήν ἐξάρτησιν ἢ τήν θέσιν στηρίξεως ἐκτίναξις καί ἀνάβασις ('Ελβετική) ἢ πέρασμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν καί ἐκτίναξις εἰς τήν ὀπισθίαν στήριξιν ἢ πτώσις κάτω ἀπό τήν μπάραν καί ἐκτίναξις ὀπίσω εἰς τήν ὀπισθίαν στήριξιν.
- B.α 'Εκτίναξις πρὸς τὰ ἔμπρὸς μέ διαδοχικὴν ἀλλαγὴν τῆς λαβῆς καί τῶν δύο χειρῶν σέ ἐξάρτησιν ἢ μετὰ τήν ἐκτίναξιν μέ τεντωμένους βραχίονας ἀλλαγὴ λαβῆς μέ στιγμιαῖον πῆδημα.
- Γ.α 'Εκτίναξις ἔμπρὸς μέ διαδοχικὴν ἀλλαγὴν τῆς λαβῆς καί τῶν δύο χειρῶν μέ στιγμιαῖον πῆδημα 1/2 στροφῆς εἰς τήν στιγμιαίαν κατακόρυφον ἀναστροφὴν (βραχίονες τεντωμένοι).

143

- A.α 'Ανάβασις ὀπίσω εἰς τήν στήριξιν.
- A.β 'Από τήν στήριξιν πτώσις κάτω ἀπό τήν μπάραν. 'Εκτίναξις πρὸς τὰ ἄνω 1/2 στροφῆς μέ ἀλλαγὴ λαβῆς αἰώρησις ἔμπρὸς καί 1/2 στροφῆς μέ ἀλλαγὴ λαβῆς.
- B.α 'Από τήν στήριξιν πτώσις κάτω ἀπό τήν μπάραν πέρασμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν ἐκτίναξις μέ 1/2 στροφῆς καί αἰώρησις ὀπίσω.
- B.β 'Η(A.β σεκ.143) ἀλλὰ στό τέλος εἰς τήν στήριξιν πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί παραλλήλως πρὸς τό ἔδαφος.
- Γ.α 'Η(B.α σκ.143) μέ τὰ σκέλη εἰς τήν διάστασιν κατὰ τήν ἐλευθέραν στήριξιν.
- Γ.β 'Η(B.β σεκ.143) μέ τὰ σκέλη εἰς τήν διάστασιν κατὰ τήν στήριξιν.

144

- A.α 'Ανέβασμα όπισω μέ τά σκέλη στήν διάστασιν ή μέ τά σκέλη είς τήν διάστασιν ένατέρωθεν τών χειρών καί παραλλήλως πρός τό έδαφος. A+A
- A.β 'Ανέβασμα όπισω δι' αίωρήσεως μέ τά σκέλη είς τήν διάστασιν επί τής μπάρας ένατέρωθεν τών χειρών.
- B.α Δι' αίωρήσεως ανέβασμα όπισω πέραςμα τών σκελών ένατέρωθεν τών χειρών μέ προσωρινήν άπελευθέρωσιν τών χειρών είς τήν όπισθίαν στήριξιν.
- B.β Δι' αίωρήσεως ανέβασμα όπισω μέ λαβήν πρώτην καί πέραςμα τών σκελών τευτωμένων διά μέσου τών χειρών, είς τήν στήριξιν μέ τά σκέλη παραλλήλως πρός τό έδαφος.
- Γ.α Δι' αίωρήσεως ανέβασμα όπισω πέραςμα τών σκελών ένατέρωθεν τών χειρών μέ προσωρινήν άπελευθέρωσιν τών χειρών, έξάρτησις καί αιώρησις έμπρός ή μέ 1/2 στροφής σέ αιώρησιν έμπρός.

145

- A.α 'Ανέβασμα όπισω μέ τά σκέλη στήν διάστασιν καί τρίτην λαβήν, άλλαγή μετώπου κερνώντας τά σκέλη ένατέρωθεν τών χειρών.
- A.β 'Ανέβασμα όπισω πέραςμα τών σκελών επάνω από τήν μπάραν μέ άπελευθέρωσιν τής μιās χειρός καί έν συνεχεία στήριξις μέ τά σκέλη μεταξύ τών χειρών.
- B.α 'Ανέβασμα όπισω μέ τρίτην λαβήν άκολουθούμενον από πέραςμα τών σκελών επάνω από τήν μπάραν μέ άπελευθέρωσιν τής μιās χειρός καί άλλαγή μετώπου στήν στήριξιν μέ τά σκέλη μεταξύ τών χειρών.
- B.β 'Ανέβασμα όπισω μέ τρίτην λαβήν καί κήδημα έμπρός πάνω από τήν μπάραν μέ 1/4 στροφής σέ αιώρησιν έμπρός.

- Γ.α 'Από γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός καί λαβήν δευτέραν ἀνάβασμα ὀπίσω πῆδημα πάνω ἀπό τήν μπάραν μέ ἀπελευθέρωσιν τῆς μιᾶς χειρός καί ἀλλαγὴ μετώπου στήν στήριξιν μέ τὰ σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν.
- Γ.β 'Ανάβασμα ὀπίσω μέ τρίτην λαβήν καί πῆδημα πάνω ἀπό τήν μπάρα μέ 1/4 στροφῆς στήν στήριξιν ἔμπρός.

146

- Α.α Δι' αἰωρήσεις μέ δευτέραν λαβήν ἀνάβασιν ὀπίσω, ἀλλαγὴ λαβῆς σέ πρώτη καί ἐλευθέρωσιν στήριξι.
- Α.β 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ἔμπρός μέ τήν μπάραν εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης.
- Β.α Δι' αἰωρήσεως ἀνάβασιν ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν, ἀλλαγῆς λαβῆς σέ πρώτη πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων διὰ μέσου τῶν χειρῶν εἰς τήν στήριξιν ἢ πέρασμα τῶν σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί κατέβασμα.
- Β.β 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ἔμπρός χωρὶς λαβῆ τῆς μπάρας.
- Γ.α Δι' αἰωρήσεως ἀνάβασιν ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν, πῆδημα ὑπεράνω τῆς μπάρας μέ τὸ σῶμα τεντωμένο καί μέ 1/2 στροφῆς σέ αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός.

147

- Α.α 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω στήν στήριξιν.
- Α.β 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω στήν στήριξιν μέ τὰ σκέλη ἐπὶ τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν, ἢ πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων διὰ μέσου τῶν χειρῶν καί κυβίστησις ὀπίσω ἢ πέρασμα τῶν σκελῶν διὰ μέσου τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς μπάρας καί κυβίστησις ὀπίσω.
- Β.α 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω καί κατακόρυφος ἀναστροφή.
- Β.β 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω μέ τὰ σκέλη ἐπὶ

τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν ἢ μέ τὰ σκέλη ἐνω-
μένα μεταξύ τῶν χειρῶν καί κυβλιστησις ὀπίσω, ἢ μέ τὰ
σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν τεντωμένα κυβλιστησις ὀπίσω
καί κατακόρυφος ἀναστροφή.

Γ.α Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ὀπίσω στήν κατακόρυφον
ἀναστροφήν, καί μέ πῆδημα ἀλλαγῆ λαβῆς.

Γ.β Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ὀπίσω καί πέρασμα τῶν
σκελῶν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν πάνω ἀπό τήν μπάραν, ἢ
πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων καί κυβλιστησις μέ τὰ
σκέλη στήν διάστασιν, ἢ πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμέ-
νων κυβλιστησις ὀπίσω καί κατακόρυφος ἀναστροφή.

148

Α.α Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ὀπίσω μέ 1/2 στροφῆς,
ἀλλαγῆ λαβῆς καί αἰώρησις ὀπίσω μέ τρίτην λαβήν
Α+Α.

Α.β Ἐκ τῆς στήριξις πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων με-
ταξύ τῶν χειρῶν καί κυβλιστησις ἐμπρός ἢ ὀπίσω.

Β,α Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ὀπίσω μέ 1/2 στροφῆς,
ἀλλαγῆ λαβῆς καί αἰώρησις ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν.

Β.β Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ἐμπρός ἀπό ὀπίσω ἐμ-
πρός μέ 1/2 στροφῆς καί αἰώρησις πρὸς τὰ ἐμπρός
στήν κυβλιστησιν τὰ σκέλη τεντωμένα μεταξύ τῶν χει-
ρῶν.

Γ.α Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ὀπίσω μέ 1/2 στροφῆς
καί κατακόρυφος ἀναστροφή μέ λαβήν δευτέραν.

Γ.β Ἐκ τῆς στήριξις κυβλιστησις ἐμπρός ἀπό ὀπίσω, ἐμ-
πρός μέ 1/1 στροφῆς καί αἰώρησις πρὸς τὰ ὀπίσω μέ
λαβήν δευτέραν.

149

Α.α Ἐκύκλοι μέ τὰ σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός
πέρασμα τῶν σκελῶν ἐπάνω ἀπό τήν μπάραν ἀλλαγῆ λαβῆς

σέ τρίτη καί αιώρησις έμπρός A+A

- A.β Κύκλοι μέ τά σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν έκτίναξις τῶν σκελῶν καί αιώρησις μέ λαβή δευτέρα καί ξεκλείδωμα τῶν ὤμων.
- B.α Κύκλοι μέ τά σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν πρός τά έμπρός καί πέραςμα τῶν σκελῶν ὀπίσω στήν διάστασιν μέ ἀπελευθέρωσιν τῆς λαβῆς, κρέμασμα ξανά καί αιώρησις πρός τά έμπρός.
- B.β Ἐπί γιγαντιαίου αιώρημα έμπρός, πέραςμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν καί κύκλοι έμπρός.
- Γ.α Κύκλοι μέ τά σκέλη τῶν χειρῶν έμπρός, πέραςμα τῶν σκελῶν ὀπίσω μέ ἀπελευθέρωσιν καί ἐπανακιάσιμον τῆς μκάρας, στήν στήριξιν έμπρός.
- Γ.β Ἐπί γιγαντιαίου αιώρημα έμπρός πέραςμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν καί κύκλοι έμπρός καί μέ έκτίναξιν γιγαντιαίου αιώρημα μέ δευτέραν λαβήν καί ξεκλείδωμα τῶν ὤμων.

150

- A.α Γιγαντιαίου αιώρημα πρός τά έμπρός ἢ πρός τά ὀπίσω.
- B.α Γιγαντιαίου αιώρημα ὀπίσω καί 1/2 στροφῆς, γιγαντιαίου αιώρημα έμπρός.
- Γ.α Γιγαντιαίου αιώρημα πρός τά ὀπίσω 1/2 στροφῆς εἰς τήν κατακόρυφον ἀναστροφῆν εἰς τόν ἕναν βραχίονα καί 1/2 στροφῆς στήν ἴδιαν διεύθυνσιν καί γύρω ἀπό τόν ἴδιον βραχίονα ἔπί γιγαντιαίου αιώρημα ὀπίσω.

151

- A.α Γιγαντιαίου αιώρημα πρός τά έμπρός καί 1/2 στροφῆς σέ γιγαντιαίου αιώρημα ὀπίσω A+A ἢ γιγαντιαίου αιώρημα ὀπίσω τρίτη λαβή καί αιώρημα πρός τά έμπρός καί 1/2 στροφῆς σέ γιγαντιαίου αιώρημα πρός τά έμπρός A+A.

- Β.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ 1/2 στροφῆς μέ τρίτην λαβὴν αἰώρησις ἔμπρὸς, 1/2 στροφῆς σέ γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρὸς.
- Γ.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω, τρίτη λαβὴ καὶ αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς, 1/2 στροφῆς καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ στὸν ἓνα βραχίονα, 1/2 στροφῆς στὴν ἰδίᾳ διεθθυσίν καὶ τὸν ἴδιον βραχίονα καὶ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω.
- Γ. 152
- Α.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρὸς 1/2 στροφῆς καὶ ἀλλαγὴ λαβῆς κάτω ἀπὸ τὴν μᾶραν σέ τρίτην καὶ αἰώρησις ἔμπρὸς, 1/2 στροφῆς καὶ γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρὸς Α+Α
- Α.β Μὲ λαβὴν δευτέραν καὶ κλείδωμα τῶν ὤμων ἀνέβασμα ὀπίσω, ἀλλαγὴ λαβῆς σέ πρώτη καὶ στήριξις Α+Α
- Β.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρὸς, ἀλλαγὴ λαβῆς σέ δευτέρα μέ ξεκλείδωμα τῶν ὤμων, αἰώρησις ὀπίσω μέ 1/2 στροφῆς δεξιὰ γύρω ἀπὸ τὸν ἀριστερόν βραχίονα καὶ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω.
- Β.β Γιγαντιαῖον αἰώρημα μέ λαβὴν δευτέραν καὶ ξεκλείδωμα τῶν ὤμων.
- Γ.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρὸς ἀλλαγὴ λαβῆς σέ δευτέραν μέ ξεκλείδωμα τῶν ὤμων, αἰώρησις ὀπίσω μέ 1/2 στροφῆς δεξιὰ γύρω ἀπὸ τὸν δεξιόν βραχίονα ἀλλαγὴ λαβῆς σέ τρίτη σέ αἰώρησιν ἔμπρὸς μέ 1/2 στροφῆς δεξιὰ στὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν εἰς τὸ δεξιόν χεῖρ ἀκολουθούμενον ἀπὸ 1/2 στροφῆς δεξιὰ γύρω ἀπὸ τὸν δεξιόν βραχίονα καὶ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω.
- Γ.β Γιγαντιαῖον αἰώρημα μέ δευτέραν λαβὴν καὶ ξεκλείδωμα τῶν ὤμων ἀλλαγὴ λαβῆς μέ στιγμιαῖαν κατακόρυφον ἀναστροφὴν εἰς τὸν ἓνα βραχίονα ἀκολουθούμενη ἀπὸ 1/2 στροφῆς σέ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω.

153

- Β.α** Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός ἀλλαγῆ λαβῆς σέ δευτέρα μέ πήδημα καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων αἰώρησις ὀπίσω καί ἀνάβασις μέ ἀλλαγῆ λαβῆς σέ πρώτη καί στήριξη.
- Β.β** Κέ λαβήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων αἰώρημα, ἀλλαγῆ λαβῆς μέ πήδημα καί γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός.
- Γ.α** Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός ἀλλαγῆ λαβῆς μέ πήδημα σέ αἰώρησιν ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων καί γιγαντιαῖον αἰώρημα.
- Γ.β** Κέ λαβήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα ὤμων γιγαντιαῖον αἰώρημα ἀλλαγῆ λαβῆς μέ πήδημα σέ στιγμιαῖον κατακόρυφον μέ ἀντίθετον λαβήν, πέρασμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν ἢ ἀργό κατέβασμα μέ τά σκέλη στήν διάστασιν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν ἢ μέ τά σκέλη ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί παραλλήλως πρὸς τό ἔδαφος. Γ+Β

154

- Β.α** Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός, πέρασμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν καί ἐκτίναξις εἰς αἰώρησιν ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων, καί ἀνάβασις ὀπίσω μέ ἀλλαγῆν τῆς λαβῆς σέ πρώτην καί στήριξις ἔμπρός.
- Β.β** Ἐκτίναξις μέ λαβήν πρώτην καί ἀλλαγῆν τῆς λαβῆς μέ πήδημα σέ δευτέρα καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων, αἰώρησις ὀπίσω καί ἀνάβασμα ὀπίσω μέ ἀλλαγῆ τῆς λαβῆς σέ πρώτη καί στήριξις.
- Γ.α** Γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός, πέρασμα τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν χειρῶν κύκλος ἔμπρός καί ἐκτίναξις σέ γιγαντιαῖον αἰώρημα μέ λαβήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων, ἀλλαγῆ λαβῆς μέ πήδημα καί γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός Β+Γ.
- Γ.β** Λαβή πρώτη ἐκτίναξις, ἀλλαγῆ λαβῆς μέ πήδημα σέ λα-

βήν δευτέραν καί ξεκλειδωμα τῶν ὤμων καί γιγαντιαῖον αἰώρημα.

155

- A.β Ἐκ τῆς ὀπισθίας στήριξις πτωσίς ὀπίσω σέ αἴρῃσιν ἔμπρός καί 1/2 στροφῆς σέ αἰώρησιν ἔμπρός A+A.
- B.α Αἰώρησις ὀπίσω σέ κρέμασμα καί ἀνέβασμα ὀπίσω καί πρὸς τὰ ἔμπρός σέ ὀπισθίαν στήριξιν.
- B.β Αἰώρησις ὀπίσω μέ τοὺς ὤμους κλειδωμένους καί ὀπισθία στήριξις.
- Γ.α Ρωσσικόν γιγαντιαῖον αἰώρημα.

156

- A.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω καί κύκλος μέ τὰ σκέλη ἐπὶ τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν ἢ μεταξύ τῶν σκελῶν.
- B.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω, κύκλος μέ τὰ σκέλη ἐπὶ τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν ἢ μεταξύ τῶν χειρῶν καί κατακόρυφος ἀναστροφή.
- Γ.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω καί κύκλος μέ τὰ σκέλη μεταξύ τῶν χειρῶν ἢ ἐκατέρωθεν τεντωμένα καί κατακόρυφος ἀναστροφή.

157

- A.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρός καί κύκλος μέ τὰ σκέλη ἐπὶ τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν ἢ μεταξύ τῶν χειρῶν
- B.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρός καί κύκλος μέ τὰ σκέλη ἐπὶ τῆς μπάρας ἐκατέρωθεν ἢ μεταξύ τῶν σκελῶν καί κατακόρυφος ἀναστροφή.
- Γ.α Γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρός κύκλος μέ τὰ σκέλη τεντωμένα μεταξύ τῶν χειρῶν ἢ στήν διάστασιν ἐκατέρωθεν τῶν χειρῶν καί κατακόρυφη ἀναστροφή.

158

- B.α 'Από αιώρησιν όπισω μέ πρώτην λαβήν ή μέ τρίτην λαβήν 1/1 στροφής περί τόν κατακόρυφον άξωνα μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής καί αιώρησις έμπρός.
- B.β Αιώρησις έμπρός, τρίτη λαβή πέραςμα τών σκελών διά μέσου τών χειρών μέ 1/2 στροφής καί αιώρησις όπισω, πρώτη λαβή 1/1 στροφής περί τόν κατακόρυφον άξωνα μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής καί αιώρησις έμπρός A+B.
- Γ.α 'Από γιγαντιατον αιώρημα έμπρός μέ τρίτη λαβή ή μέ δευτέρα λαβή 1/1 στροφής περί τόν κατακόρυφον άξωνα μέ άπελευθέρωσιν τής λαβής καί αιώρησιν έμπρός.
- Γ.β 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις όπισω μέ 1/2 στροφής, αιώρησις έμπρός μέ τρίτη λαβή ή δευτέρα λαβή καί 1/1 στροφής περί τόν κατακόρυφον άξωνα, μέ άπελευθέρωσιν λαβής καί αιώρησις έμπρός B+Γ.

159

- A.β 'Από τήν θέσιν τής στήριξεως άνακυβίστησις μέ 1/2 στροφής σέ αιώρησιν προς τά έμπρός μέ τρίτην λαβήν
- B.β 'Από έλαφράν αιώρησιν έμπρός άνακυβίστησις εις τήν κατακόρυφον άναστροφήν μέ πρώτην δευτέραν καί τρίτην λαβήν.
- Γ.α Γιγαντιατον αιώρημα προς τά έμπρός, πέραςμα τών σκελών μεταξύ τών χειρών καί κυβίστησις έμπρός μέ 1/1 στροφής σέ αιώρησιν προς τά όπισω μέ τρίτην λαβήν ή δευτέραν λαβήν καί 1/1 στροφής περί τόν κατακόρυφον άξωνα καί αιώρησις έμπρός Γ+Γ.
- Γ.β 'Από έλαφράν αιώρησιν έμπρός άνακυβίστησις εις τήν κατακόρυφον άναστροφήν μέ λαβήν δευτέραν, πέραςμα τών σκελών τευτωμένων διά μέσου τών χειρών καί κυβίστησις έμπρός.

160

- A.α 'Από τήν στήριξιν μέ τά σκέλη επί τῆς μπάρας ἐκατέ-
ρωθεν ἢ μεταξύ τῶν χειρῶν, πτώσις ὀπίσω ἀνακυβίστη-
σις μέ $1/2$ στροφῆς σέ αἰώρησιν πρός τά ἔμπρός μέ
τρίτην λαβήν A+A.
- B.α 'Από τήν στήριξιν μέ τά σκέλη επί τῆς μπάρας ἐκατέ-
ρωθεν ἢ μεταξύ τῶν χειρῶν ἀνακυβίστησις μέ $1/2$ στρο-
φῆς σέ αἰώρησιν ἔμπρός μέ τρίτην λαβήν, ἀλλαγῆ λαβῆς
σέ δευτέρα κέρασμα τῶν σκελῶν διάμέσου τῶν χειρῶν
τεντωμένων καί αἰώρησις πρός τά ἔμπρός.
- Γ.α 'Από τήν στήριξιν μέ τά σκέλη επί τῆς μπάρας ἐκατέ-
ρωθεν ἢ μεταξύ τῶν χειρῶν, πτώσις ὀπίσω ἀνακυβίστη-
σις μέ $1/2$ στροφῆς καί αἰώρησις πρός τά ἔμπρός μέ
τρίτην λαβήν, ἀλλαγῆ λαβῆς σέ δευτέρα, κέρασμα τῶν
σκελῶν διά μέσου τῶν χειρῶν, κυβίστησις ἔμπρός καί
ἐκλάκτισις εἰς γιγαντιαῖον αἰώρημα μέ κλείδωμα τῶν
ὤμοπλατῶν ἔμπρός.

161

- A.α 'Από γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός κατέβασμα ἔμπρός μέ
τά σκέλη στήν διάστασιν ἐκιάτέρωθεν τῶν χειρῶν ἢ μέ
τά σκέλη τεντωμένα διά μέσου τῶν χειρῶν.
- B.α 'Από γιγαντιαῖον αἰώρημα πρός τά ἔμπρός κατέβασμα
μέ τό σῶμα τεντωμένον ἐπάνω ἀπό τήν μπάραν ἢ τεντω-
μένον μέ τά σκέλη στήν διάστασιν.
- Γ.α 'Από γιγαντιαῖον αἰώρημα πρός τά ἔμπρός κατέβασμα
μέ τό σῶμα τεντωμένον ἢ τεντωμένον μέ τά σκέλη στήν
διάστασιν καί $1/2$ ἢ $1/1$ στροφῆς στό κατέβασμα.

162

- A.α 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω καί πλευριμόν
κατέβασμα A+A.
- B.α 'Από τήν στήριξιν κυβίστησις ὀπίσω καί κατέβασμα

πρός τὰ ἔμπρός μέ τό σῶμα τεντωμένο ἢ μέ τὰ σκέλη
στήν διάστασιν.

- Γ.α Ἐκ τῆν στήριξιν κυβιστοις ὀπίσω καί κατέβασμα μέ
τά σκέλη στήν διάστασιν ἢ μέ τό σῶμα τεντωμένον καί
1/2 στροφῆς.

163

- Α.α Ἐκ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω ἀλλαγῆ λαβῆς σέ τρί-
τη καί αἰώρησις πρός τὰ ἔμπρός, ἀνέβασμα ὀπίσω μέ
1/2 στροφῆς καί κατέβασμα μέ τὰ σκέλη στήν διάστα-
σιν ἑκατέρωθεν τῶν χειρῶν.

- Α.β Ἐκ αἰώρησιν πρός τὰ ἔμπρός ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα
πρός τὰ ἔμπρός Σάλτο ὀπίσω μέ τεντωμένο σῶμα. Ἡ ἔ-
δρα πρέπει νά εἶναι τό ὀλιγώτερον εἰς τό ὕψος τῆς
μπάρας.

- Β.α Ἐκ γιγαντιαῖον αἰώρημα πρός τὰ ἔμπρός, ἀνέβασμα
ὀπίσω μέ λαβήν δευτέραν, ἀλλαγῆ λαβῆς μέ κῆδημα σέ
πρώτην καί κατέβασμα μέ τὰ σκέλη στήν διάστασιν.

- Β.β Ἐκ αἰώρησιν ἔμπρός ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα πρός τὰ
ὀπίσω, Σάλτο πρός τὰ ὀπίσω μέ τό σῶμα τεντωμένο. Ἡ
ἔδρα πρέπει νά εἶναι ἑπάνω ἀπό τήν μπάραν.

- Γ.α Ἐκ γιγαντιαῖον αἰώρημα ἔμπρός ἀνέβασμα ὀπίσω, ἀλ-
λαγῆ λαβῆς σέπρώτη μέ κῆδημα καί κατέβασμα μέ τὰ
σκέλη στήν διάστασιν καί 1/2 στροφῆς.

- Γ.β Ἐκ αἰώρησιν ἔμπρός ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα ὀπίσω
Σάλτο ὀπίσω μέ τό σῶμα τεντωμένο, ἢ λυγισμένο σῶ-
μα καί 1/2 στροφῆς.

164

- Α.α Ἐκ αἰώρησιν πρός τὰ ὀπίσω ἢ γιγαντιαῖον αἰώρη-
μα πρός τὰ ἔμπρός Σάλτο μέ τό σῶμα τεντωμένον ἢ
λυγισμένον.

- Β.α Ἐκ αἰώρησιν πρός τὰ ὀπίσω ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα

πρός τὰ ἔμπρός. Σάλτο μέ τό σῶμα τεντωμένον ἢ λυγισμένον μέ 1/2 στροφῆς.

B.γ Ἐπί αἰώρησιν πρὸς τὰ ὀπίσω ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ἔμπρός. Σάλτο μέ τό σῶμα τεντωμένον ἢ λυγισμένον μέ 1/1 στροφῆς.

165

B.α Ἐπί αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός ἢ γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω Σάλτο μέ τό σῶμα πρῶτα λυγισμένον καί μετὰ τεντωμένον ἢ καί ἀντιθέτως.

Γ.α Ἐπί αἰώρησιν πρὸς τὰ ἔμπρός ἢ γιγαντιαῖο αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω διπλό Σάλτο ἢ ὀπίσω Σάλτο μέ 1/2 στροφῆς Γ+B.

Γ.β Ἐπί γιγαντιαῖον αἰώρημα πρὸς τὰ ὀπίσω. Σάλτο πρὸς τὰ ὀπίσω μέ λυγισμένα γόνατα ἐκάνω ἀπό τήν μπάρα καί προσγειώσις πρὸς ἀπό τήν μπάρα.

166

A.α Ἐπί τήν στήριξιν ἀνακυβίστησις καί κατέβασμα ἔμπρός μέ τὰ σκέλη ἐνωμένα στό στήθος.

A.β Αἰώρησις ἔμπρός πέρασμα τῶν σκελῶν διά μέσου τῶν χειρῶν, πλευρικό κατέβασμα τῶν σκελῶν μέ ἀπελευθέρωσιν τῆς μιᾶς χειρός καί ἀκύρωσις πρὸς τὰ ἔμπρός.

B.α Ἐπί τήν στήριξιν ἀνακυβίστησις μέ 1/1 στροφῆς καί κατέβασμα.

B.β Αἰώρησις πρὸς τὰ ἔμπρός πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων μεταξύ τῶν χειρῶν, κατέβασμα τῶν σκελῶν στήν διάστασιν μέ προσωρινήν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν καί αἰώρησις ἔμπρός.

Γ.α Ἐπί τήν στήριξιν ἀνακυβίστησις καί Σάλτο ἔμπρός μέ γόνατα λυγισμένα στό κατέβασμα ἢ τό ἴδιον μέ 1/2 στροφῆς στό κατέβασμα Γ+B

Γ.β Αιώρησις ἐμπρός πέρασμα τῶν σκελῶν τεντωμένων μεταξύ τῶν χειρῶν, κατέβασμα τῶν σκελῶν στήν διάστασιν μέ στιγμαῖαν ἀπελευθέρωσιν τῶν χειρῶν καί εἰς τήν θέσιν στηρίξεως.-

CHAPTER V

SUMMARY AND RECOMMENDATIONS

Summary.

The writer, while serving as an assistant gymnastics coach at Eastern Illinois University, became aware of the need for associating gymnastics in Greece with the Federation of International Gymnastics.

Dr. Robert Hussey, gymnastics coach at Eastern Illinois, urged the writer to attempt a Greek translation of the "Code of Points" of the International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee.

Permission to attempt the translation was given by Mr. Arthur Gander, President of the International Gymnastics Federation.

The translation is now complete and hopefully will be used to stimulate an interest in international competitive gymnastics in Greece.

Recommendations.

Prepare the translation in Manual form, so that it may be distributed by the Ministry of Education and the Federation of National Gymnastics Athletic Clubs to all people working with men's and boy's gymnastics.

Conduct a series of clinics for teachers of gymnastics so they can properly utilize the manuals.

Conduct a series of clinics for people interested in becoming judges of gymnastics.

Make a similar translation of the "Code of Points" for women.

Arrange for a member of the Federation to meet with a select group of Greek gymnasts.

Secure as many films as possible that show compulsory and optional routines on the international level of competition, and dub in comments in the Greek language.

BIBLIOGRAPHY

BIBLIOGRAPHY

Carey, Robert A. Letter to Arthur Gander. January 13, 1969.

Gander, Arthur. Letter to Robert Carey. February 7, 1969.

International Gymnastics Federation, Men's Technical Committee,
Code of Points, 1968 edition.

APPENDIX

VITA

The writer was born in Athens, Greece. He attended Athens Secondary School and graduated from the National Physical Education Academy in 1963.

Participation in track and volleyball activities were important to the writer during his school years. The pole vault was his major event in track and field.

The writer played on the National Volleyball Team a total of seven years, and has been coach of the team for three years. He has also served as a volleyball official.

During his years of military service, the writer directed volleyball clinics for the Greek Air Force. After service, the writer became a teacher of physical education at Athens college. He also directed the public school volleyball tournaments in Athens.

At the present time the writer is a graduate assistant in the Physical Education Department at Eastern Illinois University, Charleston, Illinois.

APPENDIX A

January 13, 1969

Mr. Arthur Gander, President
Federation of International Gymnastics
Executive and Technical Committees
Via St. Franscini 4
6830
Chiasso, Switzerland

Dear Mr. Gander:

It is our understanding that the International Gymnastics Federation Code of Points is not published in the Greek language.

We would like to obtain permission from you, as president of the International Gymnastics Federation, for one of our graduate students to make such a translation.

The student is Mr. Dennis Merkatis. Mr. Merkatis is currently a graduate assistant at Eastern Illinois University. He is working on a Master's degree and is serving as assistant gymnastics coach. He is on leave from Athens College and will return to his position in Greece in September, 1969.

We feel such an undertaking would serve a real service for gymnastics people in Greece and would also be a worthwhile academic experience for Mr. Merkatis. He will be able to satisfy one of his Master's degree requirements by completing this project.

If permission is granted, we will make a copy of the translation available to your organization. We will be pleased if you will then publish the "Code of Points" in the Greek language. If this is not possible, would you give us permission to have it published in Athens?

I would appreciate hearing from you as soon as possible on this matter -- preferably before you return to Switzerland.

Thank you very much for your consideration.

Sincerely,

Robert A. Carey
Acting Coordinator
of Graduate Study
CC: Frank L. Raer, Mr. Gene Whettstone

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE EN 1881



6830 Chiasso, le 7 février 1969

Le Président:
ARTHUR GANDER

6830 CHIASSO

(Suisse)

Tél. (091) 4 2919

Adresse télégr.: FIGYM

Monsieur Robert A. Carey
Acting Coordinator of Graduate Study
School of Health and Physical Education
Eastern Illinois University

CHARLESTON, Illinois 61920 / USA

Monsieur et cher Ami,

En réponse à votre lettre du 13.1.69 concernant une traduction du code de pointage masculin de la FIG je vous communique ce qui suit:

Nous donnons sans autre l'autorisation de pouvoir traduire notre code de pointage masculin de la FIG à M. Dennis Merkatis de Grèce. Cette autorisation se base surtout sur le but qui nous semble excellent.

Quant à une éventuelle impression de ce code en langue grèque faite en Grèce, nous donnons également notre autorisation, vue qu'il s'agit d'une action pour un pays qu'en gymnastique se trouve encore en développement. L'autorisation est maintenue même si une impression devait se faire en Amérique.

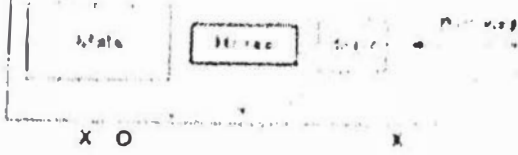
Si toutefois une impression sera faite, nous aimerions recevoir au moins 10 exemplaires de cette brochure pour l'usage éventl. et pour nos archives.

Nous trouvons que votre idée et une excellente initiative dont nous vous félicitons et tout en présentant à M. Merkatis nos meilleurs vœux pour son travail qui fera dans l'intérêt de la gymnastique et dans son intérêt personnel, nous vous présentons nos salutations les meilleures

Fédération Internationale de Gymnastique

Le Président: A. Gander

O - Superior judge
 X - judge
 + - Grip Judge
 or
 zone recorder

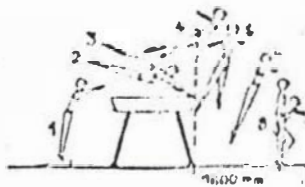


4. Inasmuch as the apparatus are mounted on a platform according to the technical regulations, the organizer shall provide chairs with 45° for writing, of equal height, for the superior judge and judges in order that they may, at a glance, observe the area in a horizontal plane below the floor and the top of the horse (appr. 60-70 cm).

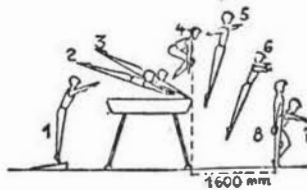
Article 56

Stick figures and manner of execution of vaults with support on 1 neck (far end of the horse)

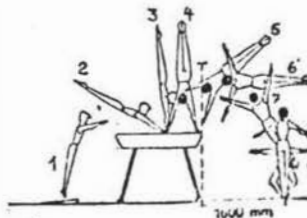
1. Straddle 7.00



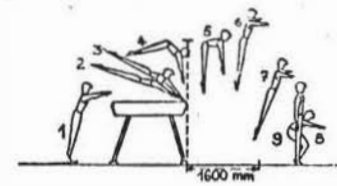
2. Squat 7.00



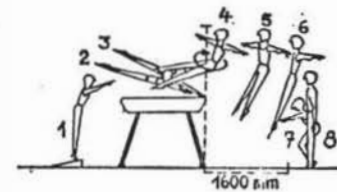
3. Jump to handstand and 1/4 turn to turnover sideways (Simple Hollander) +9.00



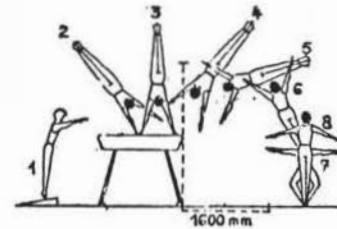
4. Stoop 9.50



5. Scissors with 1/2 turn 9.50



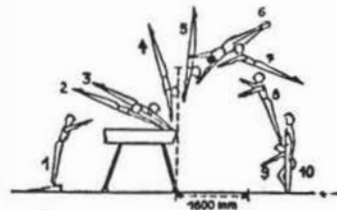
6. Jump with 1/4 turn to turnover sideways (Hollander) +9.60



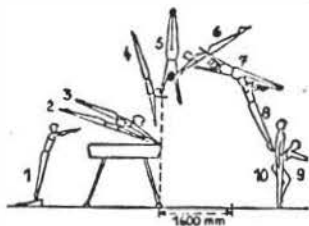
7. Handspring *10.00



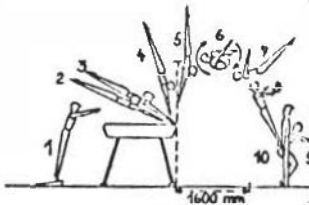
8. Handspring with 1/2 turn ... **10.00



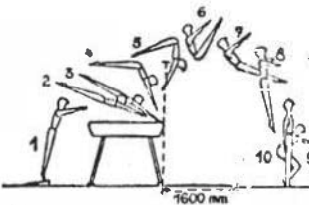
9. Handspring with 1/4 turn ...**10.00



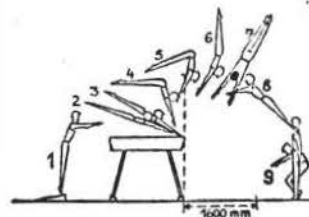
10. Handspring, followed by Salto forward tucked**10.00



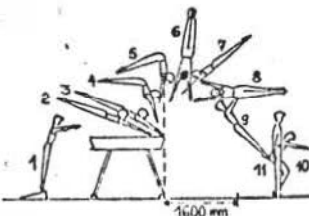
11. Yamashita **10.00



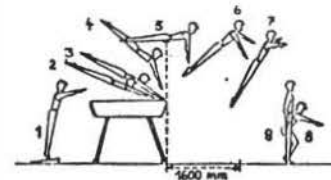
12. Yamashita with 1/2 turn**10.00



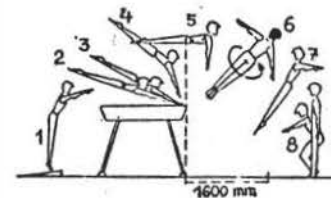
13. Yamashita with 1/4 turn**10.00



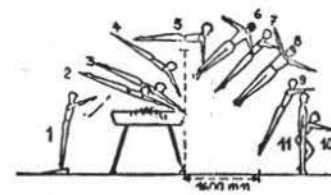
1. Hecht vault *10.00



2. Hecht vault with 1/2 turn**10.00



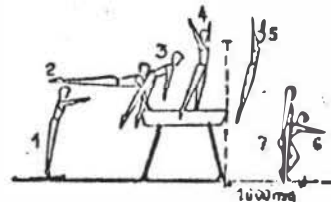
3. Hecht vault with 1/4 turn**10.00



Article 57

check figures and manner of execution of vaults with support on the hip (near end of horse)

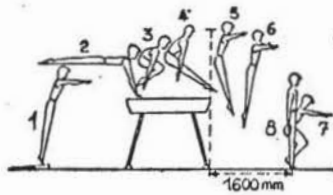
Straddle 7.50



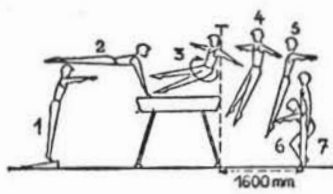
18. Squat 7.50



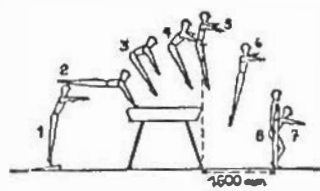
19. Squat with immediate stretching of knees after the squat through 9.00



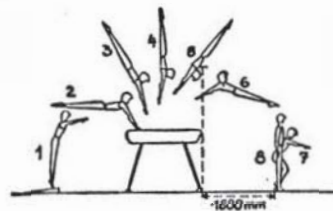
20. Scissors with 1/2 turn 9.30



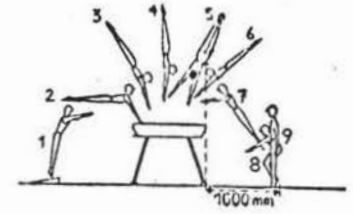
21. Stoop 10.00



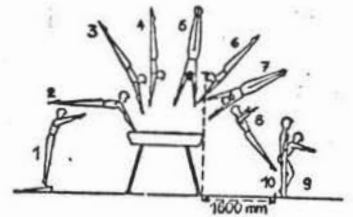
22. Handspring *10.00



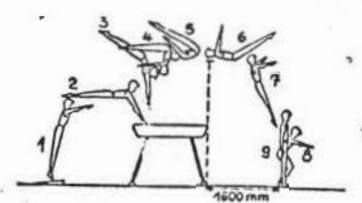
Handspring with 1/2 turn ...**10.00



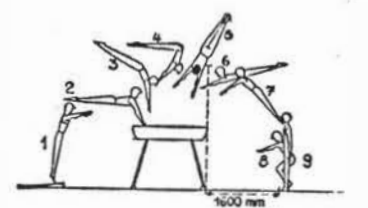
Handspring with 1/4 turn ...**10.00



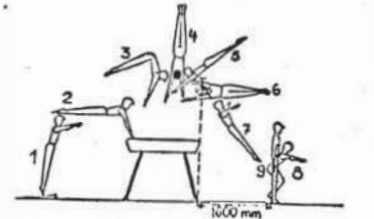
Yamashita *10.00



Yamashita with 1/2 turn**10.00



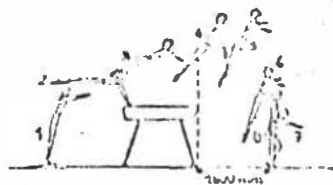
Yamashita with 1/4 turn**10.00



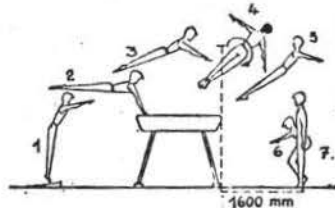
28. Yantarshita, followed by Salto
forward tucked**10.00



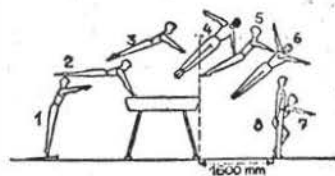
29. Hecht vault *10.00



30. Hecht vault with 1/2 turn**10.00



31. Hecht vault with 1/4 turn**10.00



32. Hecht vault, followed by Sal-
to forward tucked**10.00



Article 58

Remarks concerning the vaults under article 56 and 57

- 1. For the vaults 1 to 16 under art. 56 the regulations of art. 52, paragraph 1 and 2 concerning the preflight and the after-flight as well as the technical execution of the vaults, are valid in all parts.
- 2. For the vaults 17 to 32 under art. 57 the regulations of art. 53, paragraph 1 a) to 1 e) concerning the preflight and the after-flight as well as the technical execution of the vaults, are valid in all parts.
- 3. Only the last hand will be considered for the zone support in the vaults indicated with a + (No. 3 and 6).
- 4. In the all-round competition some mitigation in the deduction of points, same as in other events, for minor mistakes in execution or stand, may be applied, if the vaults, indicated by one asterisk, have been especially well performed, with artistry and virtuosity. However, it is not allowed to go beyond the 2/10 limit.
- 5. In the all-round competition for vaults, indicated by two asterisks, same as in other events, there may be some mitigation in the deduction for minor mistakes in execution and stand, for risk if the performance is of special excellence and virtuosity. However, the performance must follow the regulations and the mitigation in deduction may not exceed the 2/10 limit.

Judging of horse vaulting in the finals

Article 59

- 1. For the judging of horse vaulting in the finals the same regulations as for the other events are valid.
- 2. The highest grade to be given for full difficulty and execution as far as body position and technical execution are concerned, is 9.7 points. It includes the support of hands on the horse according to regulations. In recognition of risk, originality and virtuosity the judge may give bonus points to the gymnast as high as 0.30, see art. 46.
- 3. Besides the regulations, according to art. 58, which are to be used in a modified way also in the finals, the judge may give bonus points as high as 0.30 points as follows:
 - a) For the vaults, indicated by an asterisk, as high as 0.20 points at the most for some especially excellent performance and virtuosity.
 - b) For the vaults, indicated by two asterisks, as high as 0.30 points, for risk, originality and virtuosity.


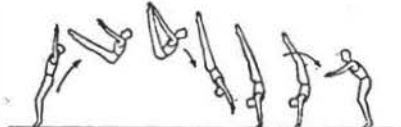




Article 60

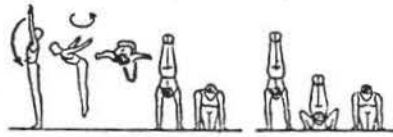
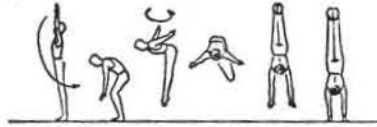



Regulations for execution for horse vaulting in the finals

- 1. The gymnast has to show two different vaults in the finals, the compulsory vault is excluded, however, one or both vaults, performed in the all-round competition, may be repeated.
- 2. For both vaults the gymnast is only allowed one attempt (one for each of them).





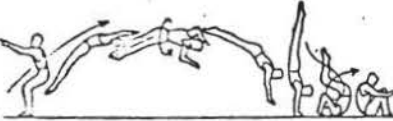


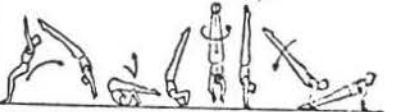
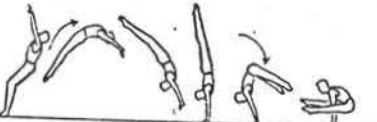
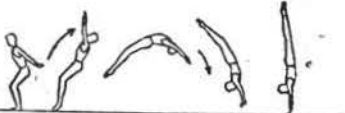


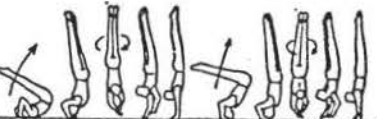
Floor exercise

8







Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>1. Jumps in place and forward</p>	<p>1. Jump in place with raising joined or straddled legs forward</p> 	<p>2. Jump in place with raising joined legs forward and lowering body backward through momentary handstand to stand</p> 	<p>3. Jump in place with raising joined legs forward and lowering body backward to still handstand, 2 sec.</p> 
	<p>4. Jump forward to momentary handstand and roll forward</p> 	<p>5. Jump forward to momentary handstand followed by handspring forward with closed legs</p> 	<p>6. Hecht-jump forward followed by forward tuck Salto</p> 

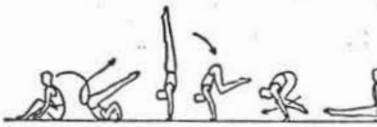
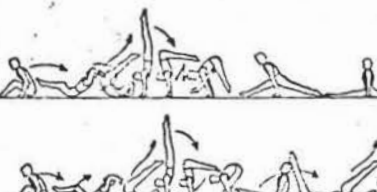
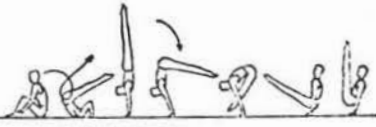
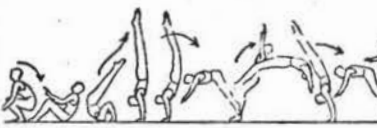


<p>7. Lower arms forward and jump in place with 1/4 turn to front leaning support or to roll backward in prone position to front leaning support (Japanese jump)</p> 	<p>8. Lower arms forward and jump in place with 1/4 turn to still handstand (Japanese jump to still handstand), 2 sec.</p> 	<p>9.</p>
<p>10. Jump forward to roll forward to knee-bend, stretch knees and handspring backward (Flic-Flac): A + A (see also VIII 10)</p> 	<p>11. Jump forward to roll forward to knee bend, stretch knees and backward tuck Salto (see also VIII 11)</p> 	<p>12. Jump forward to roll forward to knee bend, stretch knees and handspring backward (Flic-Flac) followed by straight legs, bent body back Salto (see also VIII 12)</p> 

Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>I.</p> <p>Jumps in place and forward continued</p>	<p>13. Jump forward and roll forward to knee bend, stretch knees and jump backward with 1/2 turn to forward roll: A+A</p> 	<p>14. Jump forward and roll forward to knee bend, stretch knees and jump backward with 1/2 turn to handstand and roll forward</p> 	<p>15. Jump forward and roll forward to knee bend, stretch knees and jump backward with 1/2 turn to still handstand, 2 sec.</p> 
<p>II.</p> <p>Jumps backward</p>	<p>1. Jump backward with 1/2 turn to forward roll</p> 	<p>2. Jump backward with 1/2 turn through momentary handstand to roll forward</p> 	<p>3. Jump backward with 1/2 turn to still handstand, 2 sec.</p> 
		<p>4. Jump backward to neckstand and kip to stand (see also III 5)</p> 	<p>5. Jump backward to neckstand and kip with 1/2 turn through momentary handstand to front leaning support (see also III 6)</p> 
	<p>7.</p>	<p>8. Jump backward through momentary handstand to straddled "L" support</p> 	<p>9. Jump backward to still handstand, 2 sec. (see also VIII 24)</p> 
<p>III.</p> <p>Kips</p>	<p>1. Neck or head kip to stand</p> 	<p>2. Neck or head kip with 1/2 turn through momentary handstand to front leaning support</p> 	<p>3. Neck or head kip with 1/2 turn to still handstand, 2 sec.</p> 









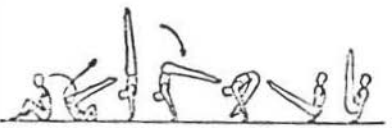
Floor exercise



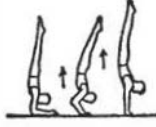


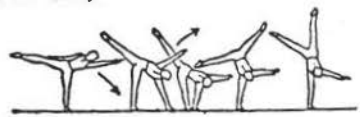

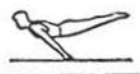
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>III. Kips continued</p>	<p>4. Neck or head kip to straddle stand or to sitting position: A+A</p> 	<p>5. Jump backward to neck stand and kip to stand (see also II 5)</p> 	<p>6. Jump backward to neck stand and kip with 1/2 turn through momentary handstand to front leaning support (see also II 6)</p> 
<p>IV. Rolls backward</p>	<p>1. Roll backward through momentary handstand to stand</p> 	<p>2. Roll backward to still handstand, 2 sec. (Streuli)</p> 	<p>3. Roll backward to momentary handstand and 1/2 turn to still handstand, 2 sec.</p> 

<p>4. Roll backward through momentary handstand and squat to "L" support: A+A</p> 	<p>5. Roll backward through momentary handstand and thrust left or right leg between arms to split (Spagat) or stoop through to roll backward to momentary handstand</p> 	<p>6. Roll backward through momentary handstand and stoop through to pointed support, 2 sec. = B+C (see also VI 6)</p> 
<p>7. Roll backward through momentary handstand to stand and hand-spring backward (Flic-Fiac) to stand: A+A</p> 	<p>8. Roll backward through momentary handstand to straddle "L" support or stoop to "L" support</p> 	<p>9. Roll backward through momentary handstand to stand followed by forward tuck Salto</p> 

Floor exercise


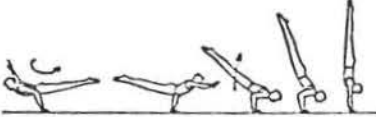
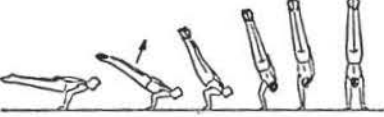
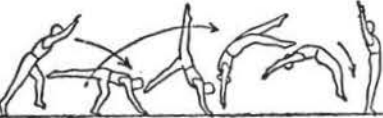

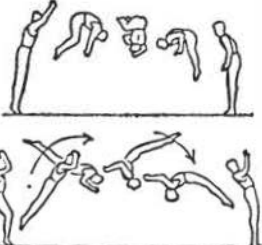

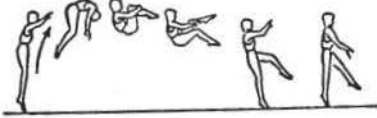

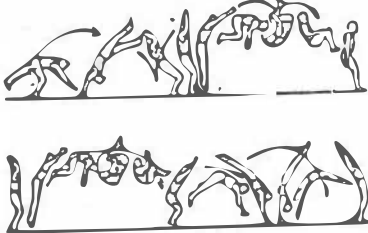
56

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
V. Leg circles in leaning support	<p>1. Circling of one leg with 1/2 turn in front leaning support or in another position</p> 	<p>2. Circling of both legs at least twice</p> 	<p>3. Circling of both legs with 1/2 turn and continued circling of both legs</p> 
VI. Hold parts and static parts	<p>1. Standing scale frontways or sideways</p> 	<p>2. Standing scale rearways</p> 	<p>3. Scale frontways, alternate leg swing forward and handspring backward (Flic-Flac) to scale frontways</p> 
	<p>4. "L" support or pointed angle sitting with legs pressed against forehead</p> 	<p>5. Free pointed angle support from or followed by stoop through</p> 	<p>6. Roll backward through momentary handstand stoop through to pointed angle support, 2 sec.: B + C (see IV 6)</p> 



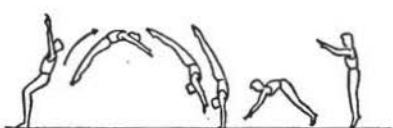
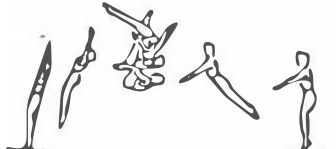
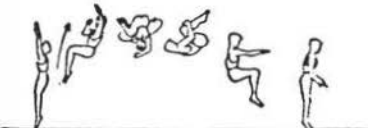
<p>7. Straddle "L" support</p> 	8.	9.
<p>10. Handstand or underarmstand</p> 	<p>11. Underarmstand and raising to handstand, 2 sec.</p> 	12.
<p>13. Cross- or side-split (Spagat)</p> 	<p>14. One arm handstand, 2 sec.</p> 	<p>15. From standing scale sideways: lower body and slowly rise to one arm handstand, 2 sec: C+B (see also X 18)</p> 
<p>16. Elbow support scale one arm</p> 	17.	<p>18. Free front support scale, 2 sec. horizontally and with straight arms</p> 

57

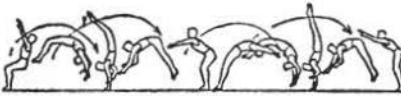
Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>VI. Hold parts and static parts continued</p>	<p>19. Elbow support scale on one arm and 1/2 turn, body horizontal: A + A</p> 	<p>20. Elbow support scale and 1/2 turn, body horizontal and raise slowly to handstand, 2 sec.</p> 	<p>21. Elbow support scale and raise slowly with support on one arm to handstand, 2 sec. = B + C</p> 
<p>VII. Handsprings and Saltos forward</p>	<p>1. Handspring forward to stand</p> 	<p>2. Salto forward tucked to stand</p> 	<p>3. Salto forward with minimum of 1/2 turn or Salto forward stretched</p> 
<p>4. Handspring forward on one leg</p> 	<p>5. Salto forward tucked on one leg</p> 	<p>6. 1 1/2 Salto forward tucked to roll forward</p> 	
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Handspring forward followed by Salto forward tucked or Salto forward tucked, followed by handspring forward with closed legs</p> 	

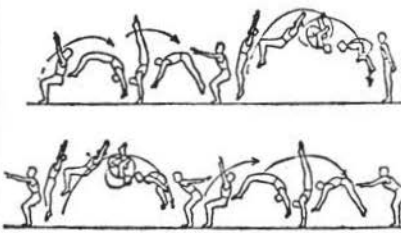
Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
VII. Handsprings and Saltos forward continued	10.	11.	12. Saito forward tucked to stand and Salto forward tucked to stand 
	13.	14.	15. Double Salto forward tucked: C+B 
VIII. Handsprings and Saltos backward	1. Handspring backward (Flic-Flac) 	2. Saito backward tucked, with straight legs, or stretched body 	3. Salto backward tucked with minimum 1/2 turn 

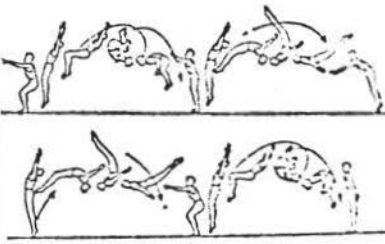
4. 2 handsprings backward (double Flic-Flac): A+A



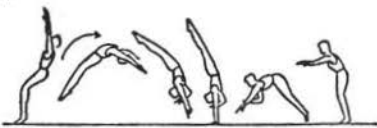
5. Handspring backward (Flic-Flac) followed by Salto backward tucked or vice versa



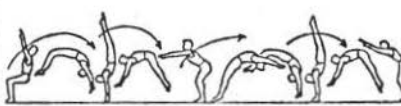
6. Salto backward tucked followed by Salto backward stretched—minimum—or vice versa



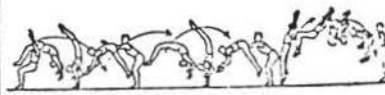
7. Handspring backward with support of one arm







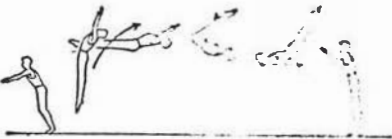
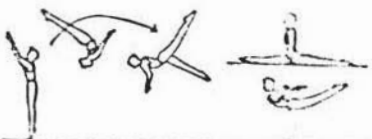

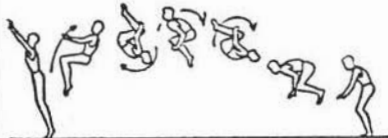

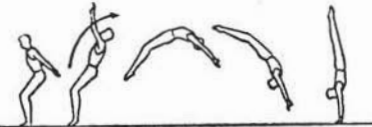
8. Handspring backward with support of one arm, followed by hand-spring backward with support of other arm



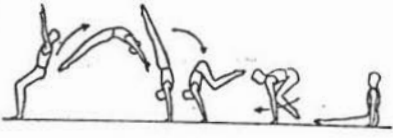
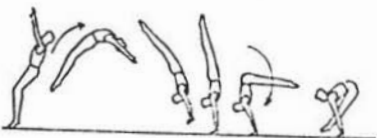



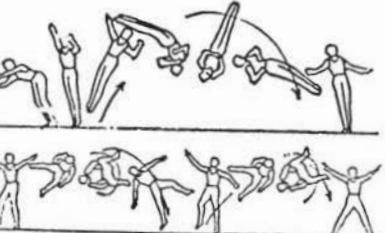
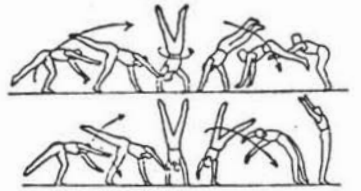


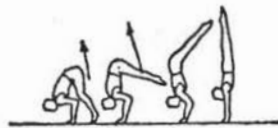
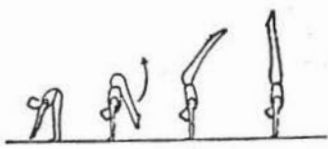
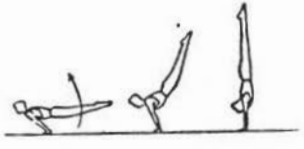
9. Handspring backward with support of one arm, followed by hand-spring backward with support of other arm, followed by Saito backward tucked





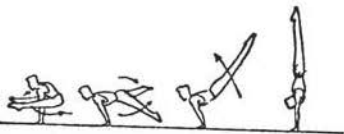
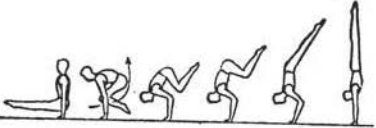


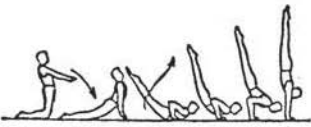
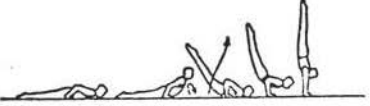
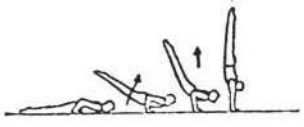
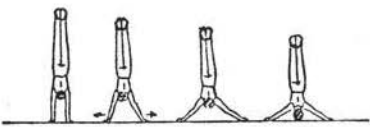
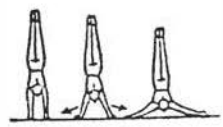
Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>Vill. Handsprings and Saltos backward</p> <p>continued</p>	<p>10. Roll forward to knee-bending, stretch knees and handspring backward (Flic-Flac): A + A (see also I 10)</p> 	<p>11. Roll forward to knee bending, stretch knees and Salto backward tucked (see also I 11)</p> 	<p>12. Jump forward and roll forward to knee bending, stretch knees and handspring backward (Flic-Flac), followed by Salto backward with bent hips (legs straight) (see also I 12)</p> 
	<p>13.</p> 	<p>14. Salto backward with bending and stretching of body</p> 	<p>15. Salto backward stretched to split crossways or to standing split frontways</p> 
	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Salto backward tucked, followed by Salto forward tucked</p> 
	<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21. Double Salto backward: C + B</p> 
	<p>22.</p> 	<p>23. Handspring backward through momentary handstand to front leaning support</p>	<p>24. Handspring backward to still handstand, 2 sec. (see also II 9)</p> 




Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>VIII. Handsprings and Saltos backward continued</p>	<p>25. Handspring backward followed by squat to sitting position: A+A</p> 	<p>26. Handspring backward followed by stoop-through</p> 	<p>27. Handspring backward through momentary handstand to free front support scale, 2 sec., body held horizontally with straight arms: A+C</p> 
<p>IX. Handsprings sideways (Cartwheels)</p>	<p>1. Handspring sideways (Cart-wheel)</p> 	<p>2. Salto sideways tucked</p> 	<p>3. Salto sideways, stretched body, or Salto sideways tucked, followed by Salto sideways tucked</p> 
	<p>4. Handspring sideways with $\frac{1}{4}$ turn to stand (Round off) with $\frac{1}{4}$ turn inward or outward</p> 	<p>5. Arabian cartwheel</p> 	<p>6. Arabian cartwheel, followed by Salto sideways tucked</p> 
<p>X. Strength parts and strength exercises</p>	<p>1. Raise bent body with bent arms to Handstand, 2 sec.</p> 	<p>2. Raise bent body with straight arms to handstand, 2 sec.</p> 	<p>3. Raise straight body with straight arms to handstand from free front support scale, 2 sec.</p> 

Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>X. Strength parts and strength exercises continued</p>	<p>4. From straddle "L" support: Raise bent body with bent arms to handstand, 2 sec.: A+A</p> 	<p>5. From straddle "L" support: Raise bent body with straight arms to handstand, 2 sec.</p> 	<p>6. From straddle "L" support: Raise straight-body with straight arms to handstand, 2 sec.: A : C</p> 
	<p>7. From "L" support: Squat and raise bent body with bent arms to handstand, 2 sec.: A + A</p> 	<p>8. From "L" support: Raise bent body with bent arms to handstand, 2 sec.</p> 	<p>9. From "L" support: Raise bent body with straight arms to handstand, 2 sec.</p> 
<p>10. From kneestand: Roll forward through prone position to handstand, 2 sec.</p> 	<p>11. From prone position: Raise straight body with bent arms, with a swinging start, to handstand</p> 	<p>12. From prone position: Raise straight body with bent arms to handstand, 2 sec.</p> 	
<p>13.</p>	<p>14. From handstand: Lower slowly with spreading of arms to headstand</p> 	<p>15. From handstand: Lower slowly with spreading of arms to inverted-cross handstand, 2 sec.</p> 	





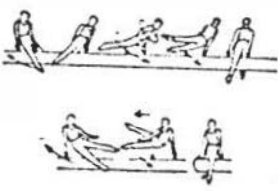

Floor exercise

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
X. Strength parts and strength exercises continued	16.	17.	18. Standing scale sideways: Lower trunk and raise slowly to one arm handstand, 2 sec.: C+B (see also VI 15) 
XI. Additional parts	1. Handstand: Lower forward to leaning support rearways 	2. From handstand: Fall over forward to leaning support rearways on one leg, bent knee and raise backward to momentary handstand 	3.


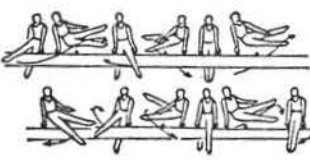
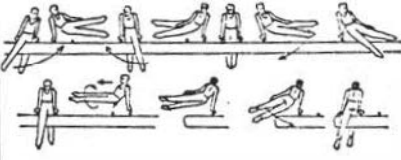



Remarks concerning the technical execution of certain exercise parts

- In order to evaluate all Saltos, forward and backward, as technically correct, they must be executed in the following manner: the seat must be at least at head height; Saltos sideward must be executed at least at shoulder height.
- Explanation of various positions in executing Saltos: "Stretched" means that the body must be fully stretched. "Bent Hips" means that only the hips are bent, and "Tucked" means that the body is bent in the hips and knees.
- There are two types of Flic-Flacs (in the foregoing text named "Handspring backward") as follows:
 - The tempo Flic-Flac, to effect acceleration, and
 - The Flic-Flac executed with height as an exercise part, must be executed with the seat at least at shoulder height of the gymnast;
 - the same applies to backward leaps with $\frac{1}{2}$ turn or to a handstand.
- In case a Salto or a Flic-Flac is not executed sufficiently high from a technical point of view, there is no reason to devalue the particular A-, B- or C-part. Of course, the execution must at least resemble a Salto or a handspring; the deductions in such cases are to be made according to the sector "Execution."

Side horse







Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
I. Scissors outward and inward in connections	<p>1. Scissors forward: A Double scissors forward: A + A</p> 	<p>2. Scissors forward with 1/2 turn or with Travel hop sideward</p> 	<p>3. Scissors forward with 1/2 turn and Travel hop sideward</p> 
	<p>4. Scissors backward: A Double scissors backward: A + A</p> 	<p>5. Scissors backward with 1/2 turn or Travel hop sideward</p> 	<p>6. Scissors backward with 1/2 turn and Travel hop sideward</p> 




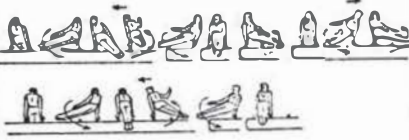
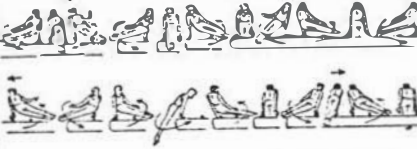






	<p>7. Scissors forward and leg undercut left inward to support frontways: A + A</p> 	<p>8. Scissors left forward and undercut left inward, undercut right inward to scissors right backward, undercut right inward to support rearways</p> 	<p>9. Scissors left forward and undercut left inward, undercut right inward to scissors right backward with 1/2 turn right and Travel hop right sideward</p> 
<p>II. Hop around from undercut or circles of both legs, simple Swiss or double Swiss</p>	<p>1. From support frontways: undercut right outward with 1/2 turn left and hop around with change of support: simple Swiss</p> 	<p>2. From double leg circles: 1/2 turn left with hop and change support to double leg circles: double Swiss</p> 	<p>3. From double leg circles: 1/2 turn left with hop and change support, followed by Stöckli wo i. c.</p> 

Side horse






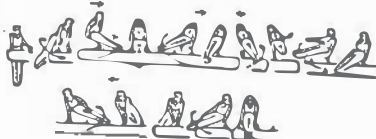
74





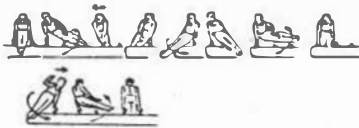




Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>II. Hop around from undercut or circles of both legs, simple Swiss or double Swiss continued</p>	<p>4. From support frontways: undercut right outward with 1/2 turn left and hop with change of support and undercut left inward to support frontways. A+A</p> 	<p>5. From support frontways: undercut right outward with 1/2 turn left and hop with change of support, undercut right outward, followed by Stöckli wo i. c.</p> 	<p>6. From double leg circles: 1/2 turn left with hop and change of support, circle right forward, followed by direct Tramlot</p> 
<p>III. Double rear (Kreiskehre) Inconnections Stöckli In connections</p>	<p>1. Double rear from pommels to end of horse (croup or neck)</p> 	<p>2. Stöckli</p> 	<p>3. Stöckli, followed by Tramlot wo i. c., followed by Travels</p> 

75

<p>4. Double rear from end of horse to the pommels</p> 	<p>5. Stöckli, followed by double rear to end of horse (croup or neck)</p> 	<p>6. Stöckli, followed by double rear (Kreiskehre) on end of horse, followed by Schwabenflanke wo i. c., followed by Travels wo i. c.</p> 
<p>7. Kreiskehre (double rear) on end of horse, followed by circling of both legs</p> 	<p>8. Kreiskehre on end of horse, followed by Schwabenflanke wo i. c.</p> 	<p>9. Stöckli, followed by direct Tramlot, wo i. c.</p> 
<p>10. Kreiskehre on end of horse followed by double leg circles in cross support frontways: A+A</p> 	<p>11. Kreiskehre on end of horse, followed by double leg circles in cross support frontways wo i. c., followed by Travels on the pommels</p> 	<p>12. Kreiskehre on end of horse, followed by Schwabenflanke wo i. c., followed by Stöckli backward</p> 

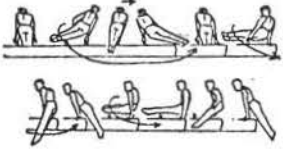





Side horse



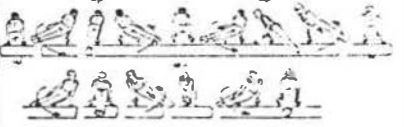

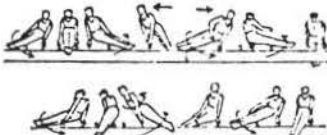
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
III. Double rear (Kreiskehre) Inconnections Stöckli in connections continued	13. Kreiskehre on end of horse to double leg circles, followed by Kreiskehre on the pommels: A+A	14. Double Stöckli: B+B	15. Stöckli followed by Czechkehre wo i. c.
			
16. Kreiskehre as start of an exercise to support rearways	17. Kreiskehre as start of an exercise, followed by Tramlot wo i. c.	18. Kreiskehre as start of an exercise, followed by direct Tramlot wo i. c., followed by Travels wo i. c.	
			




19. Kreiskehre as start of an exercise to double leg circles	20. Kreiskehre as start of an exercise, followed by Czechkehre wo i. c.	21. Kreiskehre as start of an exercise, followed by Tramlot wo i. c., followed by Travels wo i. c.	
			
IV. Travels and Tramlots in connections	1. Double leg Travel circles on end of horse (neck or croup)	2. Tramlot	3. Tramlot, followed by direct Tramlot wo i. c.
			
4. Double leg Travel circles from one end of horse to the pommels: A+A	5. Travels from end of horse to pommels wo i. c., followed by Travel to other end of horse wo i. c.: B+B	6. Travels from one end of horse to pommels wo i. c., followed by Travel to the other end of horse wo i. c., followed by Schwabenflanke wo i. c.	
			

Side horse

78

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>IV. Travels and Tramlots in connections continued</p>	<p>7. Travels on one end of horse to double leg circles in cross support frontways: A+A</p> 	<p>8. Travels on one end of horse, followed by Schwabenflanke wo i. c., followed by Travels on pommels wo i. c.</p> 	<p>9. Travels on one end of horse, followed by Schwabenflanke wo i. c., followed by Stöckli backward wo i. c.</p> 
	<p>10. Travels on one end of horse to double leg circles in side support and Kreiskehre on the pommels: A+A</p> 	<p>11. Double Tramlot: B+B</p> 	<p>12. Double Tramlot wo i. c., followed by Travels wo i. c.</p> 







<p>13. From double leg circles in cross support frontways to the pommels: A+A</p> 	<p>14. From double leg circles in cross support frontways, Schwabenkehre with 1/4 turn inward to support frontways, followed by Kreiskehre on the pommels</p> 	<p>15. Travels from one end of the horse to pommels, followed by Stöckli backward wo i. c., followed by Travels wo i. c.</p> 
<p>16.</p>	<p>17. Direct Tramlot</p> 	<p>18. Direct Tramlot, followed by Czechkehre wo i. c.</p> 

<p>V. Stöckli backward in connections</p>	<p>1. From double leg circles on the pommels, circle left backward with 1/2 turn around right arm to side stand frontways</p> 	<p>2. Stöckli backward to support rearways on one end of the horse</p> 	<p>3. Stöckli backward, followed by Stöckli backward wo i. c. to support rearways on the pommels</p> 
---	---	---	--







79

Side horse

08






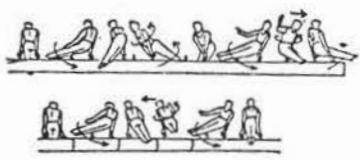
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>V. Stöckli backward in connections continued</p>	<p>4. From support frontways on the pommels: grip change left elgrip and circling left outward with 1/2 turn right around the left arm with change of support right on left pommel and undercut right outward to travel-scissors left backward</p> 	<p>5. Stöckli backward from Kreiskehre on the pommels in support rearways to the other end of the horse wo i. c.</p> 	<p>6. Stöckli backward, followed by Travel on the pommels wo i. c., followed by Travel wo i. c. to the other end of horse</p> 
	<p>7. Flank right forward with 1/2 turn left around the right arm and change of support left on right end of horse to dismount forward: A + A</p> 	<p>8. Stöckli backward from double leg circles to end of horse in support rearways on the pommels</p> 	<p>9. Stöckli backward from Schwanbenflanke off end of horse wo i. c.</p> 


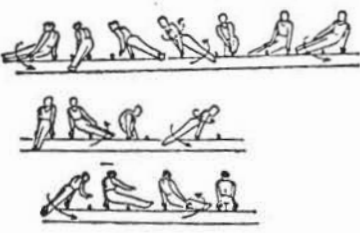



VI. Drehflanke in connections

<p>1. Drehflanke to support frontways on the pommels</p> 	<p>2. Drehflanke, followed by Stöckli wo i. c.</p> 	<p>3. Drehflanke to support frontways, followed by Stöckli wo i. c., followed by direct Tramlot</p> 
<p>4. Drehflanke, followed by flank forward to support rearways</p> 	<p>5. Drehflanke, right with l. grip on left pommel, followed by Travel on end of horse</p> 	<p>6. Drehflanke right with l. grip on left pommel to direct Tramlot</p> 

81

Side horse

Origin or name	A-parts	R-parts	C-parts
<p>VI. Drehflanke in connections continue ↷</p>	<p>7. Drehflanke to support rearways and Travel wo i. c.: A + A</p> 	<p>8. Drehflanke right with l. grip on left pommel, followed by Tramlot wo i. c.: B + A</p> 	<p>9. Drehflanke right with l. grip on left pommel, undergrip to Czechkehre, followed by Travel wo i. c.</p> 
<p>VII. Czechswings in connections</p>	<p>1. Czechkehre straddled</p> 	<p>2. Czechkehre</p> 	<p>3. Czechkehre, followed by Stöckli from support rearways wo i. c.</p> 

<p>4. Czechwende from support rearways to support frontways</p> 	<p>5. Double Czechkehre: B + B</p> 	<p>6. Double Czechkehre, followed by a Travel wo i. c.</p> 
<p>7.</p>	<p>8. Czechkreiswende and dismount to stand crossways (front vault dismount)</p> 	<p>9. Czechkehre, followed by direct Tramlot wo i. c.</p> 









Side horse

28






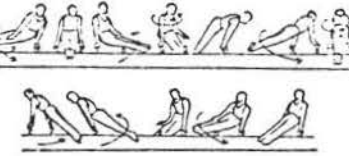



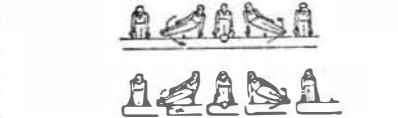




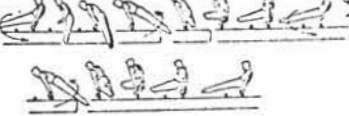
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
VII. Czechswings inconnections continued	10.	11. Czechkehrre, followed by Travel wo i. c.	12. Czechkehrre, followed by Stöckli backward wo i. c.
	13.	14. Czechkehrre, followed by Flank backward and Stöckli wo i. c.: B+B	15. Czechkehrre, followed by Stöckli backward, wo i. c. followed by Stöckli backward wo i. c.: C+B

VIII. Schwaben- swings in connections	1. Schwabenkehrre from double leg circles in cross support frontways: A+A	2. Schwabenflanke or -wende (front-vault) from Travel from the pommels	3. From double leg circles in side support on end of horse: Schwa- benflanke followed by Travel wo i. c., followed by Travel on other end of horse wo i. c.
	4. Schwaßenkehrre from double leg circles in side support on end of horse: A+A	5. Schwabenflanke or -wende from Travel and double leg circles in cross support frontways to dis- mount	6. Schwabenflanke from double leg circles in side support on end of horse, followed by direct Tramlot wo i. c.





Side horse

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>VIII. Schwabenswings in connections continued</p>	<p>7. Schwabenflanke from double leg circles in cross support frontways: A+A</p> 	<p>8. Schwabenwende to dismount from double leg circles in cross support frontways</p> 	<p>9. Schwabenkehre with 1/4 turn inward from double leg circles in side support on end of horse, followed by Kreiskehre on the pommels wo i. c. followed by Travel wo i. c.</p> 
<p>10.</p>	<p>11. Schwabenflanke from Travel and double leg circles in side support on end of horse, followed by Tramlot wo i. c.: B+B</p> 	<p>12. Schwabenflanke from double leg circles in side support on end of horse, followed by Stöckli backward wo i. c.</p> 	
<p>13. Schwabenkehre with 1/2 turn inward from double leg circles in cross support frontways to dismount: A+A</p> 	<p>14. Schwabenflanke from circling in side support on end of horse, followed by Czechwende in support frontways on same end of horse</p> 	<p>15. Schwabenflanke from circling in side support on end of horse, followed by Czechkehre wo i. c., followed by Schwabenflanke or -wende to dismount</p> 	

Side horse

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>VIII. Schwaben-swings in connections continued</p>	<p>16. Schwabenflanke from double leg circles in side support on end of horse: A+A</p> 	<p>17. Schwabenflanke from circles in side support on end of horse wo i. c., followed by Schwabenflanke in support rearways on same end of horse: B+B</p> 	<p>18. Schwabenflanke from circles in side support on one end of horse wo i. c., followed by Schwabenflanke with support on same end of horse wo i. c., followed by Schwabenwendeto dismount (Chaquinian)</p> 
<p>IX. Russian swing in connections</p>	<p>1.</p> 	<p>2. Russian wende from support frontways in support frontways on the opposite side</p> 	<p>3. Russian wende swing</p> 
	<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6. Double Russian wende swing: C+C</p> 
<p>X. Double leg circles in different support positions</p>	<p>1. Double leg circles on the pommels or on end of horse with support of one hand on one pommel and other hand on end of horse</p> 	<p>2. Double leg circles in side support on one pommel, at least once</p> 	<p>3. Double leg circles in side support on one pommel, at least twice</p> 
	<p>4. Double leg circles in cross support frontways on end of horse</p> 	<p>5. Double leg circles in cross support on one pommel, at least once</p> 	<p>6. Double leg circles in cross support on one pommel, at least twice</p> 

Side horse

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
X. Double leg circles in different support positions continued	7.	8. Double leg circles in cross support rearways on end of horse, at least once 	9. Double leg circles in cross support rearways on one end of horse, at least twice 
	10.	11. Travel circles, both legs in side support rearways, at least once 	12. Travel circles, both legs in side support rearways, at least twice 

Explanation and illustrations for the exercise on page 91

In I we have to classify a combination, without Travel circles, but with two direct changes in the higher region of C-parts, which follow double leg Travel circle without intermediate circles, which, in consideration of the foregoing difficulty is to be judged as a B-part.

From II to VII the exercise is constructed with the necessary scissors and combinations which result in six A-parts.

In VIII three changes follow again without intermediate circles, which with Czechwende followed by Wende swing to dismount, require exceptional dexterity and risk. Considering the fact that the finish of the exercise is presented with exceptional risk, it is entitled to two C-parts. Actually, this exercise would not meet the requirements of difficulty with three C-parts, one B-part and six A-parts, because of the missing B-part. Splitting up of one or even two executed C-parts will yield more than a sufficient number of required value parts.

Example of a side horse exercise of full value with breakdown into B- and C-parts

Stand frontways right hand side, left pommel, Elgrlp, left hand side, left end of horse (1)

Flank turn r. to support frontways (2) and wo i.c. Stöckli (3) and wo i.c. Czechkehre (4) and wo i.c. Travel circles b. l. to left to support rearways on end of horse (5)

C+B
Flank l. rwd. and 1/4 turn l. (6) to circle right with both legs to cross support frontways on r. end of horse (7)

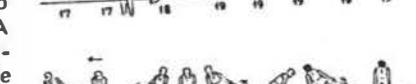
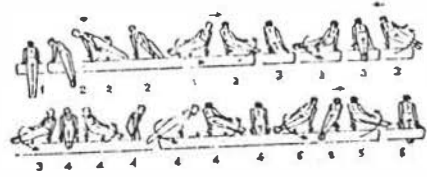
1/4 turn and Flank r. to support rearways on r. end of horse (8) and

Undercut right inward (9) and r. leg swing to momentary side feint support over r. pommel (10) undercut left outward with change of support l. on r.; pommel (11) to

Travel scissors r. backward (12), undercut r. inward (13) and Flank r. backw. to support frontways on pommels (14)

Undercut l. outward (15) to scissors r. fwd. (16) Scissors l. fwd. (17), undercut r. outward, (18) to circle l. with both legs to support rws. on the pommel (19) and

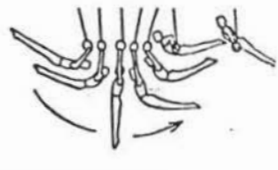
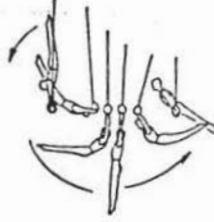
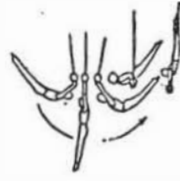

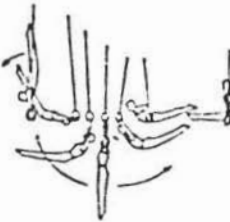
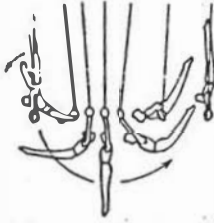
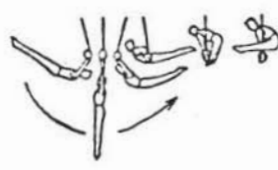
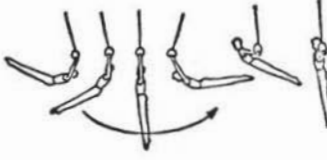
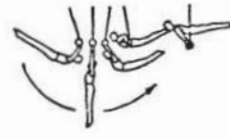
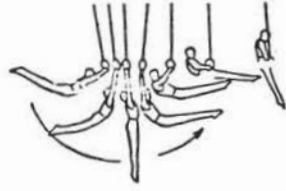
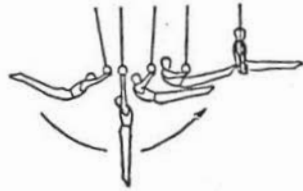
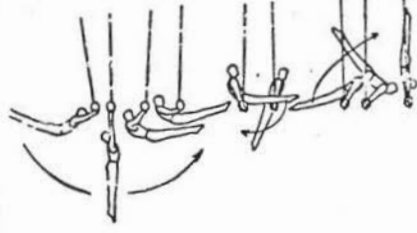
Travel circles l. with both legs and wo i.c. (20), Schwabenflanke (21) and wo i.c. Stöckli rwd...to support rearways on pommels (22) and wo l. c. Czechkehre (23) and wo i.c. Wendeswing (24) to dismount to cross stand left (25)



Restriction in recognition of technically incorrectly executed value parts






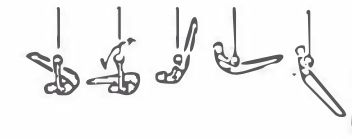
The restriction in recognition of designated B- and C-parts or combinations because of a lack of technical execution, does not, as a rule, apply to the dismount. Here a B- or C-part loses its value only when a marked halt or fall occurs, which would certainly ruin the original value. The restriction is only applied when certain phases of transition are executed with strength instead of a suitable swing.

Rings

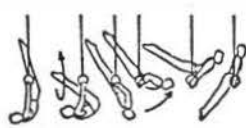
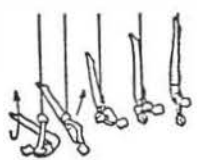
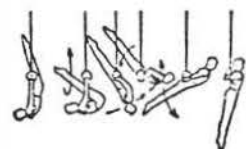

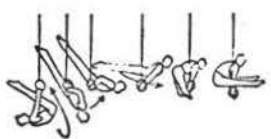
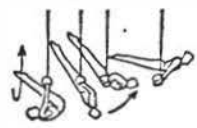
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
I. Stemme backward in connections	1. Stemme backward to support 	2. Handstand: fall over forward to rearward swing in hang and Stemme to support 	3. Stemme backward to handstand, 3 sec. 
	4. Stemme backward to "L" support 	5. Handstand: fall over forward to rearward swing in hang and Stemme to "L" support 	6. Handstand: fall over forward to rearward swing in hang and Stemme backward to handstand (Giant swing forward), 3 sec. 
II. Stemme forward	7. Stemme backward to straddle "L" support: A + A 	8. Stemme backward to cross, 3 sec., arms stretched and horizontal 	9. Stemme backward to rear support scale, horizontal and straight arms, 3 sec. 
	1. Stemme forward to support 	2. Stemme forward to "L" support, 2 sec. 	3. Stemme forward to rearward swing to handstand, effective swing and hold, 3 sec. 

Rings

94

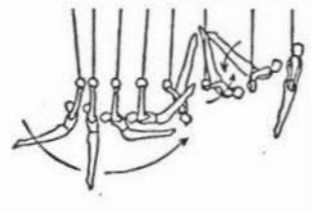
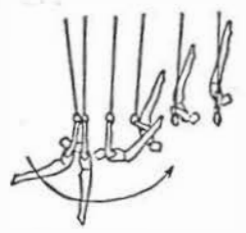
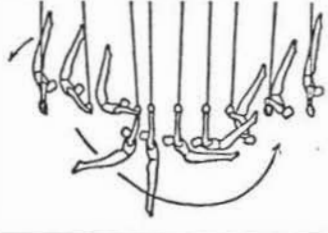
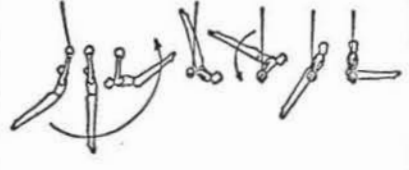

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
III. Kips	1. Kip to support 	2. Kip to "L" support 	3. Kip to rearward swing to handstand, effective swing and held 3 sec. 
	4. 	5. 	6. Kip, cross: arms straight and horizontal, 3 sec. 

IV. Back-Kips

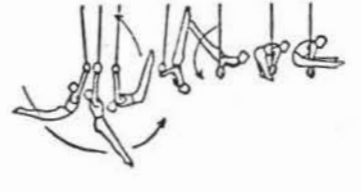
1. Back-Kip to support 	2. Back-Kip to handstand 	3. Back-Kip to cross: arms horizontal and stretched, 3 sec. 
4. Back-Kip to "L" support, 2 sec. 	5. Back-Kip to straddle "L" support, 2 sec. 	6. Back-Kip to free support scale: horizontal and straight arms, 3 sec. 

95

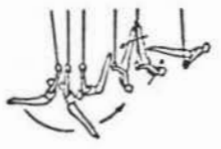
Rings

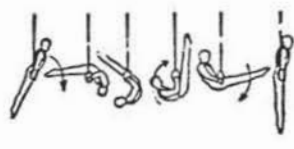
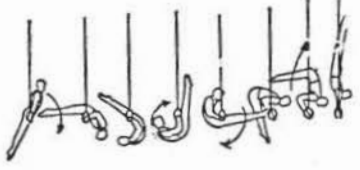
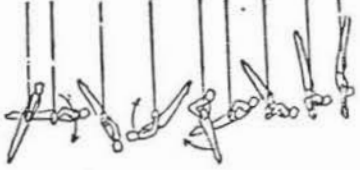
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>V. Felge upward swing (circling) backward</p>	<p>1. Felge upward swing to support</p> 	<p>2. Felge upward swing to handstand</p> 	<p>3. Handstand, forward swing in hang and Felge upwards to handstand, effective swing (Giant swing backward), 3 sec.</p> 
	<p>4. Felge upward to "L" support, 2 sec.</p> 	<p>5.</p>	<p>6. Felge upward swing to cross: arms horizontal and straight, 3 sec.</p> 

"L" support, 2 sec.: A + A


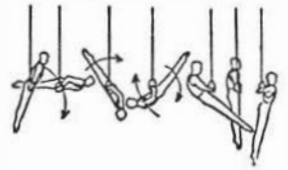

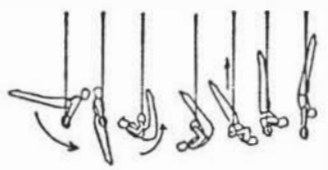
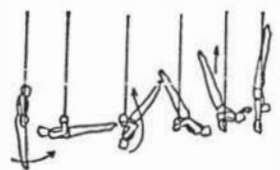



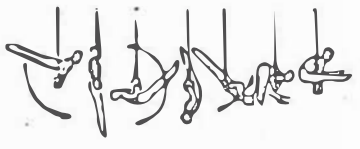




7. Felge upward swing to tree support scale: horizontal and stretched arms, 3 sec.

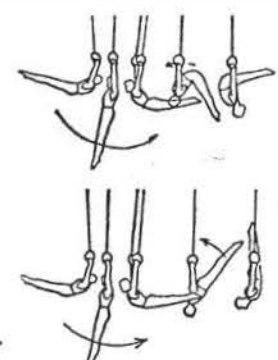
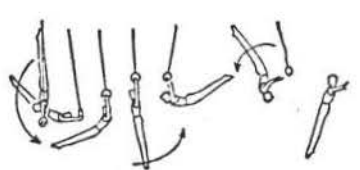
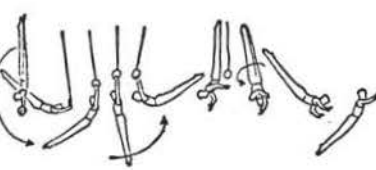
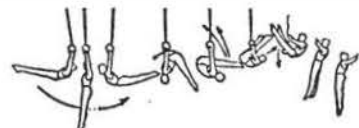
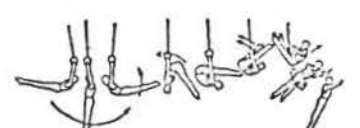
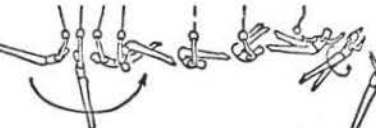


<p>VI. Felge forward (circling forward or roll forward)</p>	<p>1. Felge forward to support</p> 	<p>2. Felge forward with bent body and slowly press to handstand, 3 sec.</p> 	<p>3. Felge forward with straight body and slowly press to handstand, 3 sec.</p> 
---	--	---	--

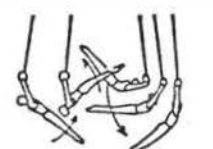
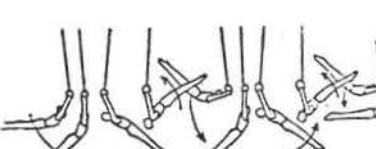
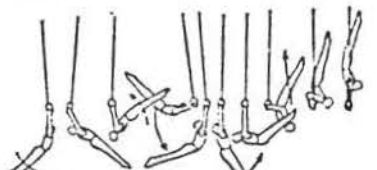
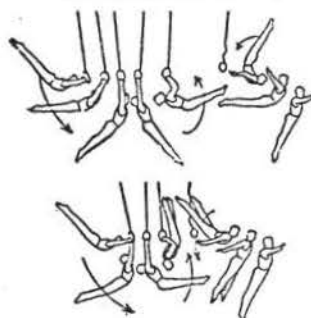
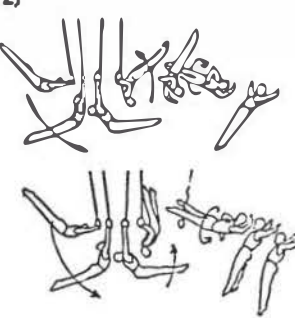
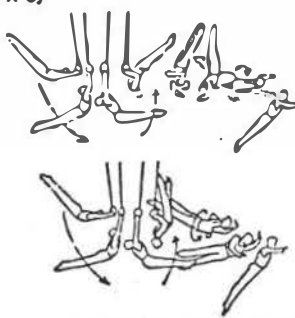
Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>VI. Felge forward (circling forward or roll forward) continued</p>	<p>4.</p>	<p>5. Felge forward, stretched body and slowly $1\frac{1}{2}$ to hang-scale backward, 3 sec. horizontal</p> 	<p>6. Felge forward, stretched body and slowly to cross with horizontal and straight arms, 3 sec.</p> 
<p>VII. Felge backward (backward roll)</p>	<p>1. Felge backward to support</p> 	<p>2. Felge backward to handstand, 3 sec.</p> 	<p>3. Felge backward and slowly press to handstand, 3 sec.</p> 
	<p>4. Felge backward to "L" support, 2 sec.</p> 	<p>5. Felge backward with straddle to dismount (see also XVII 14)</p> 	<p>6. Felge backward with straddle and $\frac{1}{2}$ turn to dismount (see also XVII 15)</p> 
	<p>7. Felge backward to straddled "L" support, 2 sec.: A+A</p> 	<p>8. Felge backward to cross with horizontal and straight arms, 3 sec.</p> 	<p>9. Felge backward to free support scale, horizontal and straight arms, 3 sec.</p> 

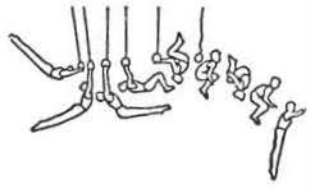
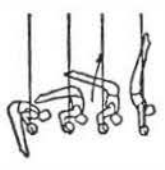
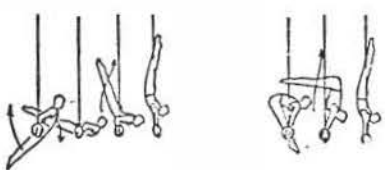
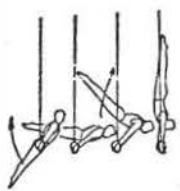
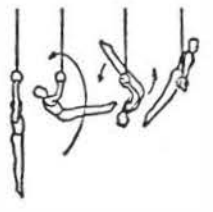
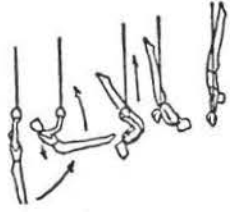
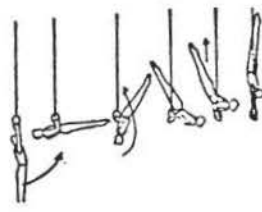
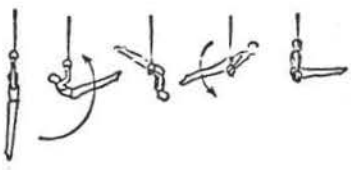
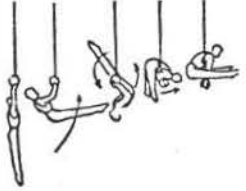
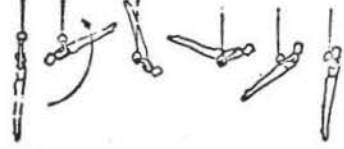
Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
VIII. Inlocate forward	<p>1. Inlocate forward with bent or straight body</p> 	<p>2. Handstand; fall forward to rearward swing and inlocate forward, straight to dismount</p> 	<p>3. Handstand; fall forward to rearward swing in hang and inlocate forward, stretched body, with 1/2 turn to dismount</p> 
	<p>4. Inlocate forward to inverted hang and straddle to dismount</p> 	<p>5. Inlocate forward to inverted hang and straddle with 1/2 turn to dismount</p> 	<p>6. Inlocate forward to inverted hang and straddle with 1/4 turn to dismount</p> 

IX. Dislocate backward

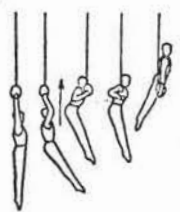
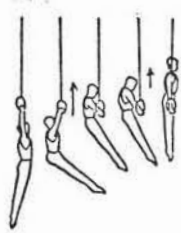
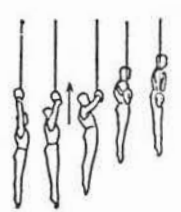
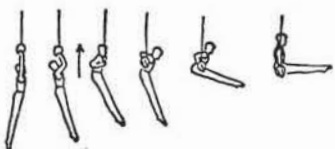
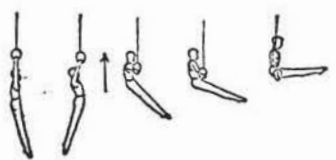
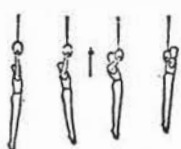
<p>1. Dislocate backward from inverted hang or from forward swing, stretched body to forward swing in hang</p> 	<p>2. Dislocate backward stretched body, followed by dislocate backward, stretched body to swing forward in hang</p> 	<p>3. Dislocate backward, body stretched to forward swing in hang and Felge-upward swing to handstand, 3 sec.</p> 
<p>4. Dismount backward straight body with closed or straddled legs to dismount (see also XVII 1)</p> 	<p>5. Dismount backward, straight body, with closed or straddled legs and 1/2 turn to dismount (see also XVII 2)</p> 	<p>6. Dismount backward, straight body, with closed or straddled legs and 1/4 turn to dismount (see also XVII 3)</p> 




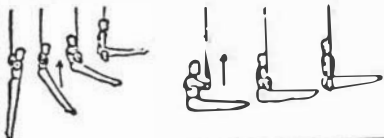


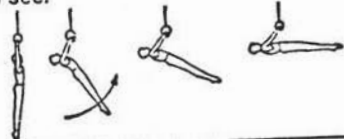
Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
IX. Dislocate backward continued	7.	8.	9. Double Salto backward 
X. Press handstand	1. Press handstand with bent arms and bent body 	2. Press handstand with straight body and bent arms, or vice versa 	3. Press handstand with straight body and straight arms 
Xi. Felge with strength backward (slow roll backward)	1. Felge backward slowly to support 	2. Felge backward slowly, bent body, to handstand 	3. Felge backward slowly, straight body to handstand, 3 sec. 
4. Felge backward slowly to "L" support 	5. Felge backward slowly to straddled "L" support 	6. Felge backward slowly straight body to cross: arms horizontal and stretched, 3 sec. 	

Rings

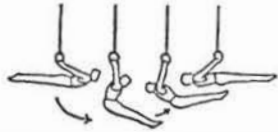
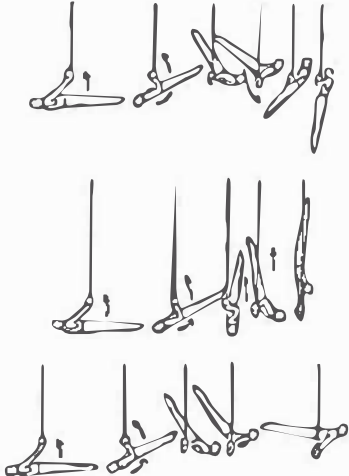
104

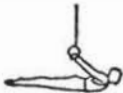
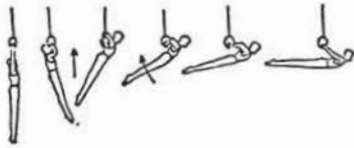
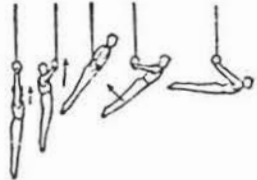
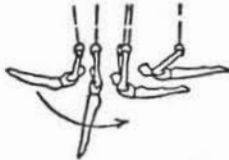

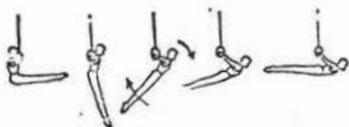
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XII. Vertical pull-up	<p>1. Vertical pull-up with bent arms to support</p> 	<p>2. Vertical fast pull-up, arms side-ward and straight, to support</p> 	<p>3. Vertical pull-up (press) with straight arms sideward to support</p> 
	<p>4. Vertical pull-up with bent arms to "L" support</p> 	<p>5. Vertical fast pull-up, arms side-ward and straight, to "L" support, 2 sec.</p> 	<p>6. Vertical pull-up (press) to cross, arms horizontal and straight, 3 sec.</p> 

	<p>7.</p> 	<p>9. Vertical pull-up, straight arms sideward, to hanging scale rearways horizontal and 3 sec. (see also XIV 3)</p> 	
	<p>10.</p> 	<p>11.</p> 	
XIII. Horizontal hanging scale frontways	<p>1.</p> 	<p>2. Hanging scale frontways, horizontal, 3 sec.</p> 	<p>3. Slowly raise straight body with straight arms, forward to hanging scale frontways, horizontal and 3 sec.</p> 




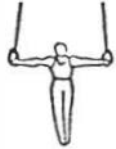

105

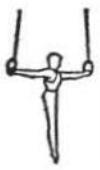
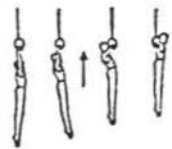

Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>XIII. Horizontal hanging scale frontways continued</p>	<p>4.</p>	<p>5. Hanging scale rearways and forward swing in hang with dislocation to hanging scale frontways, horizontal and 3 sec.</p> 	<p>6. Hanging scale frontways, horizontal and 3 sec. and slowly turn backward to handstand or to cross, arms horizontal and straight, 3 sec., or to free support scale horizontal with straight arms and 3 sec.</p> 

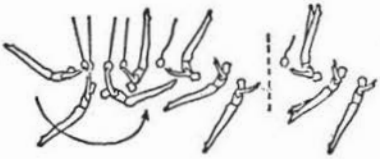
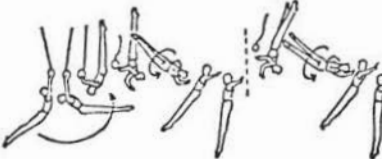
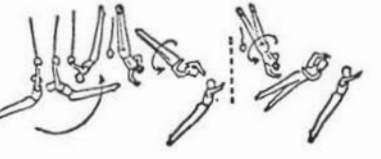
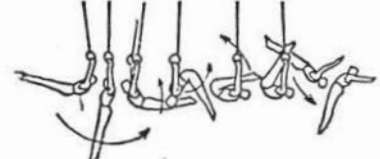
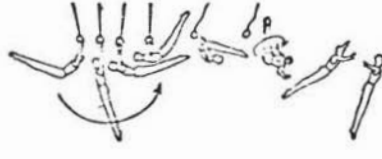
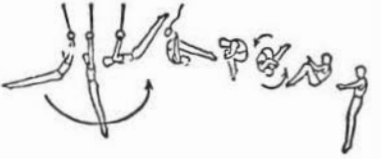
<p>XIV. Horizontal hanging scale rearways</p>	<p>1. Hanging scale rearways</p> 	<p>2. Hang: vertical pull-up with bent arms to hanging scale rearways, horizontal and 3 sec. (see also XII 8)</p> 	<p>3. Hang: Vertical pull-up with straight arms to hanging scale rearways, horizontal and 3 sec. (see also XII 9)</p> 
	<p>4. Rearward swing in hang to scale rearways, horizontal and 3 sec.</p> 	<p>5. Handstand: lower through free support scale to hanging scale rearward, horizontal and 3 sec. (see also XV 2)</p> 	<p>6. From cross with legs raised forward: slowly turn forward to hanging scale rearways, horizontal and 3 sec.</p> 

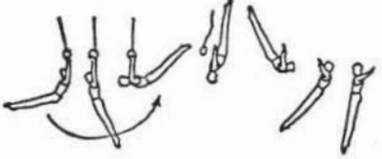


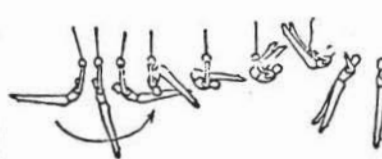
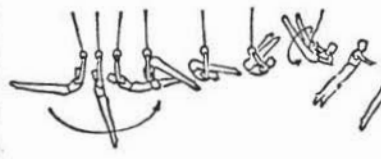
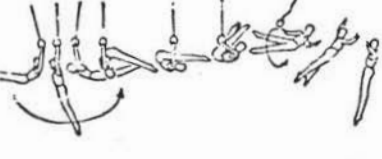
Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XV. Free horizontal support scale	1.	2. Handstand: lower through free support scale to hanging scale rearways horizontal and 3 sec. (see also XIV 2) 	3. Free support scale: horizontal and straight arms and 3 sec. 
XVI. Cross and inverted cross	1. From support: slowly lower with arms sideward to hang 	2. Cross: arms horizontal and straight, 3 sec. hold 	3. Cross with legs raised horizontally forward, arms and legs straight, 3 sec. held 

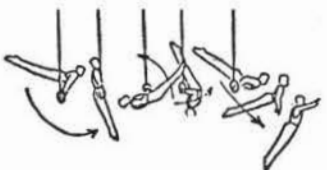
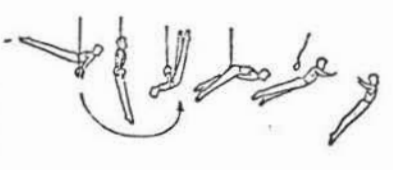
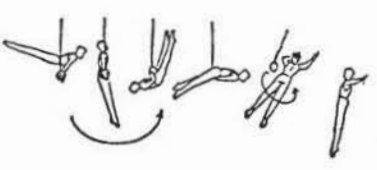

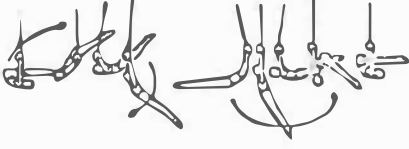
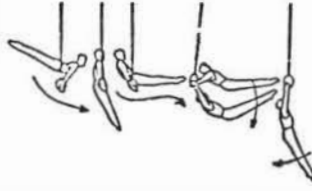


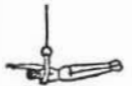

	5. Cross with 1/4 turn left or right, arms horizontal and straight, 3 sec. 	6. Vertical pull-up with arms sideward, and stretched, to cross, arms horizontal and straight, 3 sec. 
7.	8.	9. Inverted cross, arms horizontal and straight, and 3 sec. held 

Rings

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XVII. Dismounts	<p>1. Forward swing and flyaway backward with straight body, legs closed or straddled (see also IX 4)</p> 	<p>2. Forward swing and flyaway backward, with straight body, legs closed or straddled and 1/2 turn to dismount (see also IX 5)</p> 	<p>3. Forward swing and flyaway backward with straight body, legs closed or straddled with 1/4 turn to dismount (see also IX 6)</p> 
	<p>4. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang and dismount forward</p> 	<p>5. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang and straighten hips with 1/2 turn to dismount</p> 	<p>6. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang and front Salto tucked to dismount</p> 

<p>7. Rearward swing and flyaway forward, stretched to dismount</p> 	<p>8. Rearward swing and flyaway forward, stretched with 1/2 turn to dismount</p> 	<p>9. Rearward swing and flyaway forward, stretched with 1/4 turn to dismount</p> 
<p>10. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang and straddle cut to dismount (see also VIII 4)</p> 	<p>11. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang, and straddle cut with 1/2 turn to dismount (see also VIII 5)</p> 	<p>12. Rearward swing and inlocate forward to inverted hang and straddle cut with 1/4 turn to dismount (see also VIII 6)</p> 

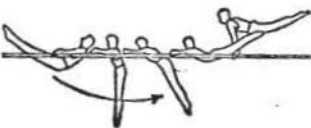
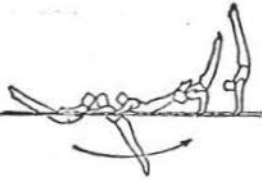

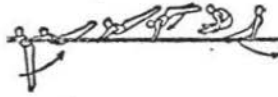
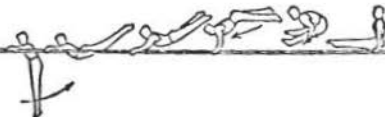
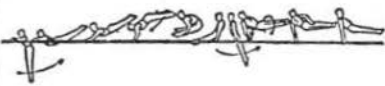
Rings

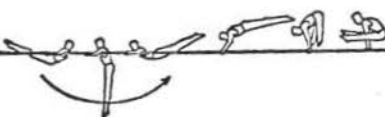
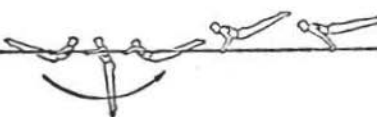
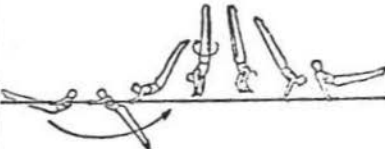
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts	
XVII. Dismounts continued	13. Felge (circle) backward to dismount 	14. Felge (circle) backward to dismount with straddled legs 	15. Felge backward with straddled legs and 1/2 turn to dismount (see also VII 6) 	
XVIII. Additional A-parts	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> 1. Handstand  </div> <div style="width: 30%;"> 2. Dislocate and inlocate  </div> <div style="width: 30%;"> 3. Forward swing in support and rearward swing to hang  </div> <div style="width: 20%;"> 4. "L" support  </div> </div>			
5. Straddled "L" support (partly also B-part, see tables) 		6. Hanging static strength 	7. Hang, inlocate and turn forward to inverted hang 	




Remarks:

As a rule all strength and hold parts on the rings must be executed technically correct in order to be counted as B- and C-parts. This is not the case, however, in most swing parts. Nevertheless they must be shown in such a way that in normal execution no interruptions appear, or for lack of proper technical execution no strength is applied. For example, the execution of a shoot up to handstand, when the gymnast comes first to momentary bent arm support, and then in order to stretch the arms in harmony with the previous move, can neither be considered a technical error, nor should the B-part be devalued. If the gymnast, in a similar case, comes to a pronounced stop in bent arm support or bent arm handstand, and must in order to continue the exercise apply strength, it is not only a technical error, but also cause to devalue the particular B- or C-part.

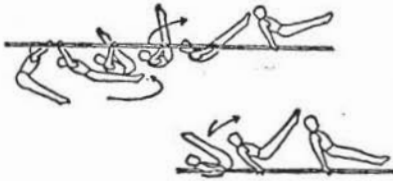
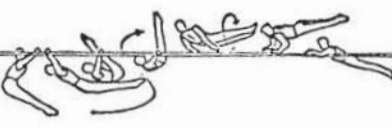




Parallel bars




Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
I. Stemme backward (Back uprise)	1. Stemme backward to support 	2. Stemme backward to handstand 	3. Stemme backward to handstand and 1/2 turn backward in handstand 
	4. Stemme backward to support and forward swing to straddle cut: A + A (see also XVII 10) 	5. Stemme backward to support and forward swing to straddle cut and "L" support (see also XVII 11) 	6. Stemme backward to support and forward swing with straddle cut to backward swing with 1/2 turn (Stützkehre backward) 



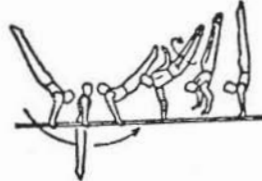
7. Stemme backward to straddle "L" support: A + A 	8. Stemme backward to free support scale 	9. Stemme backward to handstand and jump-turn to swing forward 
--	--	---

II. Stemme forward (front uprise)	1. Stemme forward to support or "L" support (to "L" support: A + A) 	2. Stemme forward with 1/2 turn (Stützkehre), feet at least at rail height (see also V 5) 	3. Stemme forward with 1/2 turn (Stützkehre), body at least horizontal (see also V 6) 
--	--	---	--





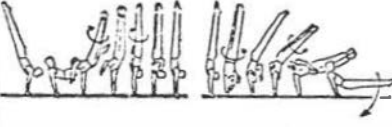
Parallel bars





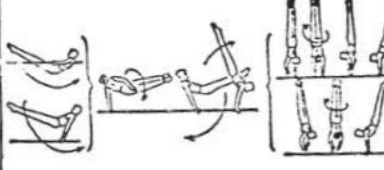
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>III. Kips</p>	<p>1. Drop kip or slide kip or upper arm kip</p> 	<p>2. Drop or slide-kip with 1/2 turn to swing forward to upper arm hang</p> 	<p>3. Drop or slide kip with 1/2 turn to swing forward in support</p> 
<p>IV. Underswing kip Schwaben- kippe (cast)</p>	<p>1. Cast to rearward swing in upper arm hang</p> 	<p>2. Cast to rearward swing in support</p> 	<p>3. Cast to "L" support</p> 

	<p>4. Cast to upper arm position on rails and kip to rearward swing: A+A</p> 	<p>5. Cast with 1/2 turn to forward swing in upper arm hang</p> 	<p>6. Cast to rearward swing in support and forward swing with straddle cut to "L" support</p> 
--	--	---	--


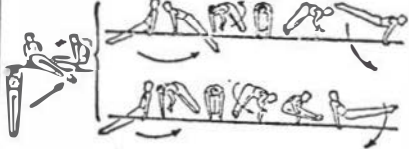


<p>V. Stützkehre forward, Forward swing with 1/2 turn to forward swing</p>	<p>1. Stützkehre forward to forward swing in support. Body at least horizontal</p> 	<p>2. Stützkehre forward to forward swing in support, body at least 30 degrees above horizontal</p> 	<p>3. Stützkehre forward to handstand, 2 sec.</p> 
--	--	---	---

Parallel bars

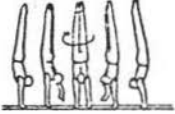
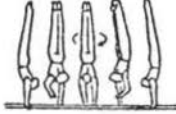


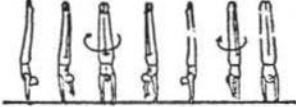
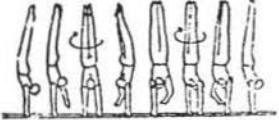
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>V. Stützkehre forward Forward swing with 1/2 turn to forward swing continued</p>	<p>4.</p>	<p>5. Stützkehre from forward swing in upper arm hang. Feet at least at rail height (see also II 2)</p> 	<p>6. Stützkehre from forward swing in upper arm hang. Body at least horizontal (see also II 3)</p> 
	<p>7. Stützkehre forward to forward swing in upper arm hang. Body at least horizontal</p> 	<p>8. Stützkehre forward to forward swing in upper arm hang. Body at least 30 degrees above horizontal</p> 	<p>9. Diamidov turn or Healy-Twirl</p> 

<p>VI. Stützkehre backward, Rearward swing with 1/2 turn to rearward swing</p>	<p>1. Rearward swing in upper arm hang and 1/2 turn to rearward swing in upper arm hang</p> 	<p>2. Rearward swing in upper arm hang and 1/2 turn to rearward swing in support</p> 	<p>3. Rearward swing in upper arm hang or support, and 1/2 turn to rearward swing in support followed by Stützkehre backward to rearward swing</p> 
	<p>4.</p>	<p>5. Rearward swing in support and 1/2 turn to rearward swing in support</p> 	<p>6. Rearward swing in upper arm hang or support, and 1/2 turn to rearward swing to handstand and pivot backward 1/2 hop turn in handstand to forward swing</p> 


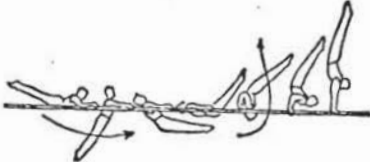

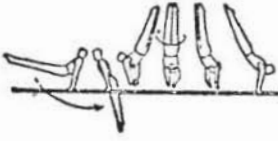
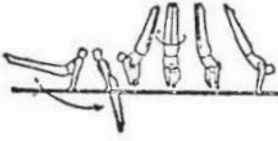
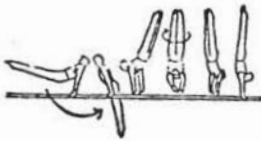
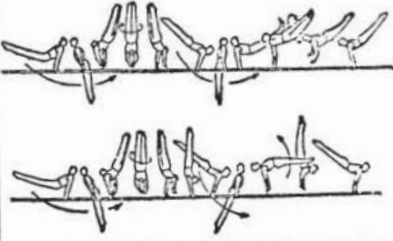

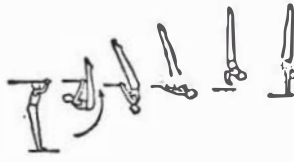
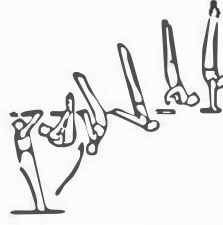
Parallel bars

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
VII. Czechkehre	1.	2. Czechwende to forward swing or to "L" support 	3. Double rear vault (Kreiskehre) as start of an exercise, followed by Czechwende or Czechkehre 
	4.	5. Czechkehre to rearward swing or to "L" support 	6. Czechkehre to rearward swing followed by Czechwende to forward swing or to "L" support 

VIII. Handstand Pivots (Walzer)

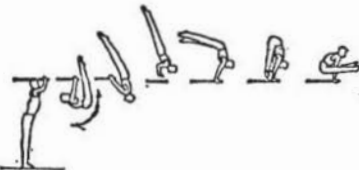


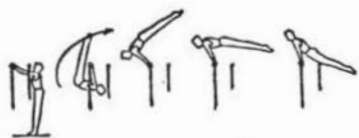
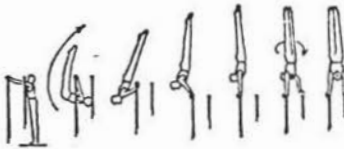

1. Handstand pivot forward: A + A 	2. Handstand pivot backward 	3. Double handstand pivot backward without stopping 
4. Handstand with 1/4 turn to side-handstand on one rail 	5. Handstand pivot forward 1 1/2 to handstand sideways 	6. Handstand pivot forward, followed by handstand pivot backward without support of second hand at end of forward turn 

Parallel bars







Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>IX. Backward roll (Streuli)</p>	<p>1. Roll backward with grasp to forward swing</p> 	<p>2. Roll backward with grasp to handstand, 2 sec. (Streuli)</p> 	<p>3. From stand or forward swing in support: felge backward to swing forward in under arm support and roll backward with grasp to handstand, 2 sec.</p> 
<p>X. Hop jump from rearward swing in support</p>	<p>1.</p> 	<p>2. Rearward swing to support and 1/2 hop jump turn to forward swing in support or upper arm hang</p> 	<p>3. Rearward swing in support and 1/2 hop turn to still handstand, 2 sec.</p> 
			<p>o. Rearward swing in support and 1/2 hop turn to forward swing, followed by Stützkehre at 30° above the horizontal or Saito backward to forward swing</p> 
<p>XI. Shoot up (Felge upward swings)</p>	<p>1. Shoot up (Felge) at end of bars to forward swing or "L" support</p> 	<p>2. Shoot up (Felge) at end of bars to momentary handstand</p> 	<p>3. Shoot up (Felge) at end of bars to handstand, 2 sec.</p> 

Parallel bars

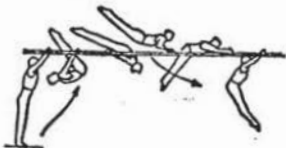


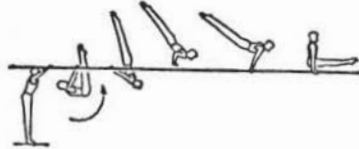
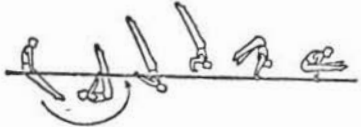
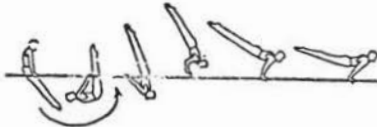
Parallel bars


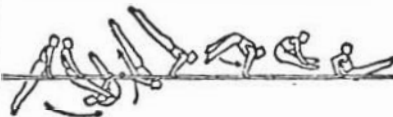
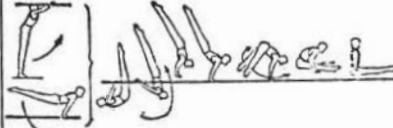
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XI. Shoot up (Felge upward swings) continued	4. Shoot up (Felge) at end of bars to straddled "L" support: A+A 	5. Shoot up (Felge) at end of bars to forward swing and Stützkehre, at least 30° high 	6. Shoot up (Felge) at end of bars to momentary handstand, forward swing to Stützkehre, at least 30° high 
	7. Outer side stand frontways, grasp on far rail; shoot up to side leaning support on rails 	8. Outer side stand frontways, grasp on far rail; shoot up to momentary handstand, 1/4 turn to handstand crossways 	9. Outer side stand frontways, grasp on far rail; shoot up to handstand, 2 sec., and 1/4 turn to handstand crossways 





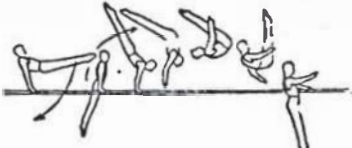

Shoot up backward (Felge) and Basket

port 	2. From forward swing in support: basket to support 	3. From cross stand: basket (shoot up) to handstand, 2 sec. 
4. From cross stand: basket to upper arm support 	5. From forward swing in support: basket to upper arm support 	6. From forward swing in support: basket shoot to handstand, 2 sec. 

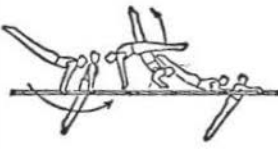
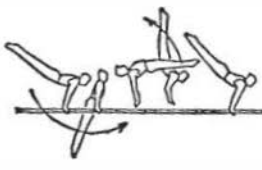
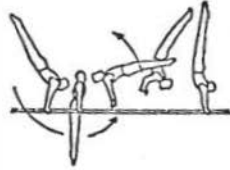

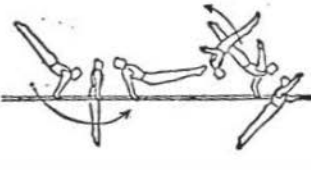
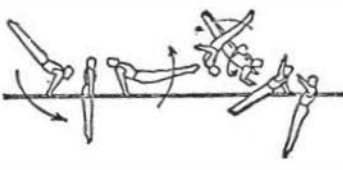
Parallel bars




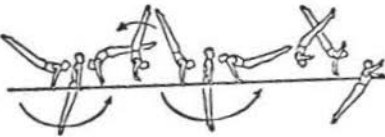
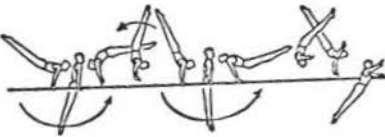

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XII. Shoot up backward (Felge) and Basket continued	7. From cross stand: basket to forward swing in hang 	8. From forward swing in support: basket to forward swing in hang 	9. From forward swing in support: basket to forward swing in upper arm hang and uprise (Stemme) with 1/2 turn to support, feet at least at height of rail 
	10. From cross stand: basket to "L" support 	11. From forward swing in support: basket to straddled "L" support 	12. From forward swing in support: basket to free support scale, 2 sec., and horizontal with straight arms 

	13. 	14. From cross stand or forward swing in support: basket and straddle to bent arm support, swing backward 	15. From cross stand or forward swing in support: basket and straddle to "L" support 
--	--	---	---


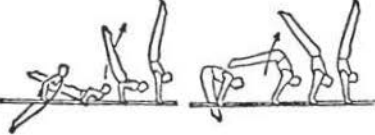



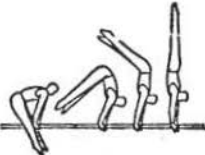
XIII. Saltos forward	1. Salto forward to upper arm hang 	2. 	3. Salto forward to rearward swing in support 
	4. 	5. Salto forward to outer cross stand (see also XIX 2) 	6. Salto forward with 1/2 turn to outer cross stand (see also XIX 3) 

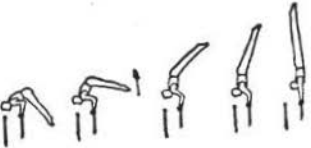
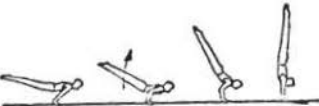


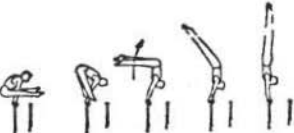
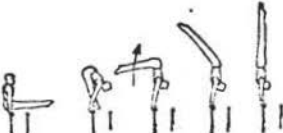
Parallel bars

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XIV. Salto backward	1. Salto backward to forward swing in upper arm hang 	2. Salto backward to support, body at least 45° above the horizontal at regrip 	3. Salto backward to handstand, 2 sec. 
	4. 	5. Salto backward to outer cross stand (see also XIX 2) 	6. Salto backward with 1/2 turn to outer cross stand (see also XIX 3) 








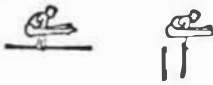

7. 	8. Salto backward to forward swing and Stützkehre, body at least horizontal 	9. Salto backward to forward swing and Stützkehre, body at least 30° above horizontal 
10. 	11. Salto backward and salto backward to outer cross stand: B+B 	12. Salto backward to forward swing, followed by double Salto to outer cross stand: B+C 




Parallel bars






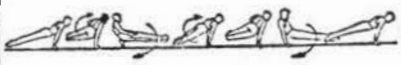
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XV. Handstands with strength (Handstand Press)	1. Handstand, press with bent body and bent arms, 2 sec. 	2. Handstand, press with straight body and bent arms or vice versa, 2 sec. 	3. Handstand, press with straight body and straight arms, 2 sec. 
	4. Handstand, press with straight body and bent arms from elbow support scale: A+A 	5. Handstand, press with straight body and bent arms from elbow support scale in support sideways (on one rail) 	6. Handstand, press with bent body and straight arms from cross support on one rail 

7. Handstand, press with bent body and bent arms in side support on one rail: A+A 	8. Handstand, press with straight body and bent arms from free front support scale crossways 	9. Handstand, press with straight body and bent arms from free support scale sideways on one rail 
10. Handstand, press with bent body and bent arms from straddled support "L" crossways: A+A 	11. Handstand, press with bent body and straight arms from straddled support "L" sideways on one rail 	12. Handstand, press with bent body and straight arms from "L" support sideways on one rail 




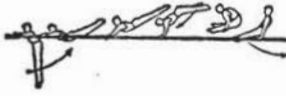
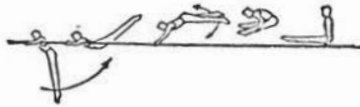
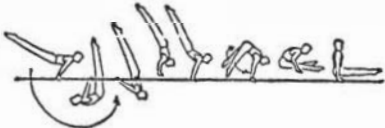
Parèllel bars

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
XVI. Static parts Hold parts and scales	<p>1. Handstand, 2 sec. or momentary</p> 	<p>2. Handstand crossways on one rail</p> 	<p>3. One arm handstand in side support, 2 sec.</p> 
	<p>4. Cross support in "L" position, 2 sec.</p> 	<p>5. One arm handstand in cross support, 2 sec.</p> 	<p>6. Pointed angle support in cross support, 2 sec.</p> 
	<p>7. Straddled "L" support in cross support on both rails</p> 	<p>8. Straddled "L" support crossways on one rail or in side support on one rail</p> 	<p>9. Free support scale sideways on one rail, ordinary or reverse grasp, 2 sec., body horizontal, arms straight</p> 




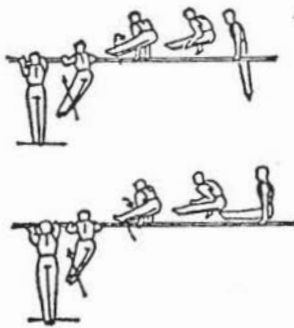
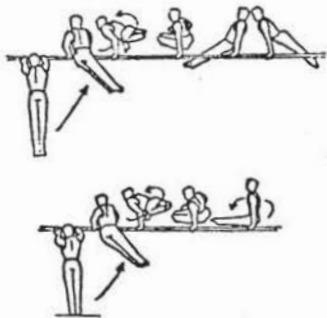
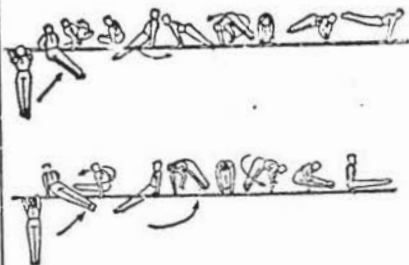
<p>10. Elbow support scale, 2 sec.</p> 	<p>11. Free support scale crossways on both rails, 2 sec., body horizontal, arms straight</p> 	<p>12. Free support scale crossways on one rail, 2 sec., body horizontal and arms straight</p> 
--	---	--

XVII. Parts or connections with straddling and circling of both legs	<p>1. From cross stand frontways at end of bars: jump and straddle to "L" support</p> 	<p>2. From outer cross stand frontways: jump and straddle followed by double leg circles, at least twice</p> 	<p>3. From outer cross stand frontways: jump to forward swing; backward swing with straddle to forward swing in support</p> 
	<p>4. From outer cross stand frontways: jump and straddle to rearward swing to handstand: A + A.</p> 	<p>5. From outer cross stand frontways: forward swing, backward swing with straddle to forward swing in hang</p> 	<p>6. Double leg circles in cross support. middle of rails, at least twice</p> 

Parallel bars

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>XVII. Parts or connections with straddling and circling of both legs continued</p>	<p>7. Slide kip at end of bars and rearward swing with leg cut left outward and forward swing in hang: A+A</p> 	<p>8. Slide kip at end of bars and rearward swing with straddle to forward swing in hang</p> 	<p>9. Slide kip at end of bars and rearward swing with straddle to support</p> 
	<p>10. Forward swing in support to straddle in "L" support or upper arm straddle to rearward swing in bent arm support or support (see also I 4): A+A</p> 	<p>11. Upper arm straddle to "L" support (see also I 5)</p> 	<p>12. Basket and straddle to "L" support (see also XII 15)</p> 

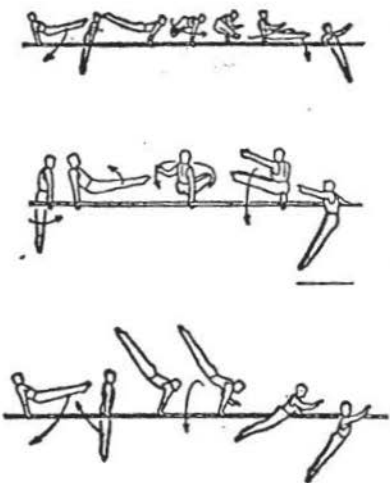
XVIII. Start of exercises

<p>1. From outer sidestand frontways: front vault (Wende) to forward swing in support or forward swing to "L" support</p> 	<p>2. From outer sidestand frontways: front vault to free support scale, 2 sec., horizontal and arms straight</p> 	<p>3. From inner sidestand: jump and straddle over the rear rail to free support scale in side support on one rail, 2 sec., body horizontal, arms straight</p> 
<p>4. From outer sidestand frontways: rear vault (Kehre) to rearward swing or to "L" support</p> 	<p>5. From outer sidestand frontways: mixed grasp: double rear vault (Kreiskehre) to rearward swing or to "L" support</p> 	<p>6. From outer sidestand frontways: mixed grasp: double rear vault to rearward swing, followed by Czechwende to forward swing or followed by Czechkehre to "L" support</p> 

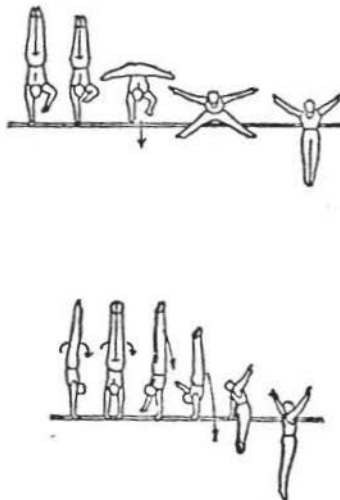
Parallel bars

XIX. Dismounts

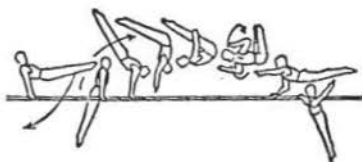
1. Double rear vault forward or backward; high front vault or double high front vault, double flank vault or straddle dismount, both arms, from side handstand: A + A



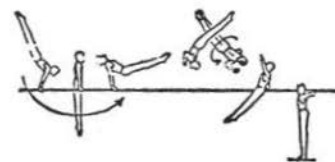
2. Straddle dismount, one arm from side handstand
Holländer or double high front vault with 1/2 turn
Saito forward or backward to outer cross stand



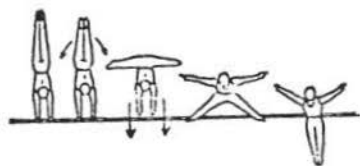
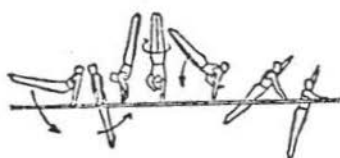
3. Salto forward or backward with 1/4 turn to outer cross stand
Double Saito backward to outer cross stand



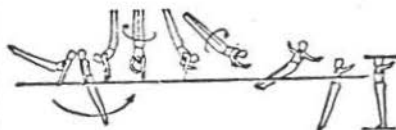
(see also XIII 6)



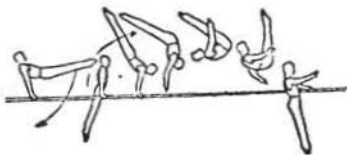
(see also XIV 6)



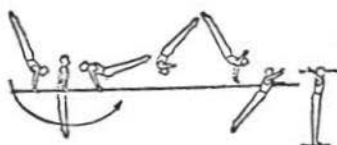
A + A



(see also XIII 5)



(see also XIV 5)



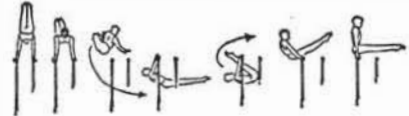
Parallel bars

XX.
Additional
parts and
connections

1. Forward swing in support and rear vault left with $\frac{1}{4}$ turn right to swing forward in hang on one rail; Kip to handstand and $\frac{1}{4}$ turn left to handstand in cross support on both rails: B



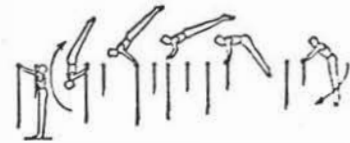
2. Forward swing in support and rear vault left with $\frac{1}{4}$ turn right to swing forward in hang on one rail; Stoop through and hip swing rearways forward to "L" support sideways: B+A



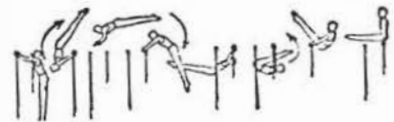
3. Forward swing in support and rear vault left with $\frac{1}{4}$ turn right to swing forward in hang on one rail; rearward swing to straddle "L" support sideways on one rail: B+A



4. Outer side stand frontways with grasp on far rail: Hip swing backward with hop to support on back rail to swing forward in hang: B



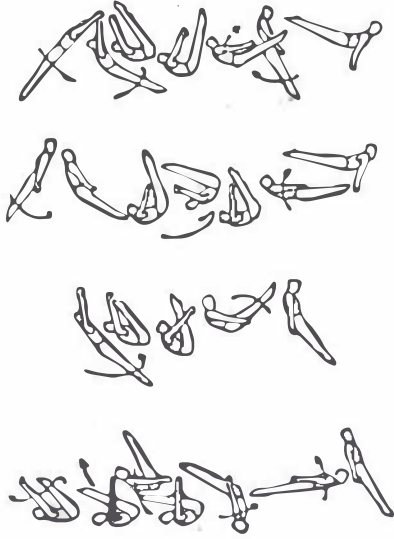
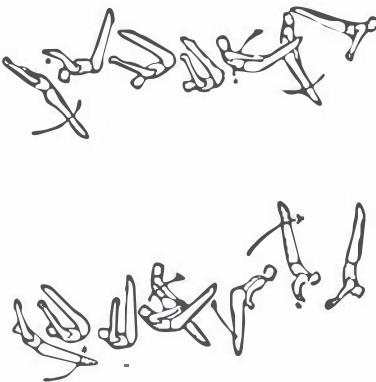
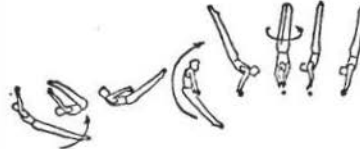
5. Same as 4., followed by stoop through and hip swing rearways forward to "L" support sideways: C



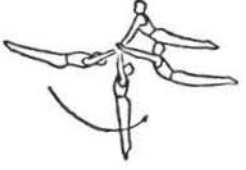
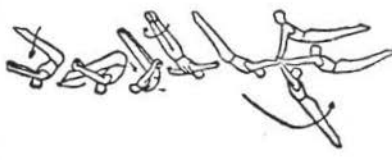
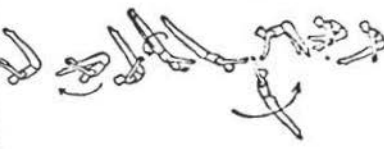
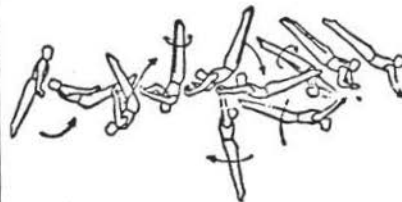
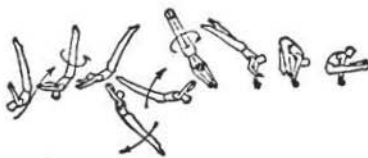
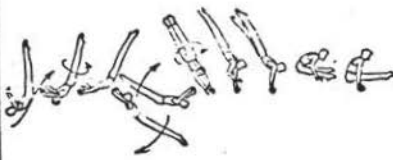
6. Same as 4., followed by rearward swing with straddle to straddled "L" support sideways: C



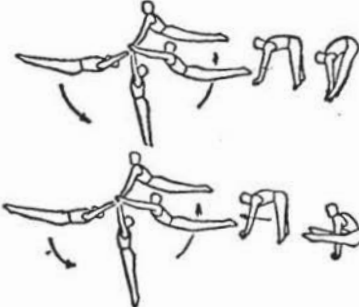
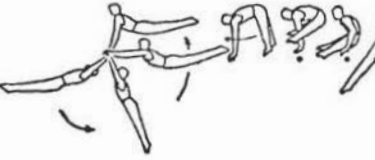
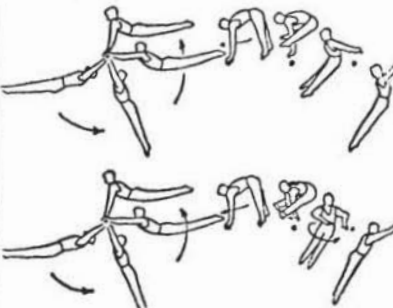
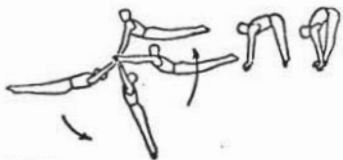

Horizontal bar







Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>1. Kips in connections</p>	<p>1. Hang or support kip (drop kip) or back kip forward or backward</p> 	<p>2. Kip forward with simultaneous grip change of both hands in hang or after the kip with straight arms (hop jump)</p> 	<p>3. Kip frontways with simultaneous change of grips, both hands, (hop jump) with straight arms and 1/2 turn to momentary handstand</p> 

Back uprise (Stemme) in connections

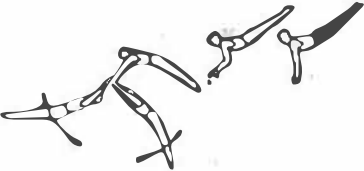
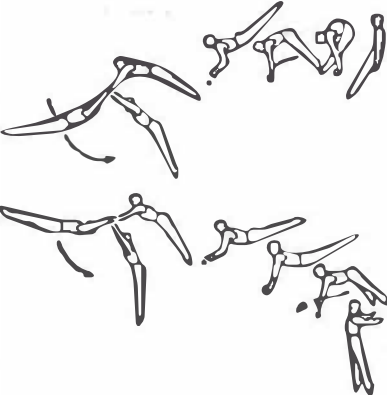



<p>1. back uprise to support</p> 	<p>2. Finnenstemme</p> 	<p>3. Finnenstemme with straddle to free support rearways</p> 
<p>4. Münchnerstemme to support: A+A</p> 	<p>5. Münchnerstemme to momentary straddle "L" support</p> 	<p>6. Münchnerstemme with straddle to free support rearways</p> 


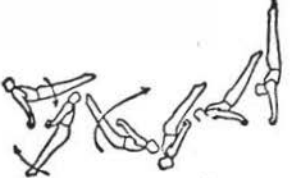

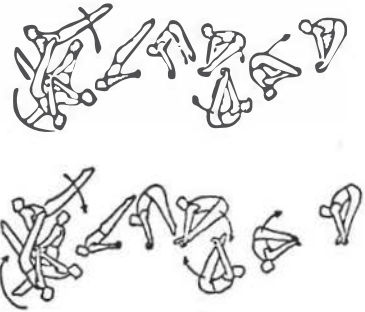
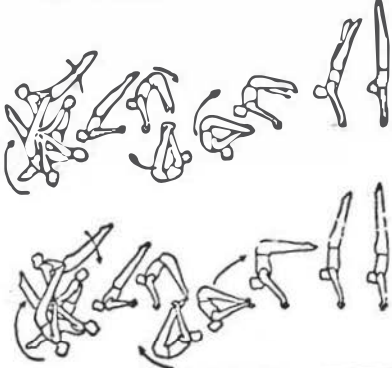
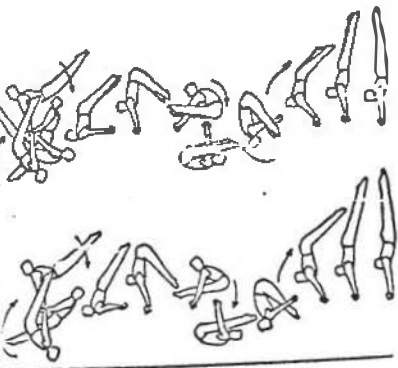
Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
II. Back uprise (Stemme) in connections continued	7. Back uprise to straddle stand or straddle to free momentary straddled "L" support: A + A 	8. Back uprise to straddle under hands to free support rearways 	9. Back uprise to straddle under hands to rearward swing in hang rearways or with 1/2 turn to swing forward 
	10. Back uprise with straddle stand on bar 	11. Back uprise, ordinary grip, and stoop through to free "L" support 	12.


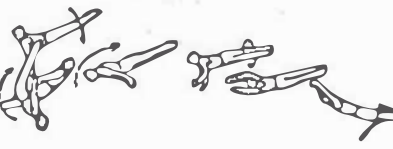
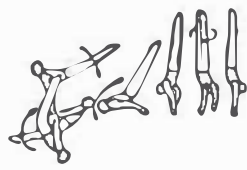
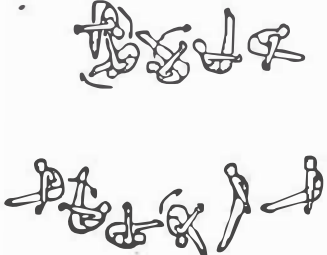

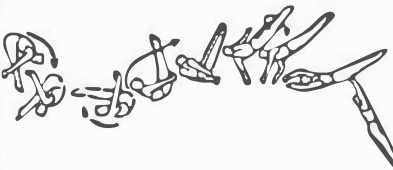
13. Back uprise with mixed grip, followed by straddled double rear vault: A + A 	14. Back uprise with mixed grip, followed by double rear vault to support rearways 	15. Back uprise with reverse grip and double rear vault to support rearways from Giant swing forward 
16. Back uprise and flank vault to support rearways: A + A 	17. Back uprise in mixed grip and rear vault over bar with 1/2 turn to swing forward in hang 	18. Back uprise in mixed grip and rear vault over bar with 1/2 turn to support frontways 





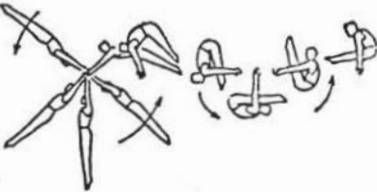

Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>II. Back uprise (Stemme) in connections</p> <p>continued</p>	<p>19. Back uprise with reverse grip to support, change to ordinary grip in free support: A + A</p> 	<p>20. Back uprise with reverse grip to support, change to ordinary grip and stoop through to free support rearways or to straddle dismount</p> 	<p>21. Back uprise with reverse grip, hecht vault (stoop vault) over bar with 1/2 turn to forward swing in hang (Vorzeichen)</p> 
<p>III. Hip Circles forward and backward in support frontways</p>	<p>1. Hip circle forward to support</p> 	<p>2. Hip circle forward without grasp to support</p> 	<p>3.</p>

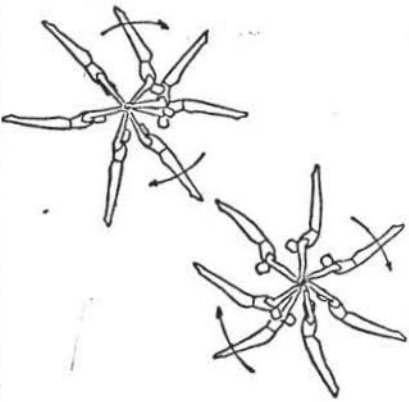
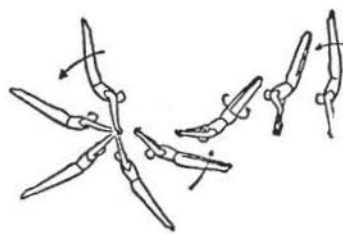
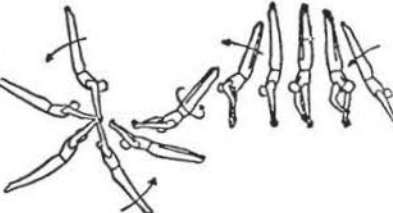
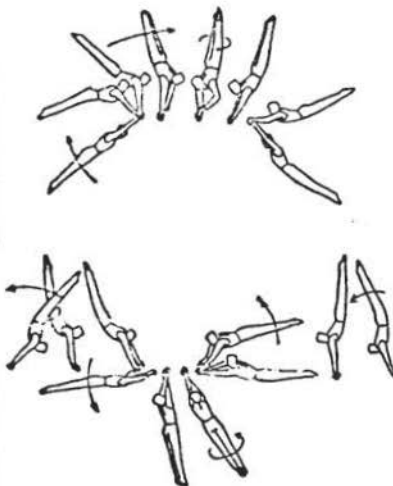
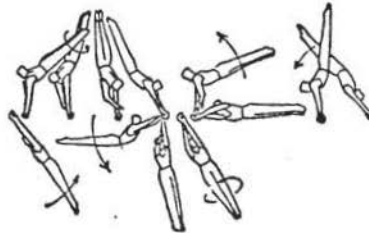
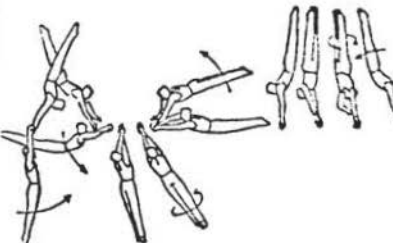
<p>port</p> 	<p>stand</p> 	<p>stand, hop change of grip to reverse grasp</p> 
<p>7. Free hip circle backward to straddle stand on bar or stoop stand, and straddle circle or stoop circle: A + A</p> 	<p>8. Free hip circle backward to straddle stand on bar or stoop stand, to straddle circle or stoop circle to handstand</p> 	<p>9. Free hip circle backward and straddle over bar or stoop through and free straddle or stoop shoot to handstand (Staldershoot)</p> 

Horizontal bar

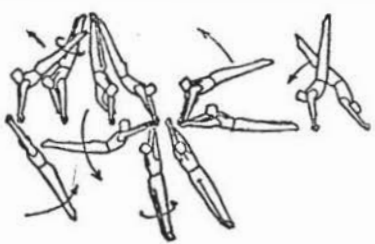

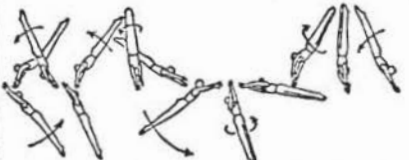

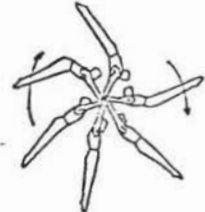
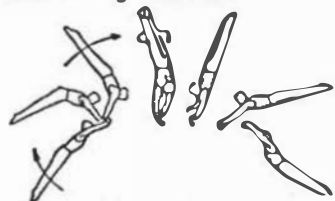
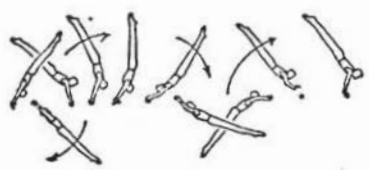
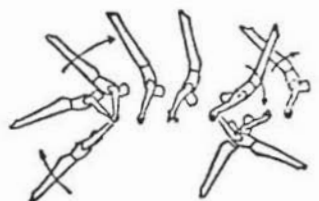
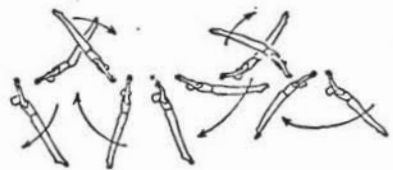

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>III. Hip Circles forward and backward in support frontways continued</p>	<p>10. Free hip circle backward with 1/2 turn to under grasp to backward swing in mixed grip: A + A</p> 	<p>11. Free hip circle backward with 1/2 turn to under-grasp, backward swing in reverse grip</p> 	<p>12. Free hip circle backward with 1/2 turn to handstand in reverse grip</p> 
<p>IV. Hip circles forward or backward in support rearways</p>	<p>1. Free hip circle rearways, forward or backward</p> 	<p>2. Free hip circle rearways, forward with 1/2 turn to swing forward in hang</p> 	<p>3. Free hip circle rearways, forward with 1/2 turn to swing backward in reverse grip</p> 

<p>4. Free hip circle rearways, forward and flank outward to swing forward in mixed grip: A + A</p> 	<p>5. Free hip circle rearways, forward and straddle outward releasing and regrasping of grip to swing forward in hang</p> 	<p>6. Free hip circle rearways, forward and straddle outward with releasing and regrasping of grip to support frontways</p> 
<p>7. Free hip circle rearways, forward to swing backward in Elgrip: A + A</p> 	<p>8. From Giant swing forward: Stoop through and free hip circle rearways, forward</p> 	<p>9. From Giant swing forward: Stoop through and free hip circle forward, rearways and extend to Elgrip Giant swing</p> 

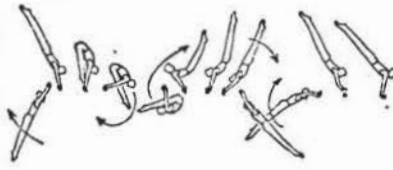



Horizontal bar






Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>V. Simple Giant swings and grip change - Giant swings</p>	<p>1. Giant swing forward or backward</p> 	<p>2. Giant swing backward and 1/2 turn to Giant swing forward (Direct change)</p> 	<p>3. Giant swing backward and 1/2 turn to momentary handstand on one arm and 1/2 turn in same direction and around same arm to Giant swing backward</p> 
	<p>4. Giant swing forward and 1/2 turn to Giant swing backward: A + A or Giant swing backward and cross over to swing forward in cross grip and 1/2 turn Giant swing forward: A + A</p> 	<p>5. Giant swing forward and 1/2 turn to cross over to swing forward in cross grip and 1/2 turn to Giant swing forward</p> 	<p>6. Giant swing backward and cross over to swing forward in cross grip and 1/2 turn to handstand on one arm and 1/2 turn in same direction and on same arm to Giant swing backward</p> 

Horizontal bar

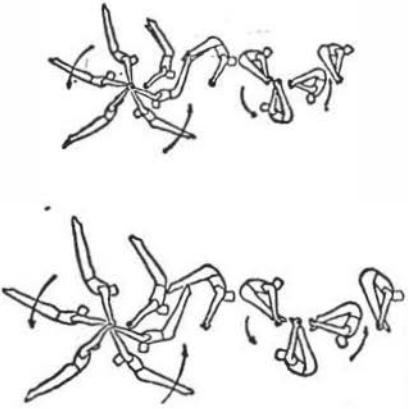
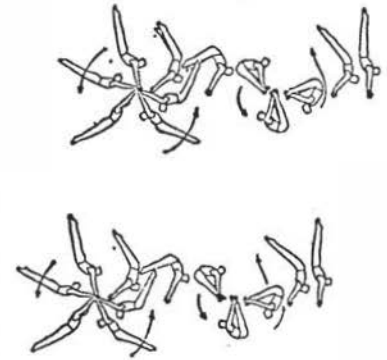
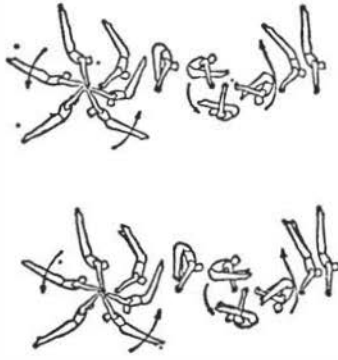
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>V. Simple Giant swings and grip change - Giant swings continued</p>	<p>7. Giant swing forward and 1/2 turn and cross under to swing forward in cross grip and 1/2 turn to Giant swing forward: A+A</p> 	<p>8. Giant swing forward and grip change to Elgrip left, backward swing with 1/2 turn right around left arm to Giant swing backward</p> 	<p>9. Giant swing forward and grip change left Elgrip, backward swing with 1/2 turn right around left arm and cross right over left to swing forward in mixed grip with 1/2 turn right to handstand on right arm, followed by 1/2 turn right around right arm to Giant swing backward</p> 
<p>VI. Elgrip uprise and Elgrip Giant swings</p>	<p>1. Elgrip uprise and grip change to ordinary grasp to support: A+A</p> 	<p>2. Giant swing with Elgrip</p> 	<p>3. Elgrip Giant swing and grip change to momentary one arm handstand, followed by 1/2 turn to Giant swing backward</p> 
<p>4.</p>	<p>5. Giant swing forward and grip change with hop to backward swing in Elgrip and uprise with grip change to ordinary grasp to support frontways</p> 	<p>6. Giant swing forward and grip change with hop to backward swing in Elgrip and Elgrip Giant swing</p> 	
<p>7.</p>	<p>8. Elgrip Giant swing and grip change with hop to Giant swing forward: B+A</p> 	<p>9. Elgrip Giant swing and grip change with hop to momentary handstand with reverse grasp and stoop through or lower and straddle to momentary "L" support or straddled "L" support: C+B</p> 	

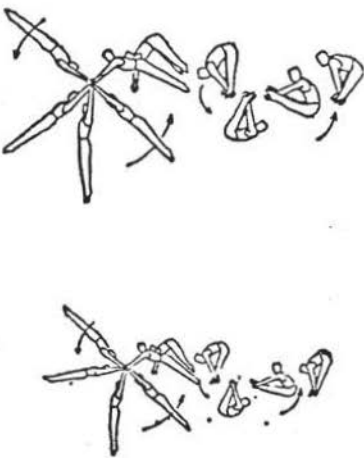
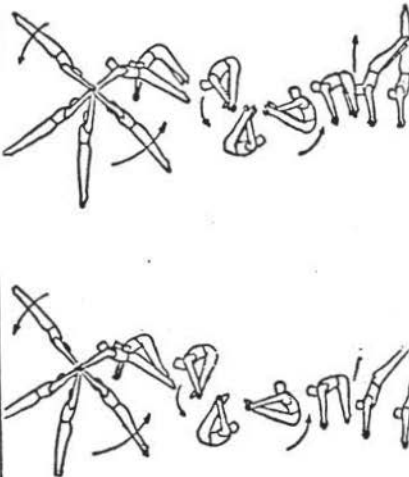

Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
VI. Elgrip uprise and Elgrip Giant swings continued	10.	11. Giant swing forward and stoop through to free hip circle rearways, forward and cast to backward swing In Elgrip and uprise with grip change to ordinary grasp in support frontways: B + A 	12. Giant swing forward and stoop through to free hip circle rearways, forward and cast to Elgrip Giant swing and grip change with hop to Giant swing forward: B + C 
	13.	14. Kip, ordinary grip, and grip change with hop to backward swing In Elgrip and uprise with grip change to ordinary grasp in support frontways 	15. Kip, ordinary grip, with grip change and hop to Elgrip Giant swing 

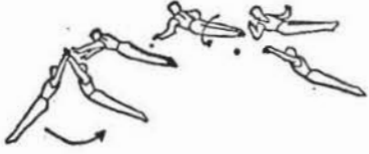
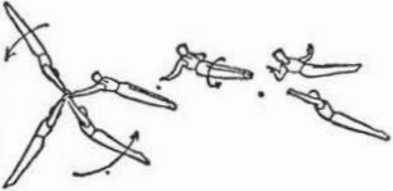


VII. Russian Giant swing	1.	2. Backward swing In hang rearways, and uprise backward turning forward to support rearways 	3. Russian Giant swing 
VIII. Czech Giant swing	1. From support rearways, over throw backward to forward swing in hang rearways and 1/2 turn to forward swing in hang: A + A 	2. Czechstemme (uprise rearways) (Steinemannstemme) 	3. Czech-Giant Swing 


Horizontal bar


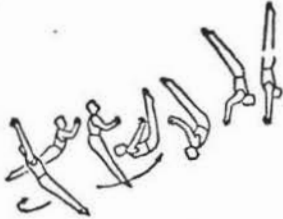
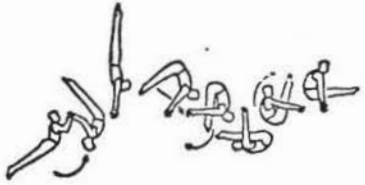
Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>IX. Giant swings inconnection with straddle and stoop circles</p>	<p>1. Giant swing backward to straddle or stoop circle: A + A</p> 	<p>2. Giant swing backward to straddle or stoop circle to handstand</p> 	<p>3. Giant swing backward and stoop through or straddle over to free stoop or straddle circle to hand- stand (Staldershoot)</p> 

<p>or stoop circle: A + A</p> 	<p>or stoop circle to handstand</p> 	<p>or stoop circle to hand- stand (Endoshoot)</p> 
---	--	---

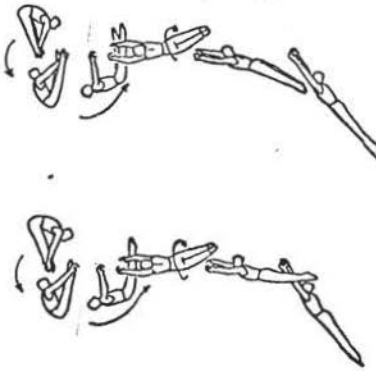
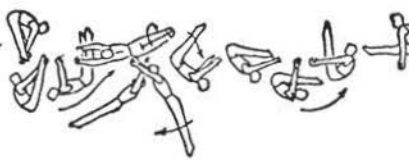
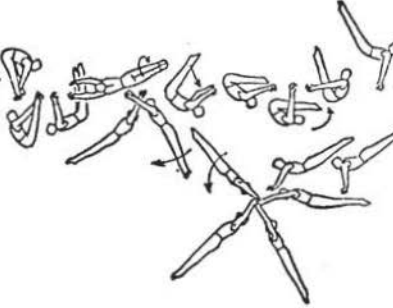
Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>X. Pirouettes: 1/4 turn around longitudinal axis of body</p>	<p>1.</p>	<p>2. Pirouette from backward swing in ordinary grip or mixed grip to forward swing in hang</p> 	<p>3. Pirouette from Giant swing forward in mixed grip or reverse grip to swing forward in hang</p> 
	<p>4.</p>	<p>5. Forward swing in hang, mixed grip and stoop through with 1/2 turn to backward swing in hang, ordinary grasp and pirouette to swing forward in hang: A+B</p> 	<p>6. Free hip circle backward with 1/2 turn to swing backward in mixed grip or reverse grasp and pirouette to swing forward in hang: B+C</p> 

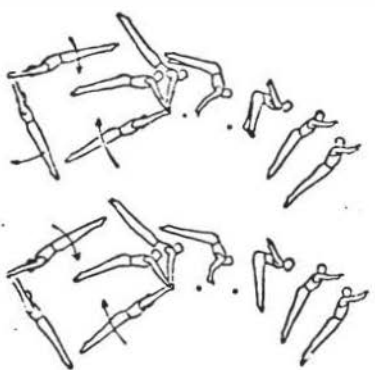
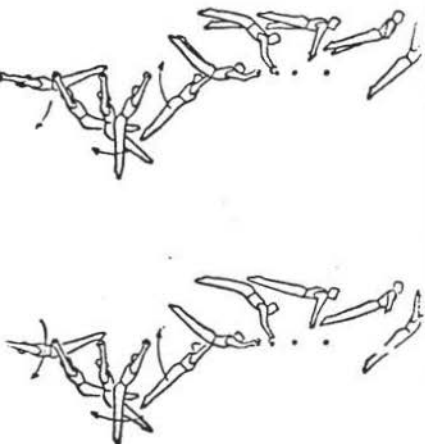
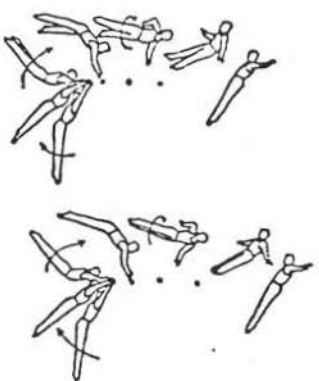
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Giant swing forward and stoop through to free circle rearways, forward and 1/4 turn to backward swing in mixed grip or reverse grip and pirouette to swing forward in hang: C+C</p> 
-----------	-----------	---

<p>XI. Underswing in connections</p>	<p>1. Underswing with 1/2 turn to forward swing in hang, mixed grip</p> 	<p>2. From light swing forward, underswing to handstand in ordinary grip, mixed grip, or reverse grip</p> 	<p>3. From light swing forward, underswing to handstand in reverse grip and stoop through to free circle rearways, forward</p> 
--	---	--	--


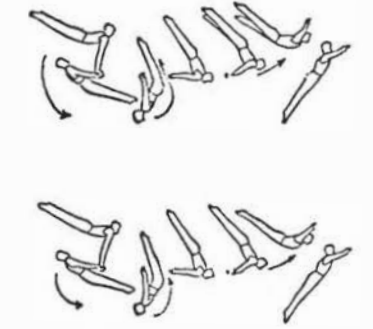
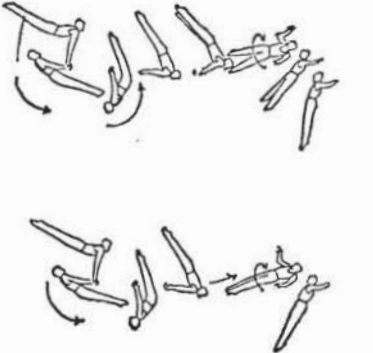
Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>XI. Underswing in connections continued</p>	<p>4. Straddle stand on bar or stoop stand and underswing with $\frac{1}{2}$ turn to swing forward in mixed grip: A+A</p> 	<p>5. Straddle stand on bar or stoop stand and underswing with $\frac{1}{2}$ turn to swing forward in mixed grip, grip change to reverse and stoop through to circle swing rearways, forward</p> 	<p>6. Straddle stand on bar or stoop stand and underswing with $\frac{1}{2}$ turn to swing forward in mixed grip, grip change to reverse and stoop through to circle swing rearways, forward and cast to Elgrip Giant swing: A+C</p> 

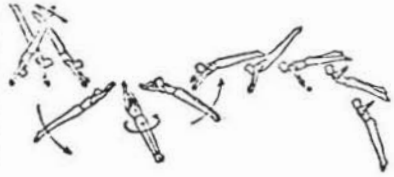
XII. Exercise dismounts

<p>1. Straddle or stoop to dismount from Giant swing forward: A+A</p> 	<p>2. Hecht or Hechtstraddle from Giant swing forward to dismount</p> 	<p>3. Hecht or Hechtstraddle from Giant swing, forward with $\frac{1}{2}$ turn or $\frac{1}{4}$ turn to dismount</p> 
---	--	--


Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>11. Exercise dismounts continued</p>	<p>4. Free hip circle backward and flank dismount: A + A</p> 	<p>5. Free hip circle backward and straddle or Hecht to dismount</p> 	<p>6. Free hip circle backward and straddle or Hecht dismount with 1/4 turn</p> 


7. From Giant swing backward: cross over to forward swing in cross grip and uprise with 1/2 turn to straddle dismount: A + A



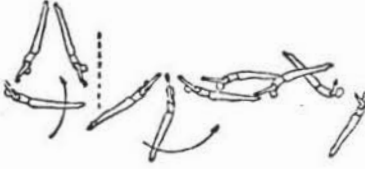
8. From Giantswing forward: uprise backward with grip change-hop-to ordinary grip in free support and straddle dismount



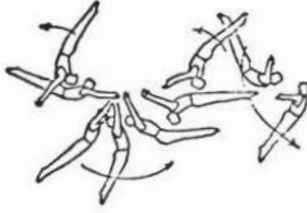
9. From Giant swing forward: back uprise with grip change-hop-to ordinary grip to free support and straddle dismount with 1/4 turn



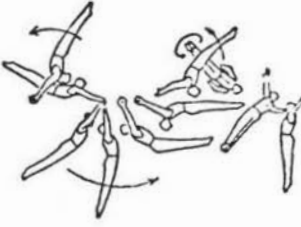
10. From forward swing or from Giant swing backward: Salto backward, stretched body; the seat must be at least at height of bar



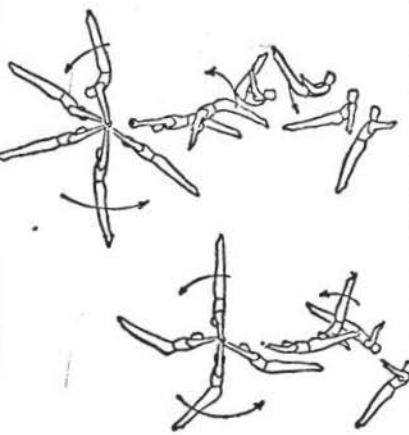
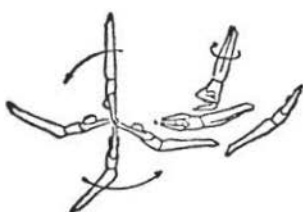
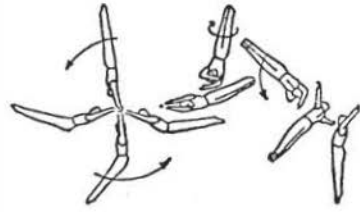
11. From forward swing or Giant swing backward: Saito backward, stretched body; the seat must be over the bar

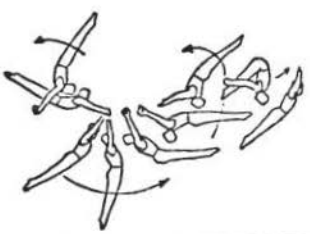
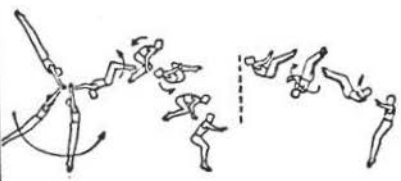



12. From forward swing or Giant swing backward: Salto backward, stretched or bent body with 1/4 turn



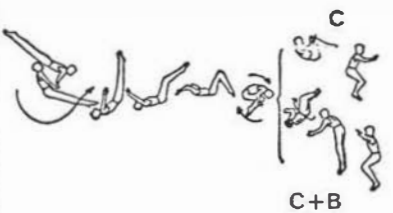





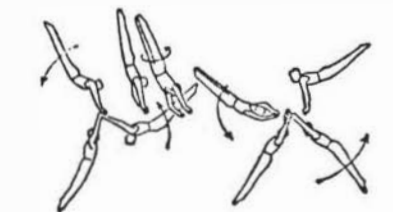
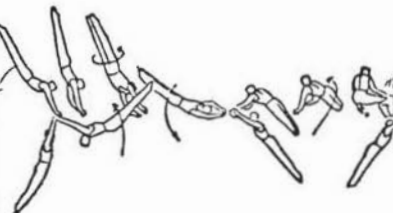
Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>XII. Exercise dismounts continued</p>	<p>13. From backward swing or Giant swing forward: Salto stretched or bent; the seat not at least at height of bar</p> 	<p>14. From backward swing or Giant swing forward: Salto stretched or bent with 1/2 turn or from backward swing forward: Salto stretched or bent; the seat must be over the bar</p> 	<p>15. From backward swing or Giant swing forward: Salto stretched or bent with 1/4 turn</p> 

	<p>16. From forward swing or Giant swing backward: Salto first bent then stretched to dismount or vice versa</p> 	<p>18. From forward swing or Giant swing backward: Double Salto or Double Salto with 1/2 turn: C+8</p> 
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21. From Giant swing backward: Salto backward tucked over the bar to stand behind the bar</p> 

Horizontal bar

Origin or name	A-parts	B-parts	C-parts
<p>XII. Exercise dismounts continued</p>	<p>22. Underswing to dismount with legs pressed against forehead</p> 	<p>23. Underswing with 1/4 turn to dismount</p> 	<p>24. Underswing and Salto forward tucked to dismount or the same with 1/2 turn to dismount: C+B</p> 
<p>XIII. Additional parts</p>	<p>1. Forward swing in hang and stoop through to flank outward and forward swing in hang: A + A</p> 	<p>2. Forward swing in hang and stoop through with straddle cut to swing forward in hang</p> 	<p>3. Forward swing in hang and stoop through with straddle cut to support frontways</p> 

<p>4. Giant swing backward and under-grasp left, and right in reverse grip, to forward swing with 1/2 turn right and backward swing to uprise in mixed grip: A + A</p> 	<p>5. Giant swing backward and under-grasp left and right in reverse grip to forward swing with 1/2 turn right and backward swing to uprise, with rear vault to right with 1/4 turn right to swing forward in hang</p> 	<p>6. Giant swing backward and under-grasp left and right in reverse grip to forward swing with 1/2 turn right and backward swing to uprise, with rear vault right with 1/4 turn to support frontways</p> 