



Référencement de la nomenclature F.F.S.T.B.

Version août 2017

Éléments sous lancés


N°	Description	
1	Toute pause avec utilisation de bras et repère visuel	Lecture
2	Pose 4 ^{ème} relevée	Lecture
3	Pose « piqué »	Lecture
4	Grand battement Devant/côté	Lecture
5	Grand battement devant ou côté (Y) avec maintien	Lecture
6	Toute pose avec utilisation des membres inférieurs (avec ou sans bras) avec repère visuel	Lecture
7	Toute pose de valeur 1 point sans repère visuel avec maintien	Lecture
8	Pied tête	Lecture
9	Pied tête avec maintien	Lecture
10	Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale	Lecture
11	Attitude (de face, de profil)	Lecture
12	Attitude en sautant (de face, de profil)	Lecture
13	Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre	Lecture
14	Arabesque (de face, de profil)	Lecture
15	Arabesque en sautant (de face, de profil)	Lecture
16	Cambré	Lecture
17	Pose 4 ^{ème} relevée	Lecture
18	½ tour	Lecture
19	1 tour twirling	Lecture
20	1 tour en l'air	Lecture
21	Axel sur un pied, atterrissage sur l'autre	Lecture
22	Axel 1 tour arrivée au sol direct sans appui	Lecture
23	Axel 2 tours en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre	Lecture
24	Axel 2 tours en l'air arrivée au sol direct sans appui	Lecture
25	1T sur les genoux	Lecture
26	Tour avec jambe D ou G devant ou côté ou derrière	Lecture

N°	Description	
27	Tour avec jambe devant ou côté ou derrière en sautant	Lecture
28	Déboulé sur les genoux	Lecture
29	Tour piqué ouvert ou fermé (intérieur, extérieur)	Lecture
30	Tour piqué ouvert ou fermé en sautant (intérieur, extérieur)	Lecture
31	Tour plané avec repère visuel	Lecture
32	Tour plané sans repère visuel	Lecture
33	Tour piqué sans repère visuel	Lecture
34	Tour sur jambe pliée sans repère visuel	Lecture
35	Tour avec mobilisation du buste (inclinaison, extension, contraction) sans RV	Lecture
36	Tour avec jambe devant ou côté	Lecture
37	Tour avec jambe devant ou côté en sautant	Lecture
38	Attitude en tournant	Lecture
39	Attitude en tournant en sautant	Lecture
40	Arabesque en tournant	Lecture
41	Arabesque en tournant en sautant	Lecture
42	Rond de jambe	Lecture
43	Déboulé + Rond de jambe	Lecture
44	Pivot en grand battement devant ou côté avec maintien	Lecture
45	Grand battement 1T ½ devant ou côté avec maintien	Lecture
46	Grand écart latéral	Lecture
47	Grand écart facial	Lecture
48	Descente en grand écart + changement de jambe + autre grand écart	
49	½ tour + ½ tour descente au sol sur coup de pied sans RV	
50	Passage au sol	Lecture
51	Roulade costale	Lecture
52	Onde complète, sur coup de pied, en descendant, départ pieds décalés	Lecture
53	Onde complète, sur coup de pied, en descendant, départ pieds décalés en cambré	Lecture

N°	Description	
54	1 roue sur ½ pointe arrivée au sol	Lecture
55	Roulade au sol sur soi-même, jambes tendues ou sur pointes	Lecture
56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes ou contraire / pieds joints	Lecture
57	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes ou contraire / pieds joints avec cambré	Lecture
58	Roulade sol éventail	Lecture
59	Descente au sol en arrière sur les épaules	Lecture
60	Flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues en écart	Lecture
61	Flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues en écart + pied à la tête	Lecture
62	Glissade au sol sur les genoux	Lecture
63	Roulade avant / arrière et dérivés	Lecture
64	Roulade poisson départ au sol	Lecture
65	Roulade poisson départ debout	Lecture
66	Remontée du sol sur une main	Lecture
67	Descente ½ écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé	Lecture
68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé	Lecture
69	½ T + Glissage en grand écart latéral avec perte de repère visuel	Lecture
70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement	Lecture
71	Glissade jambe croisée tendue	Lecture
72	Marche sur ½ pointe (minimum 4)	Lecture
73	Pas chassés (minimum 2)	Lecture
74	Course talons aux fesses (minimum 2)	Lecture
75	Pas de bourrée	Lecture
76	1 déboulé	Lecture
77	Tour déboulé sauté	Lecture

N°	Description	
78	Saut groupé	Lecture
79	Jeté jazz avec jambes pliées (sur place et en déplacement)	Lecture
80	Ciseaux arrière	Lecture
81	Sissonne sur place	Lecture
82	Enjambée	Lecture
83	Petit jeté	Lecture
84	Ciseaux avant	Lecture
85	Sissonne en déplacement	Lecture
86	Saut de chat (de face et de profil)	Lecture
87	Cabriole devant, de côté et derrière	Lecture
88	Saut de face jambes pliées en angle droit	Lecture
89	Grand jeté, jambe arrière pliée	Lecture
90	Grand jeté	Lecture
91	Saut carpé	Lecture
92	Grand jeté facial	Lecture
93	Saut de biche	Lecture
94	Saut de biche avec cambré	Lecture
95	Saut cosaque	Lecture
96	½ ciseau + battement en sautant	Lecture
97	Saut pied tête jambe pliée en tournant	Lecture
98	Grand jeté pied tête	Lecture
99	½ ciseau + battement en tournant	Lecture
100	Déboulé + jeté jazz avec jambes pliées en tournant	Lecture
101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant	Lecture
102	Déboulé + grand jeté en tournant	Lecture
103	Sissonne en tournant changement de jambe	Lecture

N°	Description	
104	Déboulé + grand jeté pied tête en tournant	Lecture
105	Déboulé + petit jeté en tournant	Lecture
106	Déboulé + saut de biche en tournant avec cambré	Lecture
107	Déboulé + saut double RJ en tournant	Lecture
108	Roue	Lecture
109	Roue arrivée au sol	Lecture
110	Roue arrivée au sol avec changement de jambes	Lecture
111	Costal	Lecture
112	Ralenkova	Lecture
113	Virgule	Lecture
114	Rondade	Lecture
115	Roue passage équilibre + finir la roue	Lecture
116	Tour en descendant au sol plus souplesse arrière départ et fin au sol	Lecture
117	Illusion non verticale main au sol, arrivée au sol	Lecture
118	Roue sur les coudes, arrivée debout ou au sol	Lecture
119	Souplesse arrière	Lecture
120	Souplesse arrière sur les coudes arrivée debout ou au sol	Lecture
121	Souplesse arrière sur les coudes avec changement de jambes arrivée debout ou au sol	Lecture
122	Souplesse avant	Lecture
123	Souplesse avant arrivée au sol	Lecture
124	Souplesse avant sur les coudes arrivée en grand écart latéral	Lecture
125	Salto facial	Lecture
126	Salto facial arrivée au sol	Lecture
127	Flip arrière	Lecture
129	Saut de main	Lecture
130	Souplesse changement de jambes	Lecture



N°	Description	
131	Souplesse changement de jambes	Lecture
132	Souplesse arrière arrivée au sol	Lecture
133	Penché (I) à la verticale avec aide des mains au sol	Lecture
134	Penché (I) sans aide des mains	Lecture
135	Illusion endroit ou envers	Lecture

