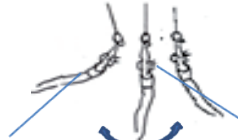
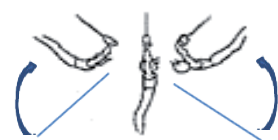
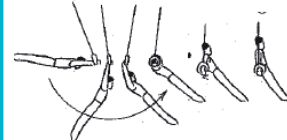
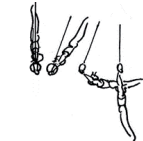
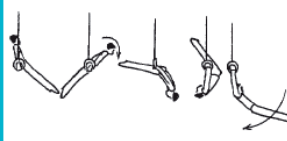
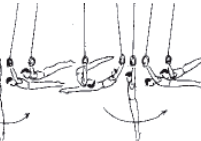
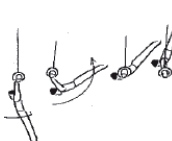
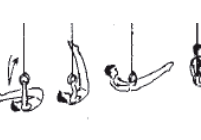
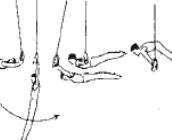
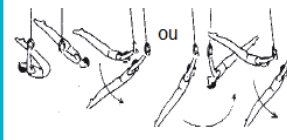
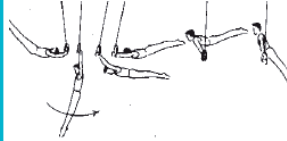
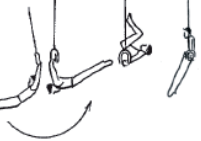


GRILLES FFGYM / **GAM** / ANNEAUX

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus	Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés			Éléments non reconnus
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2

1

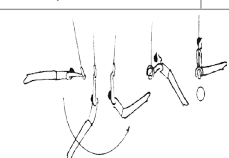
BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLANS POUR OU A L'APPUI RENVERSÉ 2"

			Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse) 	Balancé complet au dessus de l'oblique basse 	Établissement bras fléchis à l'ATR 	Établissement avant à l'appui 	Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui 	Établissement en avant en tournant en arrière bras tendus par l'ATR 
				Descente en Lune 	Descente en Soleil 	Élan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension 	Renversement avant carpé ou tendu 	Établissement en arrière en tournant en avant bras tendu par l'ATR 
S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée 						De la suspension, renver- sement avant lentement (Menichelli) 	Bascule faciale à l'appui 	Établissement arrière à l'équerre écartée 2° 
Prise d'élan 						Renversement arrière carpé ou tendu 	Bascule dorsale à l'appui bras fléchis 	
						Établissement arrière à l'appui 	Élaner en susp. en arr., renv. av. gr à l'appui (Hornmá groupé) 	Élaner en susp. en arr., renversement av. à l'appui (Hornmá carpé) 

2

ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN

Appui bras tendus et anneaux parallèles (2 s.)	!	Équerre jambes fléchies (2 s.)	⌒	ATR bras fléchis (2 s.)	⌒	ATR bras mi-fléchis à 90° (2 s.)	⌒	Sélever br. fl. à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2 s.)	⌒	Sélever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 s.)	⌒	Équerre ou équerre écartée (2 s.)	⌒	Sélever corps et b fl ou corps fl b td à l'ATR (2 s.)	⌒
De l'appui, descente contrôlée à la suspension	! ↓	De la susp équerre jbes fl ou td (2s)	⌒	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension renversée	! ↘	De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	⌒ ↘	Simultané à l'appui corps tendu	! ↑					Appui facial horizontal écartées (2 s.)	⌒
Traction, maintien 2 s. bras fléchis	! ↑													Équerre jambes verticales (2 s.)	⌒
Suspension renversée (2 s.)	! ↓					Suspension dorsale corps tendu (2 s.)	⌒	Planche avant jambes écartées (2 s.)	⌒	Planche arrière (2 s.)	⌒			Toutes croix (2 s.)	+
						De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu	⌒ ↘			Tour d'appui avant carapé à l'appui	⌒			Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui	⌒

3		ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE						Bascule équerre (2 s.) 	
									
								Établissement avant à l'équerre (2 s.) 	
									
								Honma à l'équerre (2 s.) 	
									

4	SORTIES	Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière 				Balancer en av et sortie salto arrière corps groupé 	Balancer en av et sortie salto arrière carpé ou tendu 	Balancer en av et sortie salto arrière tendu avec ½ tour ou ⅓ tour 		
								Balancer en av et sortie double salto arrière groupé ou carpé 		
								Balancer en arr et sortie salto avant corps groupé 	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu 	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu avec ½ tour 

GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus		Éléments autorisés	
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés			Éléments non reconnus
Contenu Fédéral B 7-9 ans	Éléments autorisés		Éléments non reconnus	
Valeur des éléments	0		0	0,1 0,2

1

LONGS ÉLANS

Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)		Balancé en supination et changement alternatif de prise en pronation	U → O		Balancé complet au dessus de l'oblique basse	--	Établissement arrière à l'appui	+	Établissement arrière à l'appui renversé (aussi avec 1/2 tour)	+			
De l'appui ou de la susp., prise d'élan en avant sous 45° (à l'oblique basse)		Balancé en supination et chan- gement de prise en pronation simultané	U → O	Balancé en prise mixte et chan- gement de prise en pronation	m → O	De l'appui ou de la suspen- sion, prise d'élan en av. au dessus de l'oblique basse		Établissement avant à l'appui (grande culbute)	+	Grand tour en avant (lune)	O		
				Balancé avant avec 1/2 tour sous 45°, aux prises mixtes ou dorsales		Bal. avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales	- E	ATR demi-valse	b E	Grand tour en avant avec 1/2 t à l'appui renversé	O - E		
		Courbe arrière et courbe avant maintenues 2 secondes				De l'appui, basculer en arr. et prise d'élan en av. avec 1/2 t. aux prises mixtes ou dorsales				Grand tour en arrière (soleil)	- O	Grand tour arrière sauté	- O ↑
Demi-tour en suspension	i E									Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé	b		

2	ÉLÉMENTS VOLANTS											Établissement arrière et sauté carapé avec 1/2 tour à la suspension (Voronin)		
												Établissement arrière et sauté dorsal avec 1/4 tour à la suspension		

3

ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE

Suspension renversée (2 s.) 	! ↓	Maintien à l'appui (2s.) 	!		Tour d'appui arrière 	! ↺	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale et au dessus 	f-	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR) 	f	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler) 	ou U ou U	
					De la susp., traction et renversement arrière à l'appui 	! ↺	Tour d'appui avant 	! ↻					
Monter à l'appui avec aide 	! ↑	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension 	! ↓		Simultané (pompiers) 	! ↑	Prise d'élan abdominale à l'ATR 	! ↻	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à 45° 	! ↗	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à l'ATR 	! ↗	
Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté) 	↗			Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement) 	! ↗				Bascule d'élan à l'appui 	! ↻			
Traction 	! ↑	Maintien en fermeture 2 secondes 	! ↓	Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées 	! ↗				Bascule fixe 	! ↻	Tour pieds-mains avant libre jbes serrées ou écartées à l'ATR 	! ↗	
Maintien 2 secondes bras fléchis 	! ↓	De l'appui, prise d'élan abdominale 	! ↗	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension 	! ↗	Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan 	S ↗	Engager devant et oscillation A/R 	! ↗	Stalder à 45° 	S ↗	Élan circulaire carapé en arr. par l'appui renversé : Stalder (aussi avec 1/2 tour) 	S ou S
Demi-tour à l'appui facial 	! ↗	Fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées ou écartées 	! ↗	Maintien en équerre 2 secondes 	! ↗	Tour Stalder (ou tour en pieds-mains) 	S		Élan circulaire carapé en avant (serré ou écarté) et pass éc. en arr. à la susp. ou à l'appui 	! ↗	Élan circulaire carapé en av. par l'appui renversé : Endo (aussi avec 1/2 tour) 	! ↗	ou O ou O

4	SORTIES	Sauter à la station		Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)					Salto arrière groupé		Salto arrière carapé ou tendu, aussi avec 1/2 ou 1/4 tour		

GRILLES FFGYM / **GAM** / BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus	Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés			Éléments non reconnus
Contenu Fédéral B 7-9 ans	Éléments autorisés		Éléments non reconnus	
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2

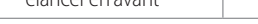
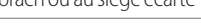
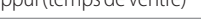
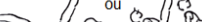
1

ÉLÉMENTS EN APPUI

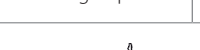
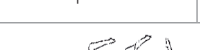
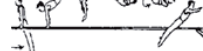
De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu		Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)		Équerre corps groupé (2 s.)				Toutes les équerres (2 s.)			
Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté		Siège écarté (2 s.)		De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté		S'élever en force ou en élan au placement du dos		Passer une jambe écartée en avant à l'appui		Passer les jambes écartées en avant à l'appui	
Déplacement en avant D/G/D/G		De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt		Balancé complet à l'oblique basse		Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière		Balancé arrière à l'ATR non tenu		Balancé arr à l'ATR tenu (2 s.)	
						Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière					
Prise d'élan								Passer les jambes écartées en arrière à l'appui		Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR	
								Tout ATR avec 1/2 tour avant		Valse sautée	
								Balancé avant et 1/2 tour à l'appui brachial		Balancé avant et 1/2 tour à l'horizontal à l'appui	
								S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartée		1/2 tour arrière en ATR	
										S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2 s.), aussi jbes écartées	

2

ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE

Sauter à l'appui brachial et élaner en avant		Appui brachial renversé (2 s.)		Rouleau avant corps carpé à la susp brach ou au siège écarté		De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan au balancé ou au siège écarté		De l'appui brachial, balancé arr. et établissement à l'appui		Établissement en avant à l'appui (temps de ventre)		Temps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR	
													
Balancer en appui brachial sous l'horizontale		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté				Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus		Rouleau avant corps tendu à la susp brac		Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl		Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus	
													

[illegible]

4	SORTIES	Balancer en arrière et sortie entre les barres 	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale 		Balancer en arr à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant 	Salto avant groupé 	Salto avant carapé ou tendu 	Salto avant carapé ou tendu avec ½ tour 
					Balancer en arr au dessus de l'horizontale (ou à l'ATR tenu ou pas) et sortie latérale 	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carapé 	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu 	
		Balancé en av, sortie avec ¼ t intérieur à la station droite 			Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale 	Salto arrière groupé sur le côté 	Salto arrière carapé ou tendu 	Salto arrière carapé ou tendu avec ½ tour 

GRILLES FFGYM / **GAM** / CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus	Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés			Éléments non reconnus
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2

1

ÉLANS D'UNE JAMBE ET CISEAUX

Sauter à l'appui facial	↑	Balancé complet en appui facial	↘ ↗	Balancé complet en appui cavalier	^	Faux ciseau avant à gauche	FX _G	Faux ciseau avant à droite	FX _D	Ciseau avant	X	Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec ½ t)	X↗
Balancé complet en appui dorsal	↘ ↗	Engager une jambe	↗	Dégager une jambe	↘ ↗					Ciseau avant avec ½ tour	X↻	Double ciseau avant	X↻
						Faux ciseau arrière à Gauche	FX _G	Faux ciseau arrière à Droite	FX _D	Ciseau arrière	X↘	Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec ½ t)	X↘
										Ciseau arrière avec ½ tour	X↻	Balancé à l'ATR et retour à l'appui cavalier	↶ ↷

2

CERCLES

				Demi cercle à l'appui dorsal		Demi cercle à l'appui facial		1 (ou 2) cercle jbes serrées au cheval			3 cercles et plus, jbes serrées au cheval		x 3
						Cercle d'une jambe	①	1 (ou 2) cercle jbes écartées au cheval		f	3 cercles et plus jbes écartées au cheval		x 3
1/2 Cercle (au Champignon)						1 Cercle jbes serrée (au Champignon)	○	2 à 4 cercles jbes serrées au Champignon		2 ○	5 cercles et + jbes serrées au Champignon		x 5
						1 Cercle jbes écartées (au Champignon)	f	2 à 4 cercles jbes écartées au Champignon		2 f	5 cercles et + jbes écartées au Champignon		x 5
								2 à 4x					
								Cercle en appui facial (aussi du départ du sol)		fl	1 cercle sur 1 arçon		l
								Cercle en appui dorsal		rl	Cercle à l'appui renversé et retour à l'appui cavalier		ft
								Appui latéral ou transversal, 1/4 pivot		φ	Appui latéral ou transversal, 1/2 pivot		φ
								1/2 pivot (au Champignon, en 1 cercle)		φ	1 pivot et plus (au Champignon, en 3 cercles max)		φ
								Passé dorsal avant avec 1/2 tour		k	Stöckli A		Sa
								Passé facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral		w	Stöckli B		S
								Stöckli sur le Champignon		Sa	Stöckli inversé		R
								Tchèque (au Champignon)		C	Costal allemand		C
								Russe 180° et plus (au Champignon)		f	Sur le cheval, facial russe 180° ou 270°		f
											Sur le cheval, facial russe 360° ou 540°		f

	Déplacement latéral	Casse-noisettes	Transport avant à l'appui latéral	Transport avant à l'appui latéral 3/3
				Transport latéral sauté
			Transport arrière à l'appui latéral 	Transport arrière à l'appui latéral 3/3
				Transport avant ou arrière, avec ¼ de tour
				Transport avant en appui transversal (½ ou)
			Transport en arrière en appui-transversal 	Transport en arrière en appui-transversal ½ ou

[illegible]

GRILLES FFGYM / GAM / SAUT

Groupes de saut	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL B Course d'élan 15 m Fédéral B 7-9 ans : un trampo-tremp Autres catégories : un trampo-tremp ou un tremplin	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL A (trampo-tremp ou 2 tremplins - Course d'élan 25 m)	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL A (1 tremplin - Course d'élan de 25 m)
-----------------	--	--	---

1	Saut extension			Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,6 pt
	Saut groupé		Bonus 0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,6 pt
	Saut carpié écarté ou serré		Bonus 0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carpié écarté ou serré		0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carpié écarté ou serré		0,8 pt
	Salto avant groupé		Bonus 1 pt	Lune		1 pt	Lune		1,4 pt
	Salto avant carpié		Bonus 1 pt						
	Salto avant groupé avec ½ tour		Bonus 1,4 pt	Lune avec ½ tour		1,4 pt	Lune avec ½ tour		1,8 pt
	Salto avant carpié avec ½ tour		Bonus 1,4 pt	Lune ville		1,6 pt	Lune ville		2 pt
	Salto avant tendu		Bonus 1,4 pt						

2				Renversement latéral avec ¼ tour		1 pt	Renversement latéral avec ¼ tour		1,4 pt
				Tsukahara groupé	Ts	1,6 pt	Tsukahara groupé	Ts	2 pt
				Tsukahara carpié	Ts v	2 pt	Tsukahara carpié	Ts v	2,4 pt
				Tsukahara tendu	Ts	2,4 pt	Tsukahara tendu	Ts	2,8 pt

GRILLES FFGYM / **GAM** / SOL

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus	Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés			Éléments non reconnus
Contenu Fédéral B 7-9 ans	Éléments autorisés		Éléments non reconnus	
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2

ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

		Tous placement du dos	Tous placement du dos à l'ATR		ATR en force non tenu	De la station, ATR en force (2 s.)	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s.)	Equerre jambes levées à la verticale (2 s.)
		 ibes serrées ou écartées	 ibes serrées ou écartées					
						De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s.)	Appui tendu renversé (2 s.)	S'élever corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR (2 s.)
Roulade groupée (départ et arrivée en appui pédestre)		Roulade avant écartée	ATR 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	Roul av ibes serrées et td (Départ et arrivée en appui pédestre)	ATR passé ou marqué		
								ATR force du gd écart, de l'éq s ou éc, de l'app fac (2 s.)
		Assis au siège jambes écartées (2 s.)	Appui dorsal, ½ t à l'appui facial (ou inversement)	Écrasement facial (2 s.)	Fermeture ibes serrées (2 s.)	Souplesse avant	Souplesse arrière	Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s.)
	Chandelle (2 s.)	Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2 s.)	Pont (2 s.)	Equerre écartée (2 s.)	Equerre serrée (2 s.)	Tous grands écarts (2 s.)	Appui facial horizontal écarté (2 s.)	Appui facial horizontal (2 s.)
	Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière ibes écartées, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps carpié	Roulade arrière bras tendus à l'ATR	Rouler en arrière à l'appui renversé avec ½ tour	Toutes planches (2 s.)	Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s.)
			Saut en avant à l'appui facial		Saut en arrière, ½ t. à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	
Sursaut de l'arrêt ou de l'élan						2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	Variante de breakdance	
	Saut extension	Saut avec ½ tour	Saut ¼ tour		Saut ¾ tour et +	Cercles des jambes écartées avec ½ pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR

2

PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT
(salto et renversement) ET ÉLÉMENTS
AVEC ROULÉS SANS SALTO

Roue latérale (ou fente roue fente)		Roue pied-pied		1 p	Rondade	
			</			

3	PARTIES AEROBARIQUES EN ARRIERE (salto et renversement arriere) ET SALTO EN ARRIERE AVEC DEMI TOUR						Flip arriere			Salto tempo arriere	
											
										Série de 2 flips et plus en arriere	
											
							Salto arriere groupé ou carpé			Salto arriere tendu	
											
							Salto arriere groupé ou carpé avec 1/2 tour			Salto arriere tendu avec 1/2 tour	
											
							Salto arriere Groupé avec 1/2 tour			Salto arriere groupé ou carpé avec 1/2 tour	
											
							Saut en arriere avec 1/2 t. et saut de poisson			Salto arriere tendu avec 1/2 tour	
											