

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	Faux ciseau avant à droite	Ciseau avant	Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec 1/2 t)		
		Balancé complet en appui dorsal	Engager une jambe	Dégager une jambe	Faux ciseau arrière à Gauche	Faux ciseau arrière à Droite	Ciseau arrière	Ciseau arrière avec 1/2 tour	Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec 1/2 t)	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					
			Cercle d'une jambe	1 (ou 2) cercle jbes écartées au cheval	3 cercles et plus jbes écartées au cheval					
		1/2 Cercle (au Champignon)	1 Cercle jbes écartées (au Champignon)	1 Cercle jbes serrée (au Champignon)	2 à 4 cercles jbes serrées au Champignon	2 à 4 cercles jbes écartées au Champignon	5 cercles et + jbes serrées au Champignon	5 cercles et + jbes écartées au Champignon		
				Cercle en appui facial (aussi du départ du sol)	Cercle en appui dorsal	Appui latéral ou transversal, 1/4 pivot	Cercle en appui transversal sur 1 arçon (de ou avec 1/4 t avant)	2 Cercles et plus en Trans facial (aussi du départ du sol)	2 Cercles et plus en transv dorsal	
				Appui latéral ou transversal, 1/2 pivot	1/2 pivot en 2 cercles max (au Champignon) suivi d'au moins un cercle	Passé dorsal avant avec 1/2 tour	Passé facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral	Appui latéral ou transversal, 1/2 pivot	Stöckli A	Stöckli B
		Stöckli suivi d'au moins un cercle (au champignon)	Tchèque suivi d'au moins un cercle (au Champignon)	Russe 180° et plus suivi d'au moins un cercle (au Champ)	Sur le cheval, facial russe 180° ou 270°	Stöckli inversé	Tchèque			

3	TRANSPORTS	Déplacement latéral	Casse-noisettes	Transport avant à l'appui latéral	Transport avant à l'appui latéral 3/3	Transport arrière à l'appui latéral 1/3
				Transport arrière à l'appui latéral	Transport latéral sauté	Transport 1/2 avant ou arrière, avec 1/4 de tour
		Transport en arrière en appui transversal 1/2	Transport avant en appui transversal 1/2 ou 3/4	Transport arrière en appui transversal 1/2 ou 3/4		

4	SORTIES	De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par 1/4 t	Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale par 1/4 de tour intérieur	Sortie cercle à la station costale par 1/4 tour intérieur	Sortie facial allemand	Chaguiniani suivi de facial allemand	
		Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière	Sortie devant par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur	Sortie derrière par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur		Double facial russe avec 360° ou 540°	De l'appui latéral, passé facial avant et sortie facial allemand

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	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 tendus par l'ATR	
		S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée					De la suspension, renversement 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	Élancer en susp. en arr. rev. av. gr à l'appui (Honma groupé)	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Honma carpé)

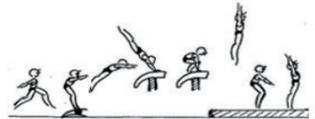
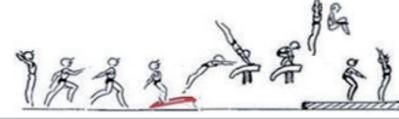
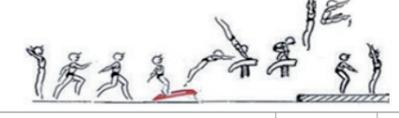
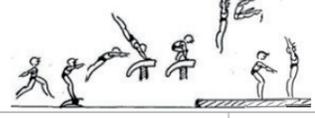
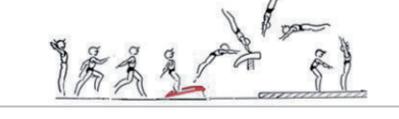
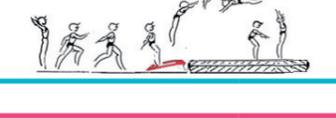
2	ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN	Appui bras tendus et anneaux parallèles (2s.)	Équerre jambes fléchies (2s.)	ATR bras fléchis (2s.)	ATR bras mi-fléchis à 90° (2s.)	S'élever br. fl. à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2s.)	S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2s.)	Équerre ou équerre écartée (2s.)	S'élever corps td b fl ou corps fl b td à l'ATR (2s.)	
		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 (2s.)
		Traction, maintien 2s. bras fléchis			Renversement corps carpé ou tendu, bras et jbes fl ou td	Planche arrière jambes écartées (2s.)	Planche arrière (2s.)			Équerre jambes verticales (2s.)
		Suspension renversée (2s.)			Suspension dorsale corps tendu (2s.)	Planche avant jambes écartées (2s.)	Planche avant (2s.)			Toutes croix (2s.)
					De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu		Tour d'appui avant carpé à l'appui			Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui

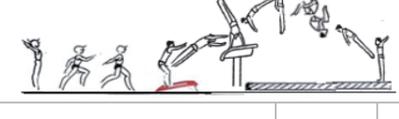
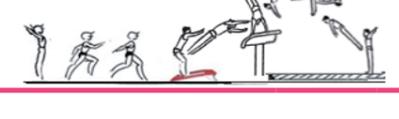
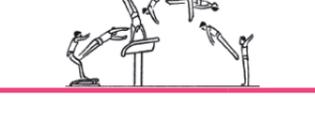
3	ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE							Bascule équerre (2s.)
								Établissement avant à l'équerre (2s.)
								Honma à l'équerre (2s.)

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 1/2 tour ou 1/4 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 1/2 tour

GRILLES FFGYM / GAM / SAUT

Groupes de saut	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL B (trampo-tremp - Course d'élan 15 m)	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)
-----------------	---	--	--

2	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 0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,8 pt
									
	Saut carpé écarté ou serré		Bonus 0,6 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carpé écarté ou serré		0,6 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carpé écarté ou serré		1 pt
									
	Salto avant groupé		Bonus 1,2 pt	Lune		1,2 pt	Lune		1,6 pt
									
	Salto avant carpé		Bonus 1,2 pt						
									
	Salto avant groupé avec ½ tour		Bonus 1,6 pt	Lune avec ½ tour		1,4 pt	Lune avec ½ tour		1,8 pt
									
	Salto avant carpé avec ½ tour		Bonus 1,6 pt	Lune ville		1,6 pt	Lune ville		2 pts
									
Salto avant tendu		Bonus 1,6 pt							
									

3			Renversement latéral avec ¼ tour		1,2 pt	Renversement latéral avec ¼ tour		1,6 pt
								
			Tsukahara groupé	Ts	1,8 pt	Tsukahara groupé	Ts	2,2 pts
								
			Tsukahara carpé	Ts 	2 pts	Tsukahara carpé	Ts 	2,4 pts
								
		Tsukahara tendu	Ts 	2,8 pts	Tsukahara tendu	Ts 	3,2 pts	
								

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 (2s)	Équerre corps groupé (2s)			Toutes les équerres (2s)				
		Sauter à l'appui tendu et élaner en av. au siège écarté	Siège écarté (2s)	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	Tout appui renversé sur 1 ou 2 b. (tenu 2s)				
		Prise d'élan			Balancé arrière sauté à 45° au dessus de l'horizontale			Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR		
						Balancé avant et 1/2 tour à l'appui brachial	Balancé avant et 1/2 tour à l'horizontal à l'appui	Balancé avant et 1/2 tour à l'oblique haute à l'appui			
						S'élever corps td. br. flou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartées	Appui renversé avec 1/2 t avant (aussi avec 2 sec avant ou après l'ATR)	Valse sautée			

2	ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élaner en avant	Appui brachial renversé (2s)	Rouleau avant corps carpé à la susp brach ou au siège écarté	De l'appui brachial semi-renversé, prise d'élan au balancé en suspension	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 brach	Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl	Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus		

3	ÉLÉMENTS EN SUSPENSION			Bascule fixe à l'appui brachial	Bascule fixe au siège jambes écartées	Bascule fixe à l'appui						
				Bascule de fond à l'appui brachial	Bascule de fond au siège écarté	Bascule de fond à l'appui	Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'ATR					
						Bascule allemande au siège écarté	Bascule allemande à l'appui brachial	Bascule allemande à l'appui				
								Établissement avant en tournant à la suspension	Établissement avant en tournant à l'appui			
						Moy à l'appui brachial	Moy au siège jambes écartées					
										Moy à l'appui jambes fléchies		

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 carpé ou tendu	Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 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 carpé	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu			
				Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	Salto arrière groupé sur le côté	Salto arrière carpé ou tendu	Salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 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	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	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 changement de prise en pronation simultanée	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en av. au dessus de l'oblique basse	Établissement avant à l'appui (grande culbute)	Grand tour en avant (lune)		
				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		Grand tour en avant avec 1/2 t à l'appui renversé		
			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)	Grand tour arrière sauté	
							Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé		
			Demi-tour en suspension						

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

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	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR)	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler)	
					De la susp., traction et renversement arrière à l'appui	Tour d'appui avant	Tour pieds-mains arrière (jbes serrées ou écartées à 45°)	Tour pieds-mains arrière (jbes serrées ou écartées à l'ATR)	
		Monter à l'appui avec aide	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension	De l'appui, prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontal	Simultané (pompiers)	Prise d'élan abdominale à l'horizontal	Prise d'élan abdominale à l'ATR (aussi avec 1/2 t)		
		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 à l'appui	Tour pieds-mains avant libre (jbes serrées ou écartées à l'ATR)	
		Maintien 2 secondes bras fléchis		Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension	Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan	Engager devant et oscillation A/R	Stalder à 45°	Élan circulaire carapé en arr. par l'appui renversé : Stalder (aussi avec 1/2 tour)	
					Tour Stalder (ou tour en pieds-mains)		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)	
		Demi-tour à l'appui facial	Fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées ou écartées	Maintien en équerre 2 secondes					

4	SORTIES	Sauter à la station	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)		Salto arrière groupé	Salto arrière carapé ou tendu	Salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 ou 1/4 tour	
			Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)		Salto avant Groupé ou avec 1/2 t	Salto avant carapé ou tendu	Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 ou 1/4 tour	
		Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse)	Sortie arrière avec demi-tour		Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	Sortie arrière du grand tour arrière	Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour	