

GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés				Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)			
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	A	A	B
		Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	A

1	BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLANS POUR OU A L'APPUI RENVERSÉ 2"	Balancé à 45° sous l'horizontale / \		Balancé au dessus de l'horizontale - -		Établissement bras fléchis à l'ATR		Établissement avant à l'appui +		Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui f!		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, renversement avant lentement (Menichelli)	Bascule faciale à l'appui	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Homma carpé)				
	Prise d'élan						Renversement arrière carpé ou tendu	Bascule dorsale à l'appui bras fléchis					
							Élancer en susp. en arr. renv. av. groupé à l'appui (Homma groupé)	Établissement arrière à l'appui					Établissement arrière à l'équerre écartée 2 s

GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

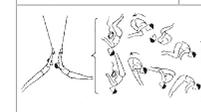
Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés				Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)			
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	A	A	B
	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	A	B

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.)	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 (2 s.)	S'élever corps td b fl ou corps fl b td à l'ATR (2 s.)	
		De l'appui, descente contrôlée à la suspension		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 jambes écartées (2 s.)
		Traction, maintien 2 s. bras fléchis			Traction renversement corps carpé	Planche arrière jambes écartées (2 s.)	Planche arrière (2 s.)			Équerre jambes verticales (2 s.)
		Suspension renversée (2 s.)	Renversement arrière à la suspension dorsale (2 s.)			Planche avant jambes écartées (2 s.)	Planche avant (2 s.)			Toutes croix (2 s.)
					De l'ATR descente par l'appui à la suspension corps tendu		Tour d'appui avant carpé à l'appui			Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui

GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments répertoriés autorisés				Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)			
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments répertoriés autorisés		Éléments codifiés autorisés		
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	A	A	B
	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	A	B

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	Du balancé sortie en arrière à la station debout 				Sortie salto arrière corps groupé 	Sortie salto arrière corps carpé ou tendu 	Sortie salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/4 tour 
								Double salto arrière groupé ou carpé 
								Sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour 