
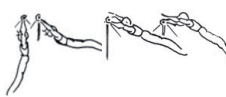




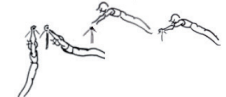






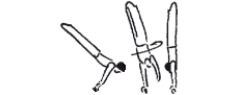

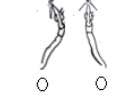




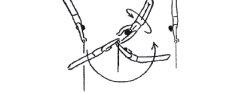




GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

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	0	
	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	B
						0,1	0,2
						A	B

1	LONGS ÉLANS	Balancé complet sous 45°  / \	Balancé en supination et changement de prise en pronation alternatif  U → O		Balancé complet au dessus de 45°  / \	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°  ↘	Balancé en supination et changement de prise en pronation simultané  U → O	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation  m → O	De l'appui, basculer en arrière et prise d'élan en avant au dessus de 45°  ↘ /	Établissement avant à l'appui (grande culbute)  +	Grand tour en avant (Lune)  O		
				Balancé avant avec demi-tour sous 45°  / E	Balancé avant avec demi-tour au dessus de 45°  / 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. au dessus de 45° avec 1/2 t. aux prises mixtes ou dorsales  ↘ E		Grand tour en arrière (soleil)  - O	Grand tour arrière sauté  - O ↑	
		Demi-tour en suspension  i E					Grand tour en arrière avec demitour à l'appui renversé  b		

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

GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

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	B
	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	B

















3

ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE

Suspension renversée (2 s.) 	Maintien à l'appui (2s.) 	Tour d'appui avant 	Tour d'appui arrière libre 	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR) 			
Monter à l'appui avec aide 	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension 	Tour d'appui arrière 	Simultané (pompiers) 	Prise d'élan abdominale à l'ATR 			
Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté) 	De la susp., traction et renversement arrière à l'appui 	Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement) 	Tour pieds-mains arrière libre au dessus de 45° 	Pieds-mains ATR 	Bascule d'élan à l'appui renversé (aussi avec 1/2 t) 	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler) 	
Traction 	Maintien en fermeture 2 secondes 	Pose de pieds jambes tendues écartées 	Bascule fixe 	Bascule d'élan à l'appui 			
Maintien 2 secondes bras fléchis 	De l'appui, prise d'élan abdominale 	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension 	Stalder reprise d'élan 	Engager devant et oscillation A/R 		Élan circulaire carpé 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 	Stalder à 45° ou sous 45° 	Élan circulaire carpé en avant (serré ou écarté) et pass.éc. en arr. à la susp. ou à l'appui 	Élan circulaire carpé en av. par l'appui renversé : Endo (aussi avec 1/2 tour) 	e ou e

GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

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	B
	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B		A	B

4	SORTIES	Sauter à la station 	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement) 			Salto arrière groupé 	Salto arrière carpé ou tendu, aussi avec 1/2 ou 1/4 tour 	
								
			Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains - barre basse uniquement) 		Salto avant groupé 		Salto avant carpé ou tendu, aussi avec 1/2 tour 	
								
	Sortie arrière sous l'horizontale 	Sortie arrière avec demi-tour 				Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour 