

GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

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

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.)			Tout appui renversé sur 1 ou 2 barres (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	Sélever lentement au placement du dos			Toutes les équerres (2 s.)	
		Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt		Balancé arrière sauté à 45°			Passer les jambes écartées en avant à l'appui ou équerre (2 s.)	
		Prise d'élan	Balancé complet sous l'horizontale		Balancé complet à l'horizontale et au dessus	Balancé arrière à l'ATR passagé		Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR
					Balancé en avant et 1/2 tour corps droit à l'horizontale			Tout ATR avec 1/2 tour avant (aussi avec 2 s.)	Valse sautée
						1/2 tour arrière en ATR (aussi avec 2 s.)	Sélever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2 s.), aussi jbes écartées		

GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

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

2	ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élaner en avant	Appui brachial renversé (2 s.)	Rouleau avant corps carpé au balancé 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	
		Balancé en appui brachial sous l'horizontale	De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté		Balancé en appui brachial à l'horizontale et au dessus	Rouleau avant corps tendu	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
		Balancé complet en suspension	Du balancé en suspension, établissement arr. à l'appui brachial		Moy à l'appui brachial	Moy au siège jambes écartées	

GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

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	Balancé en arrière et sortie entre les barres	Balancé en arrière et sortie latérale	De l'ATR, sortir par demi valse	Salto avant groupé	Salto avant carpé ou tendu	Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour	
				Sortie latérale à l'ATR	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carpé	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu		
		Balancé en av., sortie avec 1/4 t intérieur à la station droite		Sortie latérale arrière sautée à l'ATR	Salto arrière groupé sur le côté	Salto arrière carpé ou tendu	Salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour	