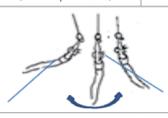
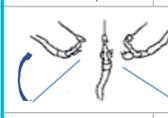
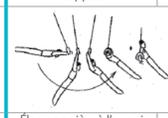
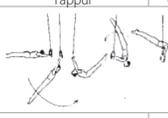
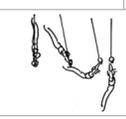
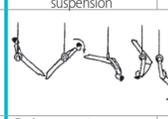
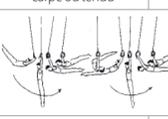
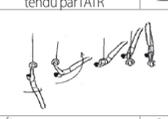
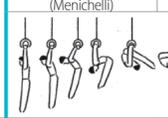
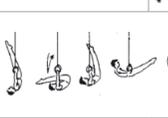
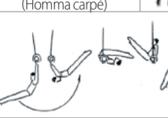
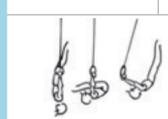
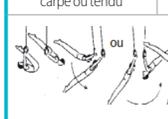
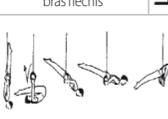
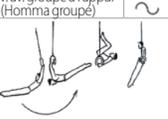
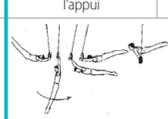
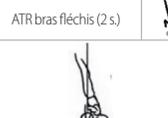
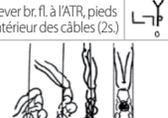
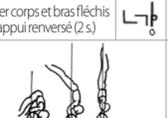
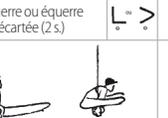
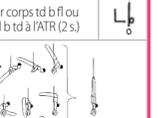
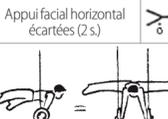
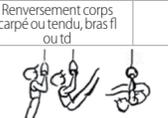
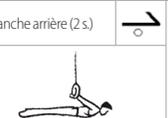
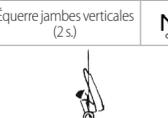
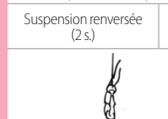
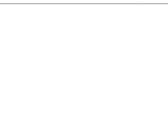
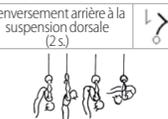
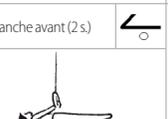
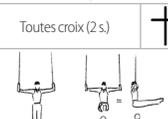
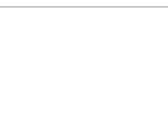
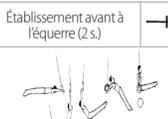


GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

| Contenu Fédéral B | Éléments autorisés | | | | | Éléments autorisés (sauf 7-9 ans) | | |
|---------------------|--------------------------------------|---|---|--------------------|---|-----------------------------------|-----|-----|
| Contenu Fédéral A | Éléments autorisés mais non reconnus | | | Éléments autorisés | | Éléments autorisés | | |
| Valeur des éléments | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 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 carapé 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  | Élancer en susp. en arr. renv. av. groupé à l'appui (Homma carapé)  |
| | | Prise d'élan  | | | | | | Renversement arrière carapé 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 écartée (2 s.)  |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|---|---|---|---|--|---|--|--|
| 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 (2 s.)  | S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 s.)  | 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 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  | | | Renversement corps carapé ou tendu, bras fl ou td  | 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 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.)  |
| | | | | | | | | Homma à l'équerre (2 s.)  |

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