

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			
								Appui renversé avec 1/2 t arrière (aussi avec 2 sec avant ou après l'ATR)			
								S'élever corps td. br. flou corps fl. br td. à l'ATR (2s.), aussi jbes écartées			

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		