

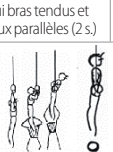
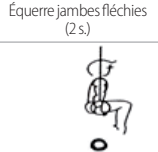

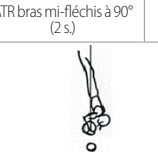
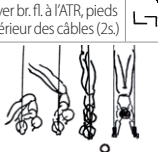
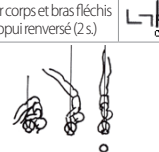
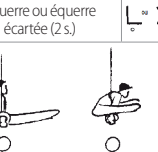
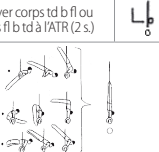


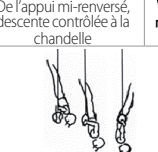

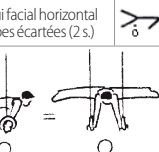

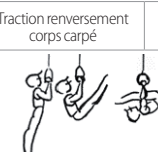
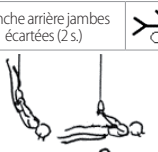
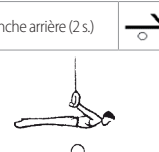
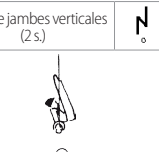
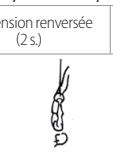

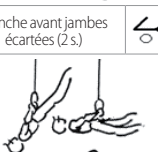
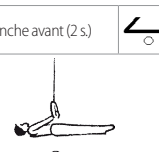
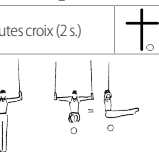
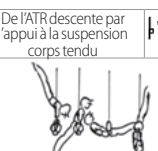
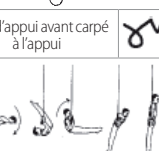
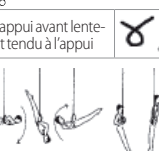
# GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

| 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 | o                                    | o  | o | o                              | o   | 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 ☼                  |  |                                    |  |  |  |   |  |   |  |
|   | S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée  |                                      |                    |                                       |  |                                    |  | De la suspension, renversement avant lentement (Menichelli) il | Bascule faciale à l'appui n              | Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Homma carpé) h |  |   |  |
|   | Prise d'élan   |                                      |                    |                                       |  |                                    |  | Renversement arrière carpé ou tendu p                          | Bascule dorsale à l'appui bras fléchis u |   |  |   |  |
|   |  |                                      |                    |                                       |  |                                    | Élancer en susp. en arr. renv. av. groupé à l'appui (Homma groupé) h | Établissement arrière à l'appui +                              |  |   |  | Établissement arrière à l'équerre écartée 2 s +>                    |  |
|   |  |                                      |                    |                                       |  |                                    |  |  |  |   |  |   |  |





# GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX



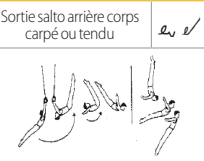


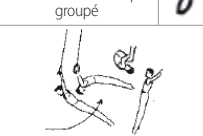


| Contenu Fédéral B   | Éléments répertoriés autorisés           |   |   |   | Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans) |                             |   |   |
|---------------------|--|---|---|---|--|-----------------------------|---|---|
| Contenu Fédéral A   | Éléments autorisés mais non reconnus     |   |   | 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 | o  | o | o | o   | o  | 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 corps groupé            | Sortie salto avant corps carpé ou tendu               | Sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour  |
|   |         |  |  |  |  |   |   |  |   |