

GRILLES FFGYM / GAM / SOL


























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

1

ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

	Placement du dos jambes fléchies			Placement dos groupé à l'ATR	Placement du dos jbes td à l'horizontale	De la station, ATR en force non tenu	De la station, ATR en force (2 s)	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s)	Équerre jambes levées à la verticale (2 s)
					Plact du dos jbes td écartées ou serrées à l'ATR		De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s)	Appui tendu renversé (2 s)	S'élever corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR (2 s)
Roulade avant groupée		Roulade avant écartée	ATR 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle	Roulade avant jbes serrées et tendues	ATR passé ou marqué		1/2 tour ou + en ATR	ATR force du gd écart, de l'éq s ou éc, de l'app fac (2s)
			Assis au siège jambes écartées (2 s)	Appui dorsal, 1/2 t à l'appui facial (ou inversement)	Écrasement facial (2 s)	Fermeture jbes serrées (2 s)	Souplesse avant	Souplesse arrière	Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s)
	Chandelle (2 s)		Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2 s)	Pont (2 s)	Équerre écartée (2 s)	Équerre serrée (2 s)	Tous grands écarts (2 s)	Appui facial horizontal écarté (2 s)	Appui facial horizontal (2 s)
Rouler vers l'arrière à la chandelle		Roulade arrière bras fléchis corps groupé	Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis	Roulade arrière bras tendus corps groupé	Roulade arrière bras tendus corps carpé	Roulade arrière bras tendus à l'ATR	Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour	Toutes planches (2 s)	Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s)
				Saut en avant à l'appui facial		Saut en arrière, 1/2 t à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	B
Sursaut de l'arrêt ou de l'élan				Roulet latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade	2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	Variantes de breakdance	b
	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut 1/2 tour		Saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR

GRILLES FFGYM / GAM / SOL

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				
	0	0	0	0	0	0	A	B			
Valeur des éléments	Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL B			Éléments répertoriés autorisés FÉDÉRAL A et B			0,1	0,1	0,2		
							A	A	B		
2	PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (salto et renversement) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO							Saut de mains un pied 	Saut de mains 2 pieds 	Salto avant tendu 	
								Saut de tête 	Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 tour à l'ATR ou Healy 	Flip avant 	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour 
								Ange 	Salto facial 	Salto avant tendu avec 1/2 tour 	
								Salto avant groupé ou carpé 	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour 	Salto avant groupé avec 1/2 tour 	
3	PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (salto et renversement arrière) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR							Flip arrière 	Série de flip arrière 	Salto tempo arrière 	
								Salto arrière groupé ou carpé 	Série de flip arrière  valeur = 0,2	Salto arrière tendu 	
								Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour 		Salto arrière tendu avec 1/2 tour 	
								Salto arrière groupé avec 1/2 tour 	Série de flip arrière  valeur = 0,2	Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour 	
								Saut en arrière avec 1/2 t. et saut de poisson 		Salto arrière tendu avec 1/2 tour 