

GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus		Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés				Éléments non reconnus
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2	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 carpé 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	Établissement arrière à l'équerre écartée 2"	
		Prise d'élan				Renversement arrière carpé ou tendu	Bascule dorsale à l'appui bras fléchis		
						Établissement arrière à l'appui	Élancer en susp. en arr. rev. av. gr à l'appui (Honma groupé)	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Honma carpé)	

2	ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN	Appui bras tendus et anneaux parallèles (2s.)	Équerre jambes fléchies (2s.)	ATR bras fléchis (2s.)	ATR bras mi-fléchis à 90° (2s.)	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 (2s.)	S'élever corps td b fl ou corps fl b td à l'ATR (2s.)	
		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 (2s.)
		Traction, maintien 2s. bras fléchis			Renversement corps carpé ou tendu, bras et jbes fl ou td	Planche arrière jambes écartées (2s.)	Planche arrière (2s.)			Équerre jambes verticales (2s.)
		Suspension renversée (2s.)			Suspension dorsale corps tendu (2s.)	Planche avant jambes écartées (2s.)	Planche avant (2s.)			Toutes croix (2s.)
					De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu		Tour d'appui avant carpé à l'appui			Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui

3	ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE							Bascule équerre (2s.)
								Établissement avant à l'équerre (2s.)
								Honma à l'équerre (2s.)

4	SORTIES	Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière			Balancer en av et sortie salto arrière corps groupé	Balancer en av et sortie salto arrière carpé ou tendu	Balancer en av et sortie salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/4 tour
							Balancer en av et sortie double salto arrière groupé ou carpé
					Balancer en arr et sortie salto avant corps groupé	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour