

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 |