

# GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

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

<b>1</b>	<b>LONGS ÉLANS</b>	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé en supination et changement alternatif de prise en pronation	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	Balancé complet au dessus de l'oblique basse	Établissement arrière à l'appui	Établissement arrière à l'appui renversé (aussi avec 1/2 tour)		
		De l'appui ou de la susp., prise d'élan en avant sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé en supination et changement de prise en pronation simultanée	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en av. au dessus de l'oblique basse	Établissement avant à l'appui (grande culbute)	Grand tour en avant (lune)		
				Balancé avant avec 1/2 tour sous 45°, aux prises mixtes ou dorsales	Bal. avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales		Grand tour en avant avec 1/2 t à l'appui renversé		
			Courbe arrière et courbe avant maintenues 2 secondes		De l'appui, basculer en arr. et prise d'élan en av. avec 1/2 t. aux prises mixtes ou dorsales		Grand tour en arrière (soleil)	Grand tour arrière sauté	
							Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé		
			Demi-tour en suspension						

<b>2</b>	<b>ÉLÉMENTS VOLANTS</b>						Établissement arrière et sauté carapé avec 1/2 tour à la suspension (Voronin)	V
							Établissement arrière et sauté dorsal avec 1/4 tour à la suspension	V

<b>3</b>	<b>ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE</b>	Suspension renversée (2 s.)	Maintien à l'appui (2s.)		Tour d'appui arrière	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale et au dessus	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR)	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler)	
					De la susp., traction et renversement arrière à l'appui	Tour d'appui avant	Tour pieds-mains arrière (jbes serrées ou écartées à 45°)	Tour pieds-mains arrière (jbes serrées ou écartées à l'ATR)	
		Monter à l'appui avec aide	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension	De l'appui, prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontal	Simultané (pompiers)	Prise d'élan abdominale à l'horizontal	Prise d'élan abdominale à l'ATR (aussi avec 1/2 t)		
		Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)		Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement)			Bascule d'élan à l'appui		
		Traction	Maintien en fermeture 2 secondes	Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées			Bascule fixe à l'appui	Tour pieds-mains avant libre (jbes serrées ou écartées à l'ATR)	
		Maintien 2 secondes bras fléchis		Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension	Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan	Engager devant et oscillation A/R	Stalder à 45°	Élan circulaire carapé en arr. par l'appui renversé : Stalder (aussi avec 1/2 tour)	
					Tour Stalder (ou tour en pieds-mains)		Élan circulaire carapé en avant (serré ou écarté) et pass éc. en arr. à la susp. ou à l'appui	Élan circulaire carapé en av. par l'appui renversé : Endo (aussi avec 1/2 tour)	
		Demi-tour à l'appui facial	Fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées ou écartées	Maintien en équerre 2 secondes					

<b>4</b>	<b>SORTIES</b>	Sauter à la station	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)		Salto arrière groupé	Salto arrière carapé ou tendu	Salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 ou 1/4 tour	
			Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)		Salto avant Groupé ou avec 1/2 t	Salto avant carapé ou tendu	Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 ou 1/4 tour	
		Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse)	Sortie arrière avec demi-tour		Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	Sortie arrière du grand tour arrière	Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour	