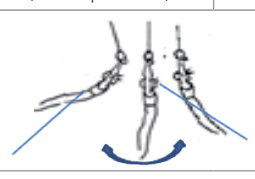
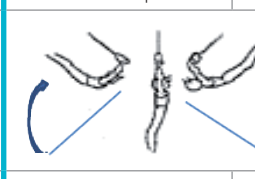

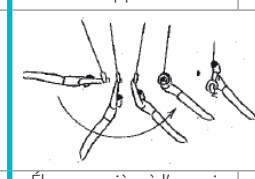
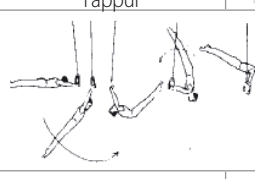
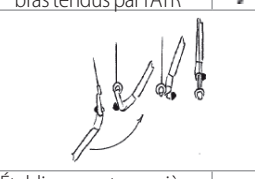
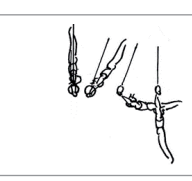
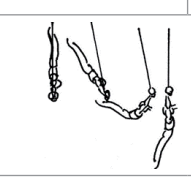
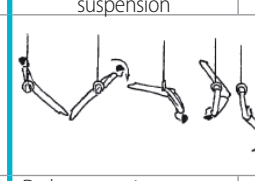
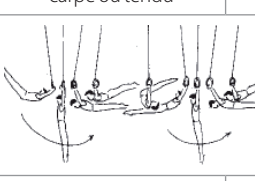
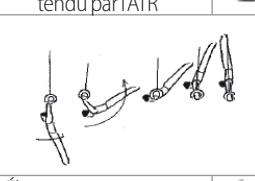
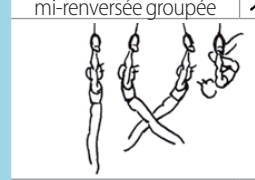
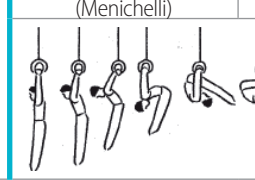
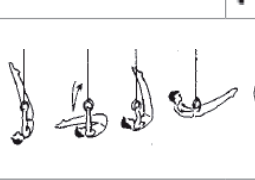
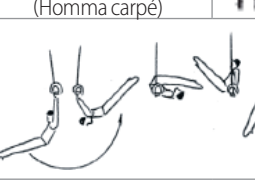
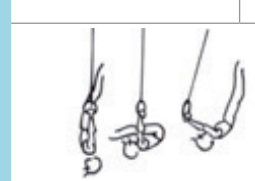
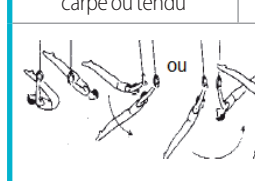
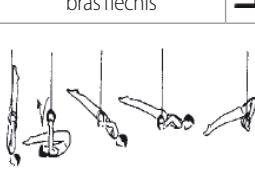
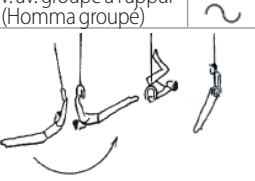
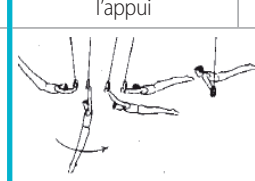
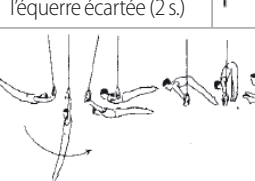
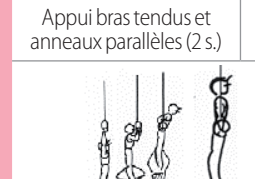
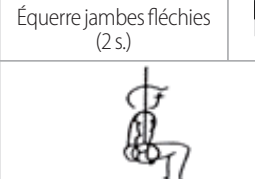
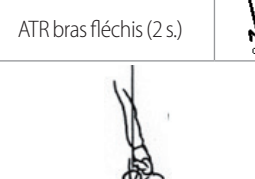
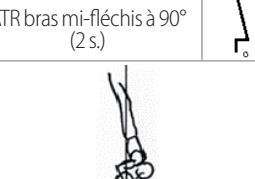
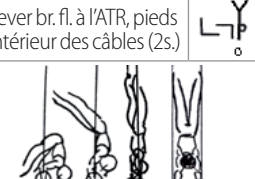
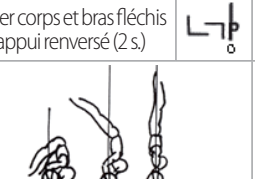
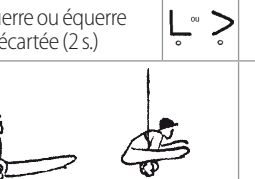
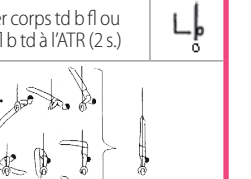

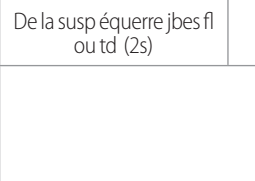

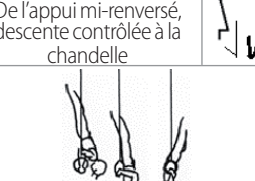
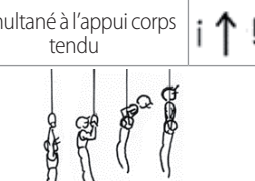
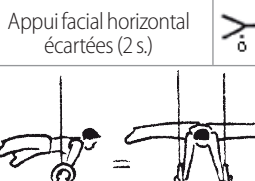
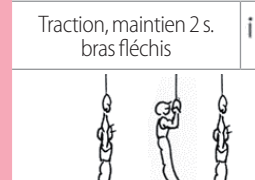
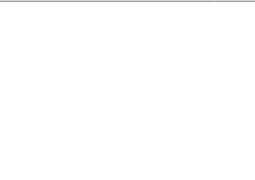
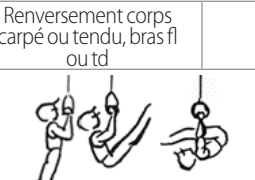
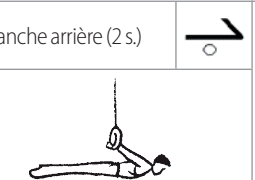
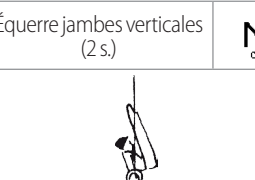
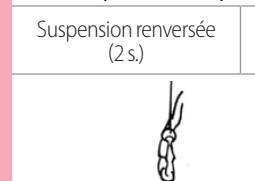
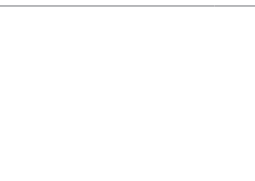
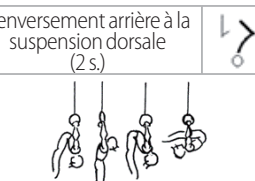
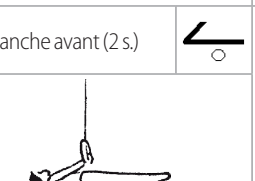
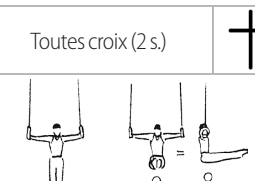
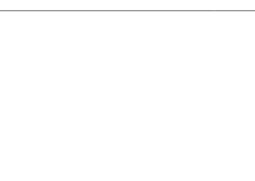


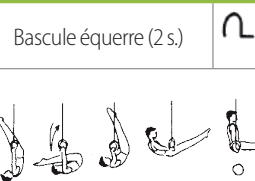
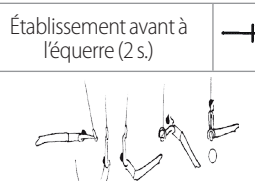
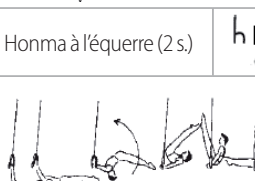







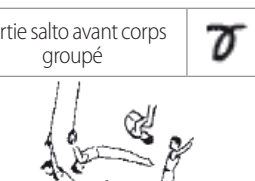

# GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés					Éléments autorisés (sauf 7-9 ans)		
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments autorisés		Éléments autorisés		
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0,1	0,1	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 carapé 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 	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Homma carapé) 
		Prise d'élan 						Renversement arrière carapé ou tendu 	Bascule dorsale à l'appui bras fléchis 	
							Élancer en susp. en arr. renv. av. groupé à l'appui (Homma groupé) 	Établissement arrière à l'appui 		Établissement arrière à l'équerre écartée (2 s.) 

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 (2 s.) 	S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 s.) 	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 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 (2 s.) 
		Traction, maintien 2 s. bras fléchis 			Renversement corps carapé ou tendu, bras fl ou td 	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 carapé à l'appui 			Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui 

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

4	SORTIES	Du balancé sortie en arrière à la station debout 			Sortie salto arrière corps groupé 	Sortie salto arrière carapé ou tendu 		Sortie salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/4 tour 
								Double salto arrière groupé ou carapé 
					Sortie salto avant corps groupé 	Sortie salto avant carapé ou tendu 		Sortie salto avant carapé ou tendu avec 1/2 tour 