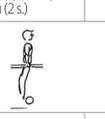
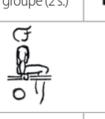
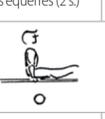
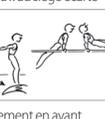
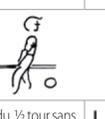
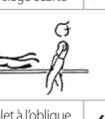
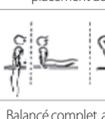
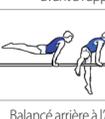
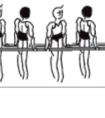
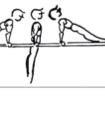
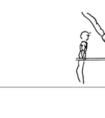
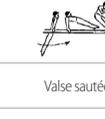
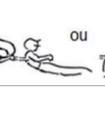
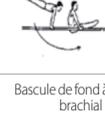
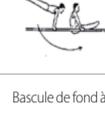
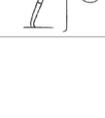


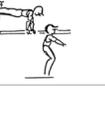
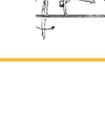
# GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

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	0,1	0,2

<b>1</b>	<b>ÉLÉMENTS EN APPUI</b>	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu 	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.) 	Équerre corps groupé (2 s.) 			Toutes les équerres (2 s.) 		
		Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté 	Siège écarté (2 s.) 	De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté 	S'élever en force ou en élan au placement du dos 	Passer une jambe écartée en avant à l'appui 		Passer les jambes écartées en avant à l'appui 	
		Déplacement en avant D/G/D/G 	De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt 	Balancé complet à l'oblique basse 	Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière 	Balancé arrière à l'ATR non tenu 		Balancé arr à l'ATR tenu (2s.) 	
					Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière 			ATR tenu (2s.) 	
		Prise d'élan 						Passer les jambes écartées en arrière à l'appui 	Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR 
								Tout ATR avec 1/2 tour avant 	Valse sautée 
						Balancé avant et 1/2 tour à l'appui brachial 	Balancé avant et 1/2 tour à l'horizontal à l'appui 	Balancé avant et 1/2 tour à l'oblique haute à l'appui 	
						S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartée 	1/2 tour arrière en ATR 	S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2 s.), aussi jbes écartées 	

<b>2</b>	<b>ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE</b>	Sauter à l'appui brachial et élan en avant 	Appui brachial renversé (2 s.) 	Rouleau avant corps carapé au balancé ou au siège écarté 	De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan au balancé ou au siège écarté 	De l'appui brachial, balancé arr. et établissement à l'appui 	Établissement en avant à l'appui (temps de ventre) 	Temps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR 
		Balancer en appui brachial sous l'horizontale 	De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté 		Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus 	Rouleau avant corps tendu 	Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl 	Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus 

<b>3</b>	<b>ÉLÉMENTS EN SUSPENSION</b>			Bascule fixe à l'appui brachial 	Bascule fixe au siège jambes écartées 	Bascule fixe à l'appui 			
				Bascule de fond à l'appui brachial 	Bascule de fond au siège écarté 	Bascule de fond à l'appui 	Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'ATR 		
					Bascule allemande au siège écarté 	Bascule allemande à l'appui brachial 	Bascule allemande à l'appui 		
						Établissement avant en tournant à la suspension 	Établissement avant en tournant à l'appui 		
			Balancé complet en suspension 	Du balancé en suspension, établissement arr. à l'appui brachial 		Moy à l'appui brachial 	Moy au siège jambes écartées 		Moy à l'appui jambes fléchies 

<b>4</b>	<b>SORTIES</b>	Balancer en arrière et sortie entre les barres 	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale 	De l'ATR, sortir par demi valse avant 	Salto avant groupé 	Salto avant carapé ou tendu 	Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 tour 
				Sortie latérale au dessus de l'horizontale 	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carapé 	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu 	
		Balancé en av., sortie avec 1/4 t intérieur à la station droite 		Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale 	Salto arrière groupé sur le côté 	Salto arrière carapé ou tendu 	Salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 tour 