

GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés						Éléments codifiés 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

1	LONGS ÉLANS	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé en supination et changement alternatif 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 simultané	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 demi-tour sous 45°	Balancé avant avec contre volée au dessus de l'oblique basse	ATR demi-valse	Grand tour en avant avec 1/2 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	
		Demi-tour en suspension					Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé		

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

3	ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE	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			
		Monter à l'appui avec aide	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension		Simultané (pompiers)	Prise d'élan abdominale à l'ATR	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à 45°	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à l'ATR	
		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	Tour pieds-mains avant libre jbes serrées ou écartées à l'ATR	
		Maintien 2 secondes bras fléchis	De l'appui, prise d'élan abdominale	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension	Stalder reprise d'élan	Engager devant et oscillation A/R	Stalder à 45°	Élan circulaire carpé en arr. par l'appui renversé : Stalder (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	Tour Stalder		Élan circulaire carpé en avant (serré ou écarté) et pass éc. en arr. à la susp. ou à l'appui	Élan circulaire carpé en av. par l'appui renversé : Endo (aussi avec 1/2 tour)	

4	SORTIES	Sauter à la station	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)		Salto arrière groupé	Salto arrière carpé ou tendu, aussi 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 carpé ou tendu, aussi avec 1/2 tour	
		Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse)	Sortie arrière avec demi-tour		Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour	