

# GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

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

1	ÉLÉMENTS EN APPUI	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu	Maintien à l'appui corps tendu (2s.)	Équerre corps groupé (2s.)			Toutes les équerres (2s.)			
		Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté	Siège écarté (2s.)	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.)			
		Prise d'élan			Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière			ATR tenu (2s.)		
								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	
								S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartées	1/2 tour arrière en ATR	
										S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2s.), aussi jbes écartées

2	ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élan en avant	Appui brachial renversé (2s.)	Rouleau avant corps carpé à la susp brach 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 à la susp brach	Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl	Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus

3	ÉLÉMENTS EN SUSPENSION			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		
										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		

4	SORTIES	Balancer en arrière et sortie entre les barres	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale	Balancer en arr à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant	Salto avant groupé	Salto avant carpé ou tendu	Salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour		
				Balancer en arr au dessus de l'horizontale (ou à l'ATR tenu ou pas) et sortie latérale	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carpé	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu			
						Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	Salto arrière groupé sur le côté	Salto arrière carpé ou tendu	Salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour