

GRILLES FFGYM / GAM / SOL

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 NON ACROBATIQUES		Tous placement du dos	Tous placement du dos à l'ATR		ATR en force non tenu	De la station jbes éc. ATR en force (2s.)	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2s.)	Équerre jambes levées à la verticale (2s.)		
		Roulade groupée (départ et arrivée en appui pédestre)	Roulade avant écartée	ATR 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	Roul av jbes serrées et td (Départ et arrivée en appui pédestre)	ATR passé		De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2s.)	Appui tendu renversé (2s.)	De la station jbes serrées, s'élever corps fl bras td et jbes serrées à l'ATR (2s.)
				Assis au siège jambes écartées (2s.)	Appui dorsal, 1/2 t à l'appui facial (ou inversement)	Écrasement facial (2s.)	Fermeture jbes serrées (2s.)				
		Chandelle (2s.)		Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2s.)	Pont (2s.)	Équerre écartée (2s.)	Équerre serrée (2s.)				
		Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps carapé	Roulade arrière bras tendus à l'ATR		Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour	Toutes planches (2s.)	Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2s.)	
				Saut en avant à l'appui facial		Saut en arrière, 1/2 t. à l'appui facial		Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon		
		Sursaut de l'arrêt ou de l'élan						1 cercle des jambes (serrées ou écartées)	Variante de breakdance		
			Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour		Saut 1/2 tour et +	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR	

2	PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (salto et renversement) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO	Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade			Saut de mains un pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant tendu	
							Saut de tête	Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 tour à l'ATR ou Healy	Flip avant	Salto avant groupé ou tendu (valeur B, grilles FFG) avec 1/2 tour
							Ange	Salto facial	Salto avant tendu avec 1/2 tour	
							Salto avant groupé ou carapé	Salto avant groupé ou carapé avec 1/2 tour	Salto avant groupé ou tendu (valeur B, grilles FFG) avec 1/2 tour	

3	PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (salto et renversement arrière) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR						Flip arrière		Salto tempo arrière
								Série de 2 flips et plus en arrière	
							Salto arrière groupé ou carapé		Salto arrière tendu
							Salto arrière groupé ou carapé avec 1/2 tour		Salto arrière tendu avec 1/2 tour
							Salto arrière Groupé avec 1/2 tour		Salto arrière groupé ou carapé avec 1/2 tour
							Saut en arrière avec 1/2 t. et saut de poisson		Salto arrière tendu avec 1/2 tour