

GRILLES FFGYM / GAM / SOL

| 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 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---------------------------------------|---|---|---|--|--|---|--|---|
| 1 | ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES | Placement du dos jambes fléchies | Placement du dos jambes tendues serrées ou écartées à l'horizontale | Placement dos groupé à l'ATR | Plac du dos jbes td écartées ou serrées à l'ATR | De la station, ATR en force non tenu | De la station, ATR en force (2 s.) | De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s.) | Équerre jambes levées à la verticale (2 s.) | |
| | | Roulade groupée | Roulade avant écartée | ATR 1 jambe à la verticale | Roulade par la chandelle | Roulade avant jbes serrées et tendues | ATR passé ou marqué | De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s.) | Appui tendu renversé (2 s.) | S'élever corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR (2 s.) |
| | | Assis au siège jambes écartées (2 s.) | Appui dorsal 1/2 t à l'appui facial (ou inversion) | Écrasement facial (2 s.) | Fermeture jbes serrées (2 s.) | Souplesse avant | Souplesse arrière | ATR force du gd écart, de l'éq ou éc. de l'app fac (2 s.) | Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s.) | |
| | | Chandelle (2 s.) | Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2 s.) | Pont (2 s.) | Équerre écartée (2 s.) | Équerre serrée (2 s.) | Tous grands écarts (2 s.) | Appui facial horizontal écarté (2 s.) | Appui facial horizontal (2 s.) | |
| | | Rouler vers l'arrière à la chandelle | Roulade bras fléchis corps groupé | Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis | Roulade bras tendus corps groupé | Roulade bras tendus corps carpé | Roulade arrière bras tendus à l'ATR | Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour | Toutes planches (2 s.) | Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s.) |
| | | Saut extension | Saut avec 1/2 tour | Saut 1/2 tour | Saut 1 tour 1/2 | Saut 1 tour 1/2 | Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot | Facial russe avec 360° ou 540° | Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR | |
| | | 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 | 2 cercles des jambes (serrées ou écartées) | Variantes de breakdance | | | |
| | | Sursaut de l'arrêt ou de l'élan | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------------|-------------------|
| 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 carpé avec 1/2 tour | | |
| | | Ange | Salto facial | Salto avant tendu avec 1/2 tour | | | |
| | | Salto avant groupé ou carpé | Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour | Salto avant groupé 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 tendu |
| | | Salto arrière groupé ou carpé | Salto arrière tendu avec 1/2 tour |
| | | Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour | Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour |
| | | Salto arrière Groupé avec 1/2 tour | Salto arrière tendu avec 1/2 tour |
| | | Saut en arrière avec 1/2 t. et saut de poisson | Salto arrière tendu avec 1/2 tour |