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 (jbes serrées ou écartées)
- 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.)*
- 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.)*
- 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 passagé ou marqué
- ½ tour ou + en ATR
- ATR force du gd écart, de l'éq s ou éc, de l'ap fac *(2s.)*
- Assis au siége jambes écartées *(2 s.)*
- Appui dorsal, ½ t à l'appui facial *(ou inversement)*
- Écrasement facial *(2 s.)*
- Fermeture jbes serrées *(2 s.)*
- Souplesse avant
- Souplesse arrière
- 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.)*
- 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 ½ tour
- Toutes planches *(2 s.)*
- Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains *(2 s.)*
- Saut en avant à l'appui facial
- Saut en arrière, ½ t. à l'appui facial
- Saut en arrière à l'appui couché facial
- Papillon
- Sursaut de l'arrêt ou de l'élan
- 2 cercles des jambes *(serrées ou écartées)*
- Variantes de breakdance
- Saut extension
- Saut avec ½ tour
- Saut 1/1 tour
- Saut 3/2 tour et +
- Cercles des jambes écartées avec ½ 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 ½ tour à l'ATR ou Healy
- Flip avant
- Salto avant groupé ou carpé avec 1/1 tour
- Ange
- Salto facial
- Salto avant tendu avec ½ tour
- Salto avant groupé ou carpé
- Salto avant groupé ou carpé avec ½ tour
- Salto avant groupé avec 3/2 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 carpé
- Salto arrière tendu
- Salto arrière groupé ou carpé avec ½ tour
- Salto arrière tendu avec ½ tour
- Salto arrière Groupé avec 1/1 tour
- Salto arrière groupé ou carpé avec 3/2 tour
- Saut en arrière avec ½ t. et saut de poisson
- Salto arrière tendu avec 1/1 tour