

GAM - ANNEAUX

Valeur des éléments

0

0,2

0,4

0,6

BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLANS POUR OU A L'APPUI RENVERSÉ 2"

		Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé complet au dessus de l'oblique basse	Établissement bras fléchis à l'ATR	Établissement avant à l'appui	Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui	Établissement en avant en tournant en arrière bras tendus par l'ATR
			Descente en Lune	Descente en Soleil	Élan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	Renversement avant carpé ou tendu	Établissement en arrière en tournant en avant bras tendu par l'ATR
S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée					De la suspension, renversement avant lentement (Menichelli)	Bascule faciale à l'appui	Établissement arrière à l'équerre écartée 2"
Prise d'élan					Renversement arrière carpé ou tendu	Bascule dorsale à l'appui bras fléchis	
					Établissement arrière à l'appui	Élancer en susp. en arr. rev. av. gr à l'appui (Horma groupé)	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Horma carpé)

ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN

Appui bras tendus et anneaux parallèles (2s)	Équerre jambes fléchies (2s)	ATR bras fléchis (2s)	ATR bras mi-fléchis à 90° (2s)	S'élever br. fl. à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2s)	S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2s)	Équerre ou équerre écartée (2s)	S'élever corps td fl ou corps fl td à l'ATR (2s)
De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De la susp. équerre jbes fl ou td (2s)	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension renversée	De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	Simultané à l'appui corps tendu			Appui facial horizontal écartées (2s)
Traction, maintien 2s. bras fléchis			Renversement corps carpé ou tendu, bras et jbes fl ou td	Planche arrière jambes écartées (2s)	Planche arrière (2s)		Équerre jambes verticales (2s)
Suspension renversée (2s)			Suspension dorsale corps tendu (2s)	Planche avant jambes écartées (2s)	Planche avant (2s)		Toutes croix (2s)
			De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu		Tour d'appui avant carpé à l'appui		Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui
							Bascule équerre (2s)
							Établissement avant à l'équerre (2s)
							Horma à l'équerre (2s)

ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE

Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière	Balancer en av et sortie salto arrière corps groupé	Balancer en av et sortie salto arrière carpé ou tendu	Balancer en av et sortie salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/4 tour
			Balancer en av et sortie salto arrière tendu avec 1/2 tour ou 1/4 tour
	Balancer en arr et sortie salto avant corps groupé	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu	Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour
			Balancer en arr et sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour

SORTIES

GAM - BARRE FIXE

Valeur des éléments

0

0,2

0,4

0,6

	0	0,2	0,4	0,6				
LONGS ÉLANS	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse) / \	Balancé en supination et changement alternatif de prise en pronation U--O	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 U--O	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation m--O	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) O		
			Balancé avant avec 1/2 tour sous 45°, aux prises mixtes ou dorsales /	Bal. avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales -	ATR demi-valse bE	Grand tour en avant avec 1/2 à l'appui renversé O-E		
				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) -O	Grand tour arrière sauté -O↑	
						Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé b		
						Établissement arrière et sauté carapé avec 1/2 tour à la suspension (Voronin) V		
ÉLÉMENTS VOLANTS					Établissement arrière et sauté dorsal avec 1/4 tour à la suspension rV			
ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE	Suspension renversée (2s.) !	Maintien à l'appui (2s.) !	Tour d'appui arrière R!	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale et au dessus f-	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR) f	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weller) U Ue		
	Monter à l'appui avec aide i↑!	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension !		Tour d'appui avant R!				
	Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté) /		Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement) ^					
	Traction i↑	Maintien en fermeture 2 secondes !	Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées ! ^					
	Maintien 2 secondes bras fléchis !	De l'appui, prise d'élan abdominale !	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension ^ ^	Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan S	Engager devant et oscillation A/R > ^	Stalder à 45° S \	Élan circulaire carapé en arr. par l'appui renversé: Stalder (aussi avec 1/2 tour) S ^{ou} S	
	Demi-tour à l'appui facial E	Fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées ou écartées !	Maintien en équerre 2 secondes L	Tour Stalder (ou tour en pieds-mains) S			Élan circulaire carapé en avant (serré ou écarté) et pass. éc. en arr. à la susp. ou à l'appui > >	Élan circulaire carapé en av. par l'appui renversé: Endo (aussi avec 1/2 tour) e ^{ou} e
SORTIES	Sauter à la station /	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement) /			Salto arrière groupé R	Salto arrière carapé ou tendu, aussi avec 1/2 ou 1/4 tour / e ^{ou} /		
		Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains - barre basse uniquement) /		Salto avant Groupé ou avec 1/2 t R		Salto avant carapé ou tendu, aussi avec 1/2 tour / e ^{ou} /		
	Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse) \	Sortie arrière avec demi-tour \ /		Sortie arrière au dessus de l'oblique basse -	Sortie arrière du grand tour arrière -	Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour H		































































GAM - BARRES PARALLELES

Valeur des éléments

	0			0,2		0,4		0,6		
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 élaner 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)				
				Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière		ATR tenu (2s)				
	Prise d'élan						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		
ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élaner 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			
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	Bascule allemande à l'appui		
							Établissement avant en tournant à la suspension	Établissement avant en tournant à l'appui		
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				
	Balancé en av. sortie avec 1/4 t intérieur à la station droite			Sortie latérale arrière sauté 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			

GAM - CHEVAL D'ARCONS





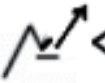








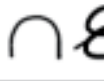










Valeur des éléments

	0	0,2	0,4	0,6	
ÉLANS D'UNE JAMBE ET CISEAUX	Sauter à l'appui facial  ↑	Balancé complet en appui facial  ↗	Balancé complet en appui cavalier  ↗	Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec 1/2 t)  X	
	Balancé complet en appui dorsal  ↘	Engager une jambe  ↗	Dégager une jambe  ↘	Ciseau avant avec 1/2 tour  X	
				Double ciseau avant  X	
				Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec 1/2 t)  X	
		Faux ciseau arrière à Gauche  FX ^G	Faux ciseau arrière à Droite  FX ^D	Ciseau arrière  X	
			Ciseau arrière avec 1/2 tour  X	Balancé à l'ATR et retour à l'appui cavalier  U	
CERCLES		Demi cercle à l'appui dorsal  ⊖	Demi cercle à l'appui facial  ⊖	3 cercles et plus, jbes serrées au cheval  3 ⊖	
			Cercle d'une jambe  ①	3 cercles et plus jbes écartées au cheval  3 f	
	1/4 Cercle (au Champignon)  ⊖		1 Cercle jbes serrées (au Champignon)  ⊖	2 à 4 cercles jbes serrées au Champignon  2 ⊖	5 cercles et + jbes serrées au Champignon  5 ⊖
			1 Cercle jbes écartées (au Champignon)  f	2 à 4 cercles jbes écartées au Champignon  2 f	5 cercles et + jbes écartées au Champignon  5 f
				2 à 4x  2 à 4x	
				Cercle en appui facial (aussi du départ du sol)  RL	1 cercle sur 1 arçon  L
				Cercle en appui dorsal  RL	Cercle à l'appui renversé et retour à l'appui cavalier  fl
				Appui latéral ou transversal, 1/4 pivot  φ	Appui latéral ou transversal, 1/2 pivot  φ
				1/2 pivot (au Champignon) en 1 cercle  φ	1 pivot et plus (au Champignon) en 3 cercles max  φ
				Passé dorsal avant avec 1/2 tour  k	Stöckli A  S _a
				Passé facial avec 1/2 tour à l'appui facial latéral  W	Stöckli B  S
				Stöckli sur le Champignon  S _a	Stöckli inversé  R
				Tchèque (au Champignon)  C	Costal allemand  S
				Russe 180° et plus (au Champignon)  R	Sur le cheval, facial russe 360° ou 540°  R
					Transport avant à l'appui latéral  ↗
					Transport latéral sauté  ↗
					Transport arrière à l'appui latéral  ↘
					Transport 3/4 avant ou arrière, avec 1/4 de tour  φ
					Transport avant en appui transversal 1/2 ou 1/4  ↗
					Transport en arrière en appui transversal 1/2 ou 1/4  ↘
				Chaguirian suivi de facial allemand  C _g	
				Double facial russe avec 360° ou 540°  R	
				De l'appui latéral, passé facial avant et sortie facial allemand  W _{Cs}	
				Cercle ou cercle jambes écartées par l'ATR  fl	
SORTIES	De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par 1/4 t  ↗		Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale par 1/4 de tour intérieur  FX	Sortie cercle à la station costale par 1/4 tour intérieur  ⊖	
	Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière  ↘		Sortie devant par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur  ⊖		
			Sortie derrière par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur  ⊖		

GAM - SAUT

Trampo-tremp

Simple tremplin

Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,6 pt
					
Saut groupé entre bras, saut extension carpiée écartée ou serrée		0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carpiée écartée ou serrée		0,8 pt
					
Saut droit monté sur table de saut, saut vertical en sortie		0,6 pt	Saut droit monté sur table de saut, saut vertical en sortie		0,8 pt
Lune		1 pt	Lune		1,2 pt
					
Lune avec 1/2 tour		1,4 pt	Lune avec 1/2 tour		1,8 pt
					
Lune vrille		1,6 pt	Lune vrille		2 pt
					
Renversement latéral avec 1/4 tour		1 pt	Renversement latéral avec 1/4 tour		1,4 pt
					

GAM - SOL

Valeur des éléments

0

0,2

0,4

0,6

ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

0		0,2		0,4		0,6	
Tous placement du dos		Tous placement du dos à l'ATR		ATR en force non tenu		De la station, ATR en force (2s)	
Roulade groupée (départ et arrivée en appui pedestre)		Roulade avant écartée	ATR 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle (Départ et arrivée en appui pedestre)	Roul av jbes serrées et td (Départ et arrivée en appui pedestre)	ATR passé ou marqué	De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2s)
Assis au siège jambes écartées (2s)		Appui dorsal, 1/2 à l'appui facial (ou inversement)	Écrasement facial (2s)	Fermeture jbes serrées (2s)	Souplesse avant	Souplesse arrière	S'élèver corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR (2s)
Chandelle (2s)	Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2s)	Pont (2s)	Équerre écartée (2s)	Équerre serrée (2s)	Tous grands écarts (2s)	Appui facial horizontal écarté (2s)	ATR force du gd écart, de l'éq ou éc, de l'app fac (2s)
Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps carpe	Roulade arrière bras tendus à l'ATR	Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour	Toutes planches (2s)	ATR force du gd écart, de l'éq ou éc, de l'app fac (2s)
Sursaut de l'arrêt ou de l'élan	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut en arrière, 1/2 t. à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2s)
Saut de mains un pied		Saut de mains 2 pieds		Saut de mains 2 pieds		Saut de mains 2 pieds	

PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (salto et renversement) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO

PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (salto et renversement arrière) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR

Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade	Saut de tête		Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 tour à l'ATR ou Healy	Angé	Salto avant tendu
Saut de mains un pied		Saut de mains 2 pieds		Saut de mains 2 pieds		Saut de mains 2 pieds	
Salto avant tendu		Salto avant groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto avant groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto avant tendu avec 1/2 tour	
Flip arrière		Salto arrière groupé ou carpe		Salto arrière groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto arrière tendu	
Série de 2 flips et plus en arrière		Salto arrière groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto arrière groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto arrière tendu avec 1/2 tour	
Salto arrière tendu		Salto arrière groupé ou carpe avec 1/2 tour		Salto arrière groupé ou carpe 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		Salto arrière tendu avec 1/2 tour		Salto arrière tendu avec 1/2 tour	