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 position couchée faciale, avec élan s'élever 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)*
		Assis au siége jambes écartées *(2 s.)*	Appui dorsal, ½ t à l'appui facial *(ou inversement)*	Écrasement facial *(2 s.)*
	Chandelle *(2 s.)*	Planche jambes écartées corps à l'horizontale *(2 s.)*	Pont *(2 s.)*	Équerre écartée *(2 s.)*
	Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps carpé
			Saut en avant à l'appui facial	
Sursaut de l'arrêt ou de l'élan				
	Saut extension	Saut avec ½ tour	Saut 1/1 tour	

ATR passagé	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée *(2 s.)*	Équerre jambes levées à la verticale *(2 s.)*		
	Appui tendu renversé *(2 s.)*	S'élever corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR *(2 s.)*		
	½ tour ou + en ATR *(aussi tenu 2 s, avant ou après l'ATR)*	ATR force du gd écart, de l'éq s ou éc, de l'ap fac *(2s.)*		
Fermeture jbes serrées *(2 s.)*	Souplesse avant	Souplesse arrière	Rouler jambes écartées à l'appui renversé *(2 s.)*	
Équerre serrée *(2 s.)*	Tous grands écarts *(2 s.)*	Appui facial horizontal écarté *(2 s.)*	Appui facial horizontal *(2 s.)*	
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 arrière, ½ t. à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon		
	2 cercles des jambes *(serrées ou écartées)*	Variantes de breakdance		
Saut 3/1 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 tête	Saut de mains un pied
				Saut de mains 2 pieds
				Salto avant tendu
				Bascule de nuque ou de tête avec ½ tour à l'ATR ou Healy
				Flip avant
				Salto avant groupé ou tendu *(valeur B, grilles FFG)* 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 ou tendu *(valeur B, grilles FFG)* 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