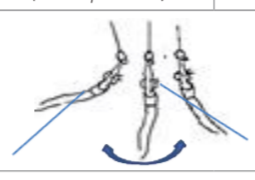
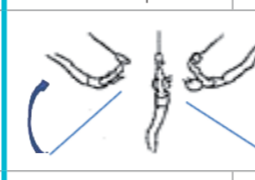

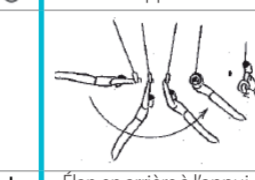
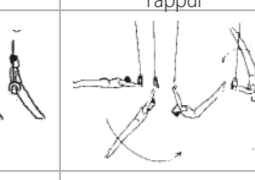
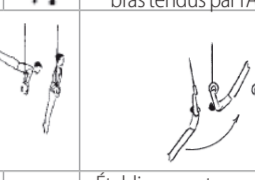
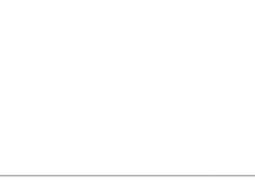
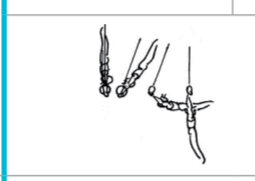
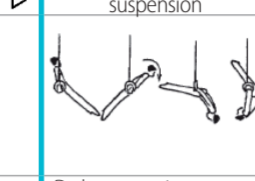
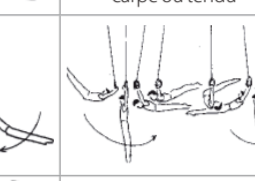
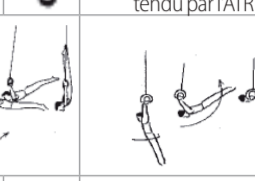
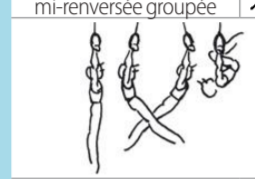
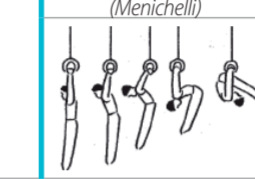
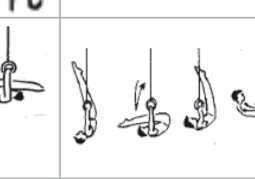
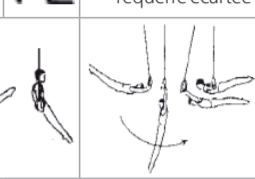
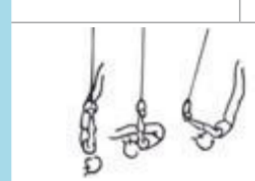
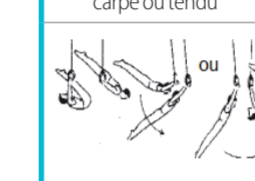
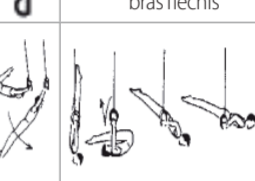
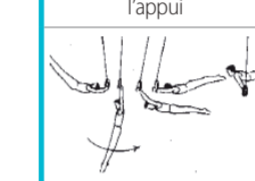
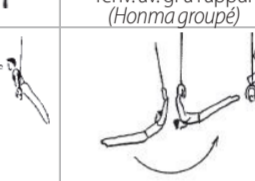
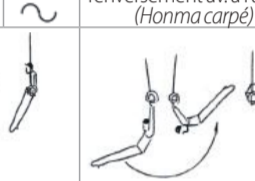

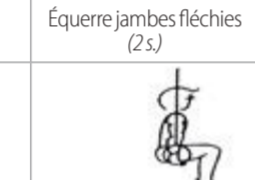

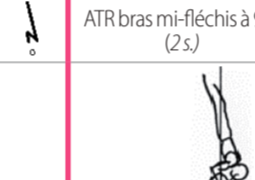

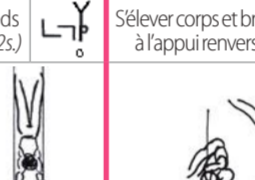

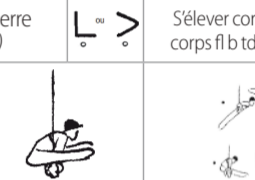

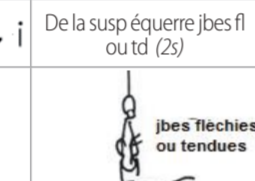

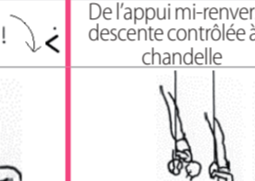

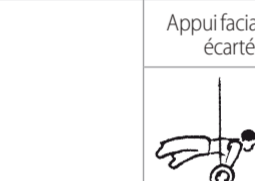
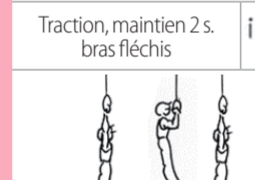




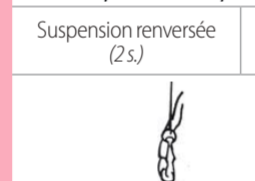



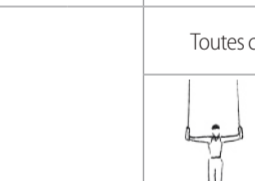



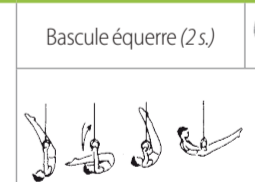








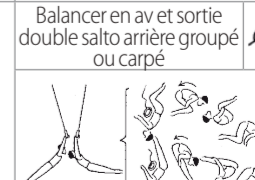


GRILLES FFGYM / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral A	Éléments non reconnus		Éléments autorisés		
Contenu Fédéral B	Éléments autorisés				Éléments non reconnus
Valeur des éléments	0	0	0,1	0,2	0,2

1	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 tendus 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 (Honma groupé) 	Élancer en susp. en arr. renversement av. à l'appui (Honma carpé) 

2	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 b fl ou corps fl b 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 

3	ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE							Bascule équerre (2s.) 
								Établissement avant à l'équerre (2s.) 
								Honma à l'équerre (2s.) 

4	SORTIES	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 double salto arrière groupé ou carpé 
					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 