



GAM

BROCHURE RÉGIONALE

Saison 2026 - 2027

PROGRAMMES FORMATION — FILIÈRE RÉGIONALE

Les mouvements 1 à 3 s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans un niveau de pratique Performance à finalité régionale.

Tableau synoptique

PERFORMANCE REGIONALE				10ans	Imposés FFGym (Formation 1/2/3)
			9ans		
		8ans			
	7ans				

Le programme appliqué pour cette catégorie individuelle est le programme **IMPOSES FORMATION**

PROGRAMME FÉDÉRAL A — RÉGIONAL

Compétition en individuel avec classement par catégorie.

Tableau synoptique

FEDERAL A					19ans et plus	Grille FFGym (8 éléments max, 6 éléments minimum)
				16-18 ans		
			14-15ans			
		12-13ans				
	10-11ans					

Le programme appliqué pour cette catégorie individuelle est le programme **FÉDÉRAL A**

PROGRAMME FÉDÉRAL B

Tableau synoptique

FEDERAL B			12ans et plus			5/5/3	Programme Fédéral B Régional
		10-15ans					
		10-12ans					
	7-9ans						

Le programme appliqué pour cette catégorie est le programme FÉDÉRAL B détaillé dans la brochure régionale.

Cette catégorie a une **finalité interdépartementale**



FÉDÉRAL B — 7-9 ANS

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

Format de la compétition

- Compétition par équipes au format 5/5/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum — 5 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum — les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.
- Composition d'un mouvement libre sur 4 agrès : sol, saut, barres parallèles et barre fixe.
- Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice doit comprendre au moins 5 éléments de la grille, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille.
- Les éléments présentés n'ont pas de valeur de difficulté.
- Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- Au saut, suivant le saut présenté, une bonification est précisée dans la grille.

Jugement

- Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille : une sortie et au moins 4 éléments dans le corps du mouvement.
- Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.
Exemples : une sortie et 3 éléments dans le mouvement : pénalité de 1 point. Pas de sortie et 5 éléments dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Seuls les éléments de la grille reconnus sont comptabilisés.
- L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.
- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents (le meilleur est pris en compte).
- Sorties stabilisées : les sorties (et l'arrivée au saut), sans faute de réception, seront valorisées d'un bonus de 0,1 par le jury D.
- Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe.

Sol

- L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (côté de praticable), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable. (Si l'exercice est réalisé sur le praticable, les directions sont libres.)
- Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées (ex : saut de l'ange).
- En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Saut

- Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille.
- 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

- La hauteur des barres est libre.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Barre fixe

- La hauteur de la barre est libre.
- Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.
- Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
- Les sangles ne sont pas autorisées.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

CRITÈRES DE JUGEMENT NON PRIS EN COMPTE À CE NIVEAU

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique :

Sol

- Jury D
 - La limite de temps pour réaliser son mouvement.
 - Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.
 - L'utilisation plus de trois fois une diagonale.
 - L'exécution d'un double salto.
- Jury E
 - Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
 - Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Cheval d'arçons

- Jury D
 - La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage (article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.5).
- Jury E
 - L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe — le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.
 - Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
 - La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules (CoP page 56 art 11.2.1 et tableau page 63 n° 11.3).

Barres parallèles

- Jury E
 - L'abaissement en arrière.
 - Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barre fixe

➤ Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les arrêts.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élán pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

Tenue de compétition

La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes (blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club).

FÉDÉRAL B — 10-12 ANS, 10-15 ANS ET 12 ANS ET PLUS**CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES****Format de la compétition**

Compétition par équipes.

- Nombre de gymnastes dans l'équipe : 5 gymnastes maximum, 3 gymnastes au minimum.
- De 0 à 5 gymnastes peuvent passer à chaque agrès.
- Les 16 meilleures notes sur l'ensemble des passages aux 6 agrès sont comptabilisées pour établir le total de l'équipe.
- Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès
- La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.
- La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

Jugement**La note D du contenu de l'exercice**

- Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'exercice est composé d'au moins 5 éléments de la grille, dont une sortie. Les éléments autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille.
- Au saut, la valeur du saut est précisée dans la grille.
- Note D = valeur de la sortie + valeur des 4 meilleurs éléments du mouvement.
- Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.
- Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.
 - » Exemples : une sortie et 3 éléments dans le mouvement : pénalité de 1 point. Pas de sortie et 5 éléments dans le mouvement : pénalité de 1 point.
- Seuls les éléments de la grille reconnus sont comptabilisés.

La note E d'une valeur de 10 points

- Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution pour la présentation d'au moins 5 éléments de la grille.
- L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques et de tenue du corps suivant la version en cours du code de pointage.
- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- Au saut, l'évaluation se fait sur 10 points d'exécution, 2 sauts autorisés identiques ou différents (le meilleur est pris en compte).
- Sorties stabilisées : les sorties (et l'arrivée au saut), sans faute de réception, seront valorisées d'un bonus de 0,1 par le jury D.
- » Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près de l'engin aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe.

Sol

- L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (côté de praticable), une piste d'acrobatie ou une piste gonflable.
- L'exercice peut être exécuté en direction libre.
- Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II ou III, les sorties en rouler ne sont pas autorisées (ex : saut de l'ange).
- En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond.

Cheval d'arçons

- Si passage au champignon, celui-ci se fait directement après le passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 5 éléments.

Anneaux

- Les sangles ne sont pas autorisées.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Saut

- Les sauts autorisés en Fédéral B sont précisés dans la grille.
- 2 passages identiques ou différents peuvent être réalisés, le meilleur des 2 passages est comptabilisé.

Barres parallèles

- » La hauteur des barres est libre.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

Barre fixe

- » La hauteur de la barre est libre.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- Tout l'exercice doit être réalisé sans modification de hauteur de barre.
- Possibilité pour le gymnaste de réaliser 2 éléments maximum avec appui au sol.
- Les sangles ne sont pas autorisées.

CRITÈRES DE JUGEMENT NON PRIS EN COMPTE À CE NIVEAU

Les critères de jugement ci-dessous ne sont pas pris en compte dans ce niveau de pratique :

Sol

➤ Jury D

- La limite de temps pour réaliser son mouvement.
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable.
- L'utilisation plus de trois fois une diagonale.
- L'exécution d'un double salto.

➤ Jury E

- Les stations de plus de 2 secondes avant un élément ou série acrobatique.
- Les pas et les éléments de transition pour arriver au coin.

Cheval d'arçons

➤ Jury D

- La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage (article du CoP page 57 n° 11.2.2.2.a.5).

➤ Jury E

- L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe — le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.
- La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules (CoP page 56 art 11.2.1 et tableau page 63 n° 11.3).

Barres parallèles

➤ Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

Barre fixe

➤ Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les arrêts.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) — le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

Tenue de compétition

La tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Short ou/et sokol + léotard.
- Short autorisé à tous les agrès.
- Tee-shirt autorisé manches courtes (blanc ou uni avec ou sans logo du club ou tee-shirt du club).

TABLEAU RÉCAPITULATIF DU MATÉRIEL

Agrès	Fédéral B 7-9 ans	Fédéral B 10 ans et +
Programme	Grilles Programme Régional	Grilles Programme Régional
Sol	Praticable ou piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum	Praticable ou piste d'acrobatie ou gonflable de longueur 10 m minimum
Cheval d'arçons		• Cheval d'arçons et tapis • • Poignées Jeunesse autorisées • • 1 tremplin autorisé • • 1 champignon (Ø 60 cm max, hauteur 45 cm du sol avec tapis de 10 cm)
Anneaux		• Portique anneaux et tapis • • Surtapis de réception 10 cm obligatoire
Saut	• Piste d'élan 15 m • • 1 trampo-tremp • • Tapis de réception 6 m × 2 m × 40 cm • • Surtapis 10 cm obligatoire	• Piste d'élan 15 m • • 1 trampo-tremp ou 1 tremplin • • Tapis de réception 6 m × 2 m × 40 cm • • Surtapis 10 cm obligatoire
Barres parallèles	• Barres parallèles à hauteur libre (max. 2 m du sol) et tapis • • 1 tremplin • • Surtapis 10 cm obligatoire	• Barres parallèles à hauteur libre (max. 2 m du sol) et tapis • • 1 tremplin • • Surtapis 10 cm obligatoire
Barre fixe	• Barre fixe à hauteur libre (max. 2,80 m du sol) et tapis • • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • • Surtapis de réception 10 cm autorisé	• Barre fixe à hauteur libre (max. 2,80 m du sol) et tapis • • Sur-tapis obligatoire de chaque côté • • Surtapis de réception 10 cm autorisé

GRILLE FÉDÉRAL B — SOL

GRILLES FEDERAL B / GAM / SOL

Contenu Fédéral B		Éléments autorisés									
Contenu Fédéral B 7-9 ans		Éléments autorisés									
Valeur des éléments		0					0,5				
1	ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES			Tous placement du dos	Tous placement du dos à l'ATB	ATB en force sans tenu	De la station plus ou ATB en force (2 s.)	De l'ATB, adaptation à l'équilibre arrière ou à l'ATB (2 s.)			
							De la position couchée latérale, appui d'un bras (1 s.)	Appui tendu vers l'avant (2 s.)			
		Appui de genoux (appui prédictif)	Appui de main au sol	ATB 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle (appui prédictif)	Roulade par deux jambes et 10" (appui prédictif)	ATB passage		Vi tour ou + en ATB (appui 10" 2 s.)		
				Appui au sol (jambe, équilibre) (2 s.)	Appui dorsal, 10" (appui prédictif)	Équilibre facial (2 s.)	Équilibre des jambes (2 s.)	Équilibre avant		Équilibre arrière	
		Chandelle (2 s.)	Planche jambes (appui 10" 2 s.)	Roulade (2 s.)	Équilibre dorsal (2 s.)	Équilibre avant (2 s.)		Tous grands écart (2 s.)	Appui facial horizontal (appui 10" 2 s.)		
		Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière bras fléchis, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade arrière bras tendus à l'ATB	Roulade en arrière à l'appui 10" 2 s.	Tous grands écart (2 s.)			
				Saut en avant à l'appui facial		Saut en arrière, 10" à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui 10" 2 s.	Appui			
		Vertical de l'arrière ou de l'avant						1 jambe des jambes (appui 10" 2 s.)	Vertical de l'avant		
		Saut extension	Saut avec 10" tour	Saut 10" tour		Saut 10" tour et +		Concours des jambes (appui 10" 2 s.)	Facial 10" 2 s.		
2	PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (sauto et renversement) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO	Roulade latérale (sur deux bras tendus)	Roulade pied-pied	Roulade			Saut de main en pied 10" 2 s.	Saut de main 2 pieds			
							Saut de main	Manège de sauto ou de 10" 2 s. à l'ATB ou l'avant	Appui avant		
								Appui	Sauto facial		
								Sauto avant groupé au large	Sauto avant groupé au large avec 10" tour		
3	PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (sauto et renversement arrière) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR						Appui arrière				

GRILLE FÉDÉRAL B — CHEVAL D'ARÇONS

GRILLES FEDERAL B / GAM / CHEVAL D'ARÇONS

Contenu Fédéral B		Éléments autorisés					
Valeur des éléments		0		0		0,1	
1	ÉLANS D'UNE JAMBE ET CISEAUX	Marche à l'appui latéral	↑	Marche complémen appui total	↖	Marche complémen appui carré	↗
		Marche complémen appui total	↖	Déplacement jambe	↗	Déplacement jambe	↘
		Marche complémen appui total	↖	Déplacement jambe	↗	Déplacement jambe	↘
		Marche complémen appui total	↖	Déplacement jambe	↗	Déplacement jambe	↘
2	CERCLES	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
		1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖	1 Cercle pas à terre pas Champignon	f	1 Cercle pas à terre pas Champignon	⊖
3	TRANSPORTS	Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→
		Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→
		Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→
		Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→	Déplacement latéral	→
4	SORTIES	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗
		Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗
		Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗
		Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗	Sortie par le côté pas à terre pas Champignon	↗

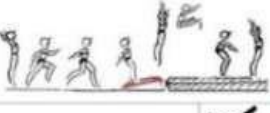
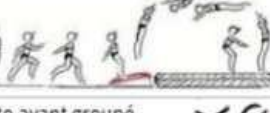
GRILLE FÉDÉRAL B — ANNEAUX

GRILLES FÉDÉRAL B / GAM / ANNEAUX

Contenu Fédéral A		Éléments non reconnus		Éléments autorisés					
Contenu Fédéral B		Éléments autorisés							
Valeur des éléments		0		0		0,1			
1	BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLANS POUR OU À L'APPUI RENVERSÉ 2 ^o			Balancé complet sans (2 ^o) (2 ^o) (2 ^o)	Balancé complet au-dessus de la table basse	Équilibre sur les fûts à l'AT	Équilibre sur les fûts à l'AT	Équilibre sur les fûts à l'AT	Équilibre sur les fûts à l'AT
					Descente en Ligne	Descente en Sable	Descente en Ligne	Descente en Ligne	Descente en Ligne
		Obtenir une suspension à la suspension					Obtenir une suspension à la suspension	Obtenir une suspension à la suspension	Obtenir une suspension à la suspension
		Pour l'AT					Pour l'AT	Pour l'AT	Pour l'AT
2	ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT	Appui sur les fûts à l'AT
		De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, descente contrôlée à la suspension
		Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension	Traction, maintien à la suspension
		Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT	Suspension maintenue à l'AT
3	ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE								
4	SORTIES	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT	Balancé en avant à l'AT

GRILLE FÉDÉRAL B — SAUT

GRILLES FEDERAL B / **GAM** / SAUT

Groupes de saut	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL B (trampo-tremp - Course d'élan 15 m)		
2	Saut extension		
			
	Saut groupé		Bonus 0,4 pt
			
	Saut carpié écarté ou serré		Bonus 0,6 pt
			
	Salto avant groupé		Bonus 1,2 pt
			
	Salto avant carpié		Bonus 1,2 pt
			
	Salto avant groupé avec ½ tour		Bonus 1,6 pt
			
	Salto avant carpié avec ½ tour		Bonus 1,6 pt
			
	Salto avant tendu		Bonus 1,6 pt
			

GRILLE FÉDÉRAL B — BARRES PARALLÈLES

GRILLES FÉDÉRAL B / GAM / BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral B		Éléments autorisés					
Contenu Fédéral B 7-9 ans		Éléments autorisés					
Valeur des éléments		0			0,1		
1	ÉLÉMENTS EN APPUI	De l'éclair au de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu	Maintien à l'appui corps tendu (2 s)	Équilibre corps groupé (2 s)			Toutes les Appuis (2 s)
		Sauter à l'appui bras et épaules au sol au large écart	Slings (sauts) (2 s)	De l'appui, lever et équilibre les jambes au large écart	Offres en force au sol des pieds	Passer une jambe à l'autre en avant à l'appui	Passer les jambes à l'autre en avant à l'appui
		Déplacement au sol	De l'appui bras, le tour sans arrêt	Balancer complet à l'appui bras	Balancer complet, au-dessus de l'horizontale en arrière	Balancer arrière à l'appui bras	Tout appui moment sur 1 ou 2 s (hors 2 s)
		Prise d'arrêt			Balancer arrière sauté à 45° au-dessus de l'horizontale		Passer les jambes à l'autre en avant à l'appui
							Appui moment avec 1 s à l'arrêt (hors 2 s) ou avec 2 s à l'arrêt (hors 2 s)
2	ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et équilibre en avant	Appui brachial moment (2 s)	Balancer avant corps large à la suspension	De l'appui brachial sans arrêt, bras d'un au bras de l'autre	De l'appui brachial, balancer art. et équilibre à l'appui	Équilibre en avant à l'appui (hors 2 s)
		Balancer en appui brachial sans l'horizontale	De l'appui brachial, balancer art. 180° et à l'appui au large		Balancer en appui brachial l'horizontale et au-dessus	Balancer avant corps tendu à la suspension	Équilibre avant et arrière à l'appui (hors 2 s)
3	ÉLÉMENTS EN SUSPENSION				De l'appui brachial sans arrêt, bras d'un au bras de l'autre	De l'appui brachial, balancer art. et équilibre à l'appui	Équilibre en avant à l'appui (hors 2 s)
					Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial
					Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial
					Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial
					Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial
					Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial	Balancer de l'appui brachial
4	SORTIES	Balancer en arrière et sauté entre les barres	Balancer en arrière et sauté latérale sous l'horizontale	Balancer en art. sauté avec 1 s à l'arrêt à la suspension	Balancer en art à l'appui (hors 2 s) ou sauté sauté par deux sauté avec 1 s	Sautes avant groupé	Sautes avant sauté sauté
					Balancer en art à l'appui (hors 2 s) ou sauté sauté par deux sauté avec 1 s	Sautes avant sauté sauté	Sautes avant sauté sauté
					Balancer en art à l'appui (hors 2 s) ou sauté sauté par deux sauté avec 1 s	Sautes avant sauté sauté	Sautes avant sauté sauté
					Balancer en art à l'appui (hors 2 s) ou sauté sauté par deux sauté avec 1 s	Sautes avant sauté sauté	Sautes avant sauté sauté

GRILLE FÉDÉRAL B — BARRE FIXE

GRILLES FÉDÉRAL B / GAM / BARRE FIXE

Contenu Fédéral B		Éléments autorisés					
Contenu Fédéral B 7-9 ans		Éléments autorisés					Éléments non autorisés
Valeur des éléments		0		0		0,1	
1	LONGS ÉLANS	Balancé complet ou 45° à l'équilibre		Balancé à 45° ou en équilibre sans ou avec appui		Balancé complet, au-dessus de la ligne	
		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement		Balancé en position et char- gement ou en position		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement	
		Balancé à 45° ou en équilibre sans ou avec appui		Balancé en position et char- gement ou en position		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement	
		Balancé à 45° ou en équilibre sans ou avec appui		Balancé en position et char- gement ou en position		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement	
		Balancé à 45° ou en équilibre sans ou avec appui		Balancé en position et char- gement ou en position		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement	
		Balancé à 45° ou en équilibre sans ou avec appui		Balancé en position et char- gement ou en position		De l'appui, de la souplesse dans le mouvement	
2	ÉLÉMENTS VOLANTS						
3	ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE	Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
		Suspension équilibre (2 u)		Maintien d'appui (2 u)		Tout d'appui équilibre	
4	SORTIES	Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre	
		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre	
		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre	
		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre		Sauvegarde équilibre	

