







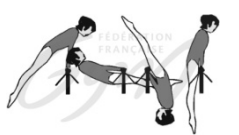


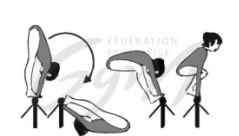







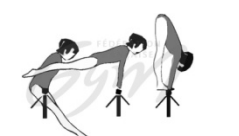


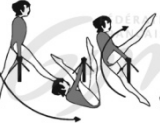




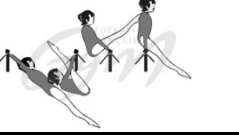


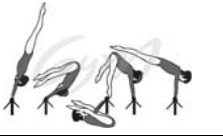









# Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Barres asymétriques – MAJ Septembre 2016

AVENIR  
NAT A et B  
TROPHEE FED

		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	
1	Tour d'appui et pieds-mains	Suspension renversée 2 sec. ↓ 1.02  2s	Renversement arrière 1.04 	Tour d'appui avant 1.06 		Tour d'appui arrière libre >45° ↓ 1.10 	Tour d'appui arrière libre <45° ↓ 1.12 	Tour d'appui arrière à l'ATR 1.14 		
		Demi-renversement avant ↓ 1.02'  9	Renversement arrière du balancé 1.04b 	Tour d'appui arrière 1.06' 						
		Sauter à l'appui 1.02b  =	Pose de pieds simultanée 1.04c 	Tour pieds-mains av. groupé 1.06b 	Tour pieds-mains av. carpé 1.08 					
		Passer 1 jambe à l'appui cavalier 1.02c (entre les bras ou sur le côté)  ^		Tour pieds-mains arr. groupé 1.06b' 	Tour pieds-mains arr. carpé 1.08' 	Tour pieds-mains arr libre >45° ↓ 1.10b 	Tour pieds-mains arr libre <45° ↓ 1.12b 	Pieds-mains ATR 1.14b 		
				Pose de pieds jambes tendues 1.06c 						
				Tour avant cavalier 1.06d 						
2	Oscillation – Bascule - Stalder	Maintien en fermeture 2 sec. ↓ 2.02  2s	Oscillation 1 jambe 2.04 	Bascule faciale 2.06 	Bascule fixe 2.08 					
		Maintien en équerre 2 sec. ↓ 2.02b  2s	Aussi de la suspension 	Bascule dorsale 2.06b 						
		Fermer à la susp. mi-renversée 2 sec. 2.02c  2s			Tour Stalder avant 2.08b 		Stalder avant >45° ↓ 2.12 	Stalder avant <45° ↓ 2.14 	Stalder avant à l'ATR 2.16 	
			Engager devant et Oscillation A/R 2.04b 		Tour Stalder arrière 2.08b' 		Stalder arrière >45° ↓ 2.12' 	Stalder arrière <45° ↓ 2.14' 	Stalder à l'ATR 2.16' 	

3	ATR			Elan >45° ↓ 3.06 	Elan (serré ou écarté) <45° ↓ 3.08 	ATR placement de dos 3.10 	ATR jambes serrées 3.12 		
		4	Changement de face	Demi-tour à l'appui facial 4.02 	Demi-tour cavalier et dégager 4.04 		Balancé demi-tour >45° ↓ 4.08 	Balancé demi-tour <45° 4.10 	ATR demi-valse 4.12 
				Demi-tour en suspension ↓ 4.02b 	Tour en suspension ↓ 4.04b 				
5	Balancé – Grand-tour		Balancés ↓ 5.04 	Balancé arrière et rétablissement 5.06 	Grande culbute bras tendus 5.08 		Soleil 5.12 	Lune 5.14 	Soleil tour 5.16 
			De la suspension, filée avant 5.04b 					Lune demi-valse 5.14b 	Soleil demi 5.16b 
			Filée avant de l'appui 5.04b' 						
6	Envois - Sorties		Sortie filée – aussi du pied-mains 6.04 		Salto arrière groupé ou carpé 6.08 		Salto arrière tendu 6.12 	Vrille arrière tendue 6.14 	Double salto arrière groupé 6.16 
			Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains) 6.04' 		Salto avant groupé ou carpé 6.08' 		Salto avant tendu demi-tour 6.12' 		6.16' 
				Entrée poisson jambes écartées 6.06 		Entrée poisson 6.10 	Retrait >45° 6.12b 	Retrait <45° 6.14b 	
						Envol BI-BS par contremouvement 6.10b 	Schuschunova >45° 6.12c 	Schuschunova <45° 6.14c 	
							Pied-mais salto demi-tour 6.12d 		

↓ = aussi en sortie - AVR = aller-retour - BI = barre inférieure - BS = barre supérieure - PM = pieds-mains