








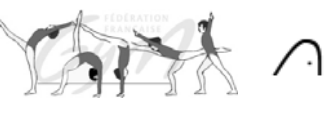



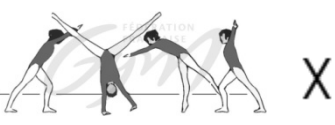








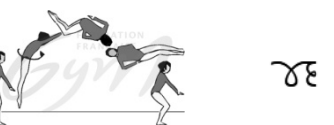












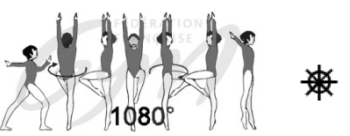

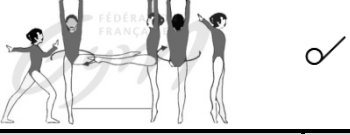
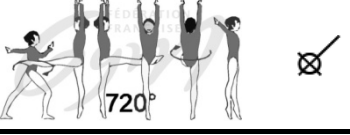



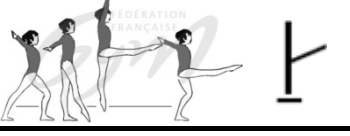
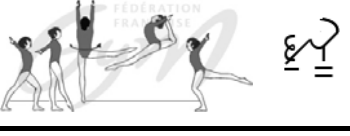
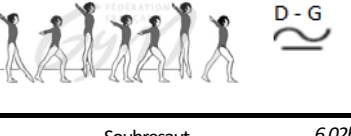

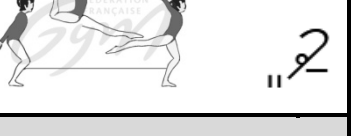


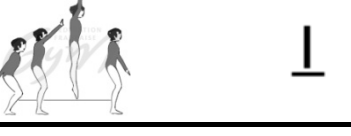
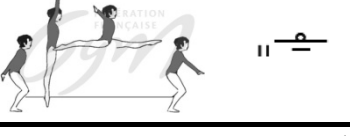

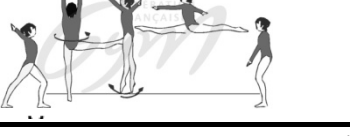
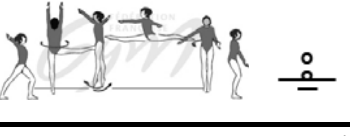


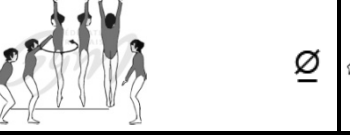
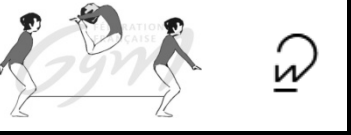
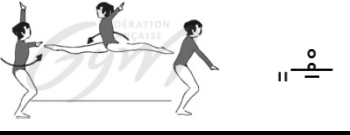


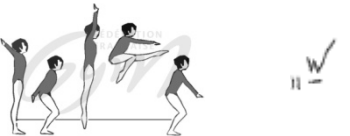
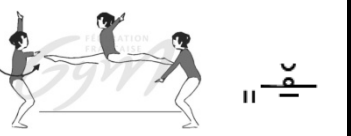













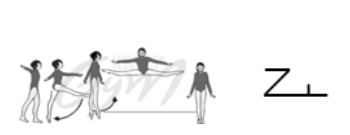



# Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Sol – MAJ Septembre 2016

AVENIR  
NAT A et B  
TROPHED

	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
1 Roulé	ATR roulade avant 1.02 	ATR impulsion et roulade avant 1.04 	Roulade élevée 1.06 					
	Roulade arrière (toute forme) 1.02b 	Roulade arrière ATR 1.04b 	Roulade arrière ATR demi-valse 1.06b 	Roulade arrière ATR valse 1.08 				
2 Maintien et ATR	Pont 2.02 	Grand-écart antépostérieur 2.04 						
	ATR retour en fente 2.02b 	ATR impulsion et pont avant 2.04b 	ATR valse 2.06 	ATR en force de l'équerre (retour fente) 2.08 	ATR valse de l'équerre (retour fente) 2.10 			
3 Rotation arrière et latérale	Souplesse arrière 3.02 	Flip arrière (rebond) 3.04 	Tempo 3.06 		Demi-vrille arrière 3.10 	Vrille et demie arrière 3.12 		Double vrille et demie 3.16 
	Roue 3.02b 		Costal 3.06b 					Double salto groupé 3.16b 
	Rondade (rebond) 3.02c 		Salto arrière groupé ou carpé 3.06c 	Salto arrière tendu 3.08 	Vrille arrière 3.10b 		Double vrille arrière 3.14 	ou carpé 3.16b' 
4 Rotation avant	Souplesse avant 4.02 	Saut de mains 1 pied 4.04 	Facial 4.06 		Salto avant tendu 4.10 			
		ou 2 pieds (rebond) 4.04' 	Salto avant groupé 4.06b 	Salto avant groupé demi-vrille 4.08 	Vrille avant groupée 4.10b 	Vrille avant carpée 4.12 		
		Flip avant (rebond) 4.04b 	ou carpé 4.06b' 	ou carpé demi-vrille 4.08' 	Demi-vrille avant tendu 4.10c 	Vrille avant tendue 4.12b 	Vrille et demie avant 4.14 	Double vrille avant 4.16 

5	Pivot	Demi-pivot 5.02  C	Demi-pivot et détourné 5.04  5	Pivot 5.06  O		Double pivot 5.10  720° X			Triple pivot 5.16  1080° X		
				Demi-tour jambe horizontale 5.06b  ✓		Tour jambe horizontale 5.10b  ✓			Double tour jambe horizontale 5.16b  720° X		
				Demi-tour jambe à 180° 5.06c  ✓			Tour jambe à 180° 5.12  ✓		Double tour jambe à 180° 5.16c  720° X		
6	Saut gymnique		Cabriole 6.04  T			Cabriole demi-tour pied-tête 6.10  T					
		Pas chassé droite et gauche 6.02  D-G	Sissonne 6.04b  X		Sissonne pied-tête 6.08  X	Saut fouetté ½ tour aussi en pied tête 6.10b  X	Grand jeté pied-tête 6.12  X				
		Soubresaut 6.02b  I	Saut écart antéropostérieur 6.04c  II	Grand jeté aussi avec ¼ de tour 6.06  III		Grand jeté demi-tour 6.10c  III		Grand jeté tour 6.14  III			
		Demi-tour en l'air 6.02c  IC	Tour en l'air 6.04d  IO	Tour et demi en l'air 6.06b  IØ	Saut de mouton 6.08b  IC	Saut écart antéropostérieur tour 6.10d  II		Double tour en l'air 6.14b  720° X			
		Saut groupé 6.02d  IC	Saut cosaque 2 pieds 6.04e  II ✓		Saut écart antéropostérieur demi-tour 6.08c  II	Cosaque tour appel 2 pieds 6.10e  IC					
			ou 1 pied 6.04e'  IC			ou 1 pied 6.10e  IC	Grand jeté changement pied-tête 6.12b  X	Double tour cosaque 6.14c  720° X			
		Saut de chat 6.02e  B	Saut de chat demi-tour 6.04f  Bc			Grand jeté changement aussi ¼ de tour 6.10f  Z		Grand jeté changement demi 6.14d  Z	Saut Johnson demi-tour 6.16  Zi		
			Saut de chat 1 tour 6.04f'  B°	Saut carpé écarté 6.06c  A	Saut carpé écarté demi 6.08d  A	Grand jeté changement ¼ de tour 6.10g  ZL	Saut carpé écarté tour 6.12c  A				