

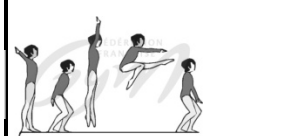

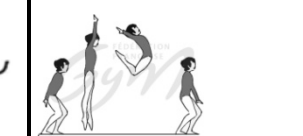

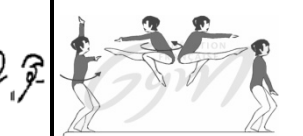
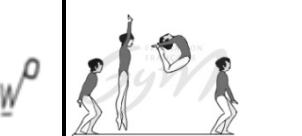




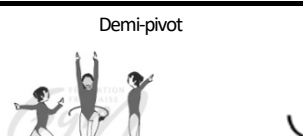

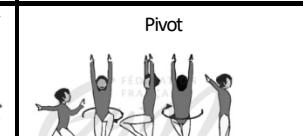
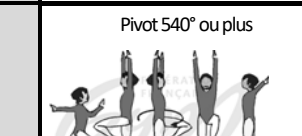



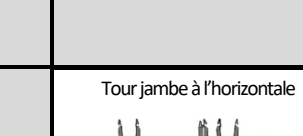
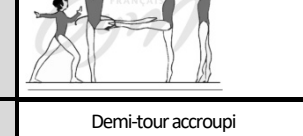

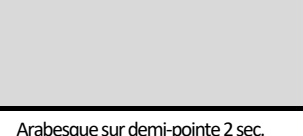
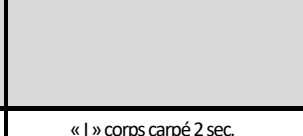

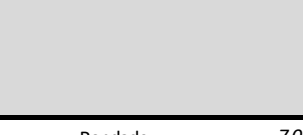



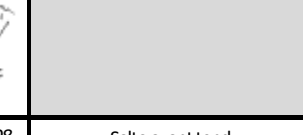


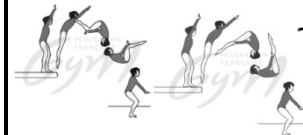






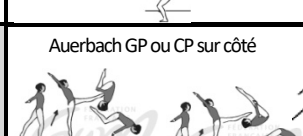
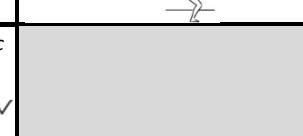




Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Poutre – MAJ Septembre 2016

AVENIR
NATA et B
TROPHEE FED

		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	
1	Entrée	Renversment latéral libre 1.02 	Entrée en équerre écartée 1.04 	Roulade avant 1.06 	Placement du dos et équerre 1.08 	Souplesse avant 1.10 	Equerre et ATR en force 1.12 	Equerre, ATR et retour à l'équerre 1.14 		
		Sauter à l'appui et venir en cavalier 1.02b 	Saut sur 1 pied 1.04b 	Saut au grand écart latéral 1.06b 		Roue 1.10b 				
		Franchissement groupé ou carpé 1.02c 	ou deux pieds 1.04b' 	ou transversal 1.06b' 	Grand jeté 1.08b 					
2	Rotations avant et latérale	ATR passé jambes serrées 2.02 	ATR maintenus 2 sec. (écart ou serré) 2.04 	Tic-tac 2.06 	Souplesse avant 2.08 	Saut de mains 2.10 			Salto facial 2.16 	
			Roue 2.04b 	Roue pied-pied 2.06b 	Roue sautée ou repoussée 2.08b 	Rondade 2.10b 			Salto costal 2.16b 	
		Roulade avant (retour libre) 2.02b 		ATR roulade (retour libre) 2.06c 	Roue arabesque tenue 2 sec 2.08c 		Salto avant groupé départ 1 jambe 2.12 	Salto avant groupé 2.14 	Salto japonais 2.16c 	
3	Rotation arrière	Chandelle 2 sec. 3.02 	Roulade arrière 3.04 		Roulade arrière ATR 3.08 			Salto arrière groupé 3.14 		
			Pont départ allongé 3.04 	Souplesse arrière 3.06 		Flip 3.10 	Flip 2 pieds 3.12 	ou carpé 3.14' 	Salto arrière tendu décalé 3.16 	
4	Saut		Saut de chat 4.04 	Saut ciseaux 4.06 	Grand jeté 4.08 	Cabriole demi tour 4.10 	Grand jeté quart de tour 4.12 	Saut changement quart 4.14 	Saut changement demi 4.16 	
				Sissonne 4.06b 		Saut changement de jambe 4.10c 				

4	Saut	Soubresaut 4.02b 	Saut groupé 4.04b 	Cosaque 4.06c 	Cosaque demi-tour 4.08b 	Saut cambré 4.10b 	Sissonne pied-tête 4.12c 	Cosaque tour 4.14b 	Mouton 4.16c 	
			Demi-tour en l'air 4.04c 	Saut écart antéropostérieur 4.06d 	Saut carpé écart 4.08c 		Tour en l'air 4.12d 			
5	Pivot		Demi-pivot 5.04 	Demi-pivot et détourné 5.06 	Pivot 5.08 		Pivot 540° ou plus 5.12 			
					Demi-tour jambe à 180° 5.08b 				Tour jambe à 180° 5.16 	
					Demi-tour jambe à l'horizontale 5.08c 			Tour jambe à l'horizontale 5.14 		
					Demi-tour accroupi 5.08d 		Tour accroupi 5.12b 			
6	Maintien		Arabesque sur demi-pointe 2 sec. 6.04 	« l » corps carpé 2 sec. 6.06 	Bat. pied-tête et arabesque 2 sec. 6.08 					
7	Sortie	Rondade 7.02 	Salto costal 7.04 	Salto avant groupé ou carpé 7.06 	Salto avant groupé demi-tour 7.08 	Salto avant tendu 7.10 				
		Saut de mains 7.02b 	Salto facial 7.04b 	Salto facial demi-tour 7.06b 	Vrille avant départ 1 pied 7.08b 	Vrille avant groupée 7.10b 	Vrille avant tendue 7.12 			
				Auerbach GP ou CP sur côté 7.06c 		Auerbach groupé en bout 7.10c 	Auerbach carpé en bout 7.12b 			
				Salto arrière GP ou CP 7.06d 	Salto arrière tendu 7.08c 	Vrille arrière tendue 7.10d 		Vrille et demi arrière 7.14 	Double vrille arrière 7.16 