

2026-2027

PROGRAMME FEDERAL B

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

COMITÉ RÉGIONAL
DE GYMNASTIQUE RÉGION SUD

GAM - Nouveau Programme "Fédéral B"

Edition 2026

- » Ce programme Régional reprend en partie celui du Fédéral A, en proposant une grille d'éléments par agrès pour constituer un mouvement avec une quantité limitée d'éléments. Ce programme "libre" se veut accessible pour les garçons de 7 ans à 14 ans, avec la possibilité de mouvements personnalisés aux agrès.
- » La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.
- » Ce programme est principalement destiné aux gymnastes, s'entraînant 1 à 2 fois semaine (2 à 4h), débutants et désirant participer à des compétitions à finalité régionale.
- » Ce programme reprend la plupart des éléments de la grille FFGym du fédéral A (valeurs: 0,1 et 0,2) et y sont rajoutés des éléments plus simples (valeurs: 0), afin de compléter la composition du mouvement.
(Tous les éléments de valeur 0,3 du fédéral A n'apparaissent pas et certains éléments de valeur 0,1 et 0,2 ont été volontairement supprimés)
- » Ce programme est principalement destiné pour un classement par équipe. Néanmoins, un classement individuel est prévu dans les catégories équipes (années d'âge mélangés, sauf pour la catégorie 7-9 ans où il est proposé un classement par année d'âge).
De ce fait, un gymnaste engagé en individuel dans une catégorie performance nationale ou fédéral A, pourra concourir dans une équipe en fédéral B mais ne sera pas classé en individuel.

Ages				Format	programme	Etapes compétitives		
						Départ.	Inter-Départ.	Région
Equipes			10 - 14 ans		5 / 5 / 3			
			10 - 12 ans					
	7 - 9 ans							
Individuels			10 - 14 ans		classements individuels des gymnastes lors des compétitions par équipes	Grilles Région Sud	Participation	Participation
			10 - 12 ans					
	9 ans							
	8 ans							
7 ans								

» Compétition par équipe au format 5/5/3:

- 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - les 3 meilleurs notes à chaque agrès sont comptabilisées.
- Engagement de l'équipe sur engagym.

» Classement en individuel :

Dans les équipes Fédérale B 7-9 :

- Des classements individuels par année d'âge s'effectueront au travers des équipes pour tous les gymnastes
- Pas d'engagement individuel à réaliser pour les gymnastes inscrits en équipe fédéral B 7-9 ans
- "les individuels purs" non-inscrits dans une équipe 7-9 ans et n'ayant pas participés en performance régionale, devront s'inscrire sur engagym.

Dans les équipes Fédéral B 10-12 ans / 10-14 ans :

- Des classements individuels (par catégories d'équipe) s'effectueront pour tous les gymnastes.
- Pas d'engagement individuel à réaliser pour les gymnastes inscrits en équipe Fédéral B 10-12 ans / 10-14 ans
- Il ne sera pas possible d'engager des individuels purs.

Composition d'un mouvement libre sur les 6 agrès

- » La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.
- » A chaque agrès, deux notes séparées sont données pour chaque exercice.
- » La note finale est obtenue par l'addition de la note D et la note E.
- » Chaque mouvement est évalué selon quatre secteurs :

Le secteur difficulté (note de départ):

- » Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, la note D pour le contenu de l'exercice inclura par addition la valeur des **8 meilleurs éléments** de la grille Région Sud, soit la valeur de la sortie plus les 7 meilleurs éléments du mouvement.
- » Note D = valeur de la sortie + valeur des 7 meilleurs éléments du mouvement.
(minimum 5 éléments, maximum 7 éléments + une sortie)
- » **La note D** sera multipliée par **QUATRE**
- » Il n'y a pas de groupe d'éléments.
- » Seuls les éléments de la grille Région Sud présentés sont comptabilisés.
- » Pour les **7 à 9 ans**, les éléments de la grille Région Sud **avec** un rond orange ne sont pas autorisés. 
- » La note D correspond à l'addition de la valeur des éléments pris en compte puis ce total sera multiplié par quatre.
- » chaque case des grilles d'éléments correspond à un élément : celui-ci peut être répétée, mais comptera qu'une seule fois pour sa valeur par le jury D.
- » La valeur des éléments sur les 5 agrès (sol, arçons, anneaux, parallèles et fixe):

Valeur
0
0,1
0,2

Le secteur exécution (note d'exécution) :

- » L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques, fautes d'esthétique et d'exécution suivant la version en cours du code de pointage en vigueur (repris en partie sur la brochure fédéral A).
- » Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- » Il est évalué sur 10 points, Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur.
- » Des particularités sont indiquées dans la présentation des agrès.
- » Les déductions sont réalisées par le jury E.

Le secteur pénalisation :

- » Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemple :

- Une sortie et 5 éléments de la grille dans le mouvement : pas de pénalité.
 - Une sortie et 4 éléments, de la grille dans le mouvement : pénalité de 1 point.
 - Pas de sortie: pénalité de 1 point.
 - Pas de sortie et 4 éléments de la grille dans le mouvement : pénalité de 2 points.
- » Ce secteur est géré par le jury D de l'agrès.

Le secteur bonification :

- » Sorties stabilisées : Les sorties, sans faute de position de pieds (référence code FIG en vigueur), seront valorisées d'un **bonus de 0,1** par le jury D. (pas de bonus pour sortie stabilisée aux arçons).

Tenue de compétition

- » La tenue doit être identique pour toute l'équipe :
 - réglementation FIG + réglementation FFGYM GAM.
 - Short court ou long autorisé à tous les agrès.

Contenu et règles spécifiques

» Pour des raisons de sécurité, l'entraîneur peut se tenir près, à tous les agrès, hormis le sol

Sol

» L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (*côté de praticable*).

Si l'exercice est réalisé sur le praticable, les directions sont libres.

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

» 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.
- Pas de pénalités pour les transitions.
- Tout maintien sur une jambe. (Planche, Y...)

» 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.

Arçons

» Le tremplin est autorisé. Les poignets "Jeunesse" sont autorisés pour faciliter l'appui des jeunes gymnastes.
Le champignon au norme FFGym à 35cm de hauteur par rapport à l'arête supérieur du tapis

» Tapis supplémentaires : autorisation de rajouter 10 cm en plus (pour la sortie).

» L'exercice peut être réalisé soit en totalisé sur le cheval d'arçons soit en deux parties (cheval d'arçons et champignon) pour compléter le total d'éléments demandé sur l'agrès.

» 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 6 éléments.

» Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, l'exécution, les fautes de tenue.

» Remarque : si l'exercice est entièrement réalisé au champignon : pénalité de 1 pt pour exercice sans sortie. (Jury D)

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

» 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.

» Jury E

- L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe.
- L'alignement, la déviation et l'amplitude dans les cercles.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
- 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.

Anneaux

- » Tapis supplémentaires de réception : autorisation de rajouter 10 cm en plus.
- » Pour les 7-9 ans:
 - Suivant la configuration de la salle, la hauteur des anneaux peut être plus basse.
 - Autorisation de passer avec les sangles (non obligatoire). Pour compenser la non-présentation de la sortie et pour ne pas prendre la pénalité de 1 point, il sera demandé aux gymnastes de rajouter un élément dans le mouvement (6 éléments minimum - 8 maximum)
 - Pour les gymnastes passant sans les sangles: l'entraîneur pourra tenir le gymnaste lors de la réception de l'élément sortie (pour la sécurité). La sortie sera comptabilisée sans pénalisation pour aide, par contre le bonus pour réception stabilisée ne sera pas accordé.
- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Les sangles ne sont pas autorisées pour les 10 ans et plus.
- » Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue, d'esthétique et technique.

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

- » Jury D
 - La limitation de l'enchaînement des forces.
 - L'élan à l'appui renversé non présenté.
- » Jury E
 - L'abaissement en arrière.
 - L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
 - Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).

Saut

- » Hauteur du saut de cheval de 1,05m à 1,25 m suivant les catégories.
- » Matériel : trampo-tremp / tremplins - tapis supplémentaire de 10cm autorisé. (En plus des 30cm obligatoire)
- » Les valeurs de la note D sont précisées dans la grille Région Sud.
- » 2 sauts identiques ou différents sont autorisés (le meilleur est pris en compte).
- » la réception stabilisée sera valorisée de 0,1 pt., sans faute de position de pieds (référence code FIG en vigueur)
- » Certains sauts sont interdits pour des catégories d'âge.
- » Si le gymnaste réalise les 2 sauts à zéro :
 - Possibilité de refaire un passage avec une pénalité de 4 points par le jury D.
- » Touche de l'entraîneur : -0,5 point par le jury D.
- » Se référer au code de pointage pour les sauts à zéro.

Barres Parallèles

- » La hauteur des barres est libre (2m maximum).
- » Possibilité de rajouter un tapis de 10 cm. (pour la sortie)
- » Pour les 7-9 ans, l'entraîneur pourra tenir le gymnaste lors de la réception de l'élément sortie (pour la sécurité).

La sortie sera comptabilisée sans pénalisation pour aide, par contre le bonus pour réception stabilisée ne sera pas accordé.

- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Le siège écarté peut-être emmené à partir de tout élément de la grille.
- » Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue, d'esthétique et technique.

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

» Jury E

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).

Barre Fixe

- » Possibilité de rajouter un tapis de 10 cm (en plus des 30 cm obligatoire)

» Pour les 7-9 ans:

- Suivant la configuration de la salle, la hauteur de la barre peut être plus basse.
- l'entraîneur pourra tenir le gymnaste lors de la réception de l'élément sortie (pour la sécurité). La sortie sera comptabilisée sans pénalisation pour aide, par contre le bonus pour réception stabilisée ne sera pas accordé.

- » Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- » Les sangles ne sont pas autorisées.
- » Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue, d'esthétique et technique.

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

» Jury E

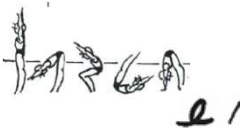
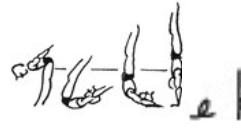
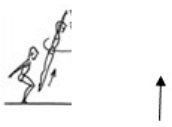
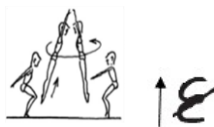
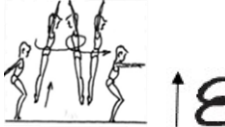
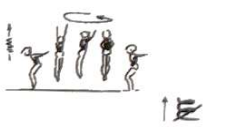
- L'abaissement en arrière.
- Les arrêts.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires).
- La prise d'élan pour débiter l'exercice de plus de trois élans.

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - SOL - 2026

pas autorisé pour les 7-9 ans

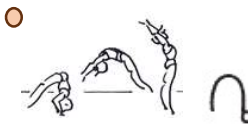
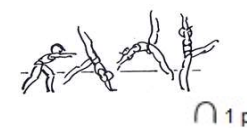
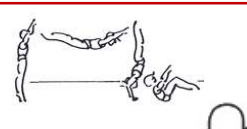
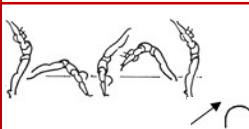
valeur des éléments		0	0,1		0,2		
Groupe 1		Tous placement du dos		2. Tous placement du dos à l'ATR	3. ATR en force non tenu		5. De la station, ATR en force (2 s.)
	Roulade groupée (départ et arrivée en appui pédestre)	Roulade avant écartée		9. Roulade par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	10. Roulade avant jambes serrées et tendues (départ et arrivée en appui pédestre)		13. Appui Tendu Renversé (2 s.)
	ATR passé ou marqué, retour à l'appui debout	ATR passé ou marqué, roulade avant				18. 1/2 tour ou + en ATR (aussi tenu 2 s, avant ou après l'ATR)	19. Souplesse avant
		Assis au siège jambes écartées (2 sec)	22. Ecrasement facial (2sec.)	23. Fermeture jbes serrées (2 sec)	24. Pont (2 sec)	25. Tous grands écarts (2 s)	26. Souplesse arrière
	Chandelle (2 sec)	Planche jambes écartées corps à l'horizontal (2 sec)	29. Equerre écartée (2 sec)	30. Equerre serrée (2 sec)			33. Appui facial horizontal écarté (2 s)
Sursaut de l'arrêt ou de l'élan		36. Appui dorsal, 1/2 t à l'appui facial (ou inversément)	37. Saut en av à l'appui facial	38. Saut 1/2 t à l'appui facial	39.	40. Saut en arrière à l'appui couché facial	

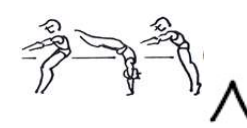
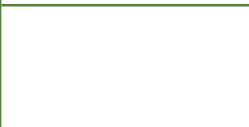
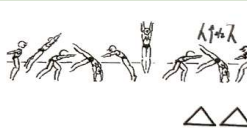
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - SOL - 2026

valeur des éléments		0	0,1			0,2	
Groupe 1	Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arr jbes écartées, bras fléchis	43. Roulade bras tendus corps groupé	44. Roulade bras tendus corps carpé	45. Roulade arr bras tendu à l'ATR		47. Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour
							
	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	50. Saut 1/1 tour	51. Saut 3/2 tour et +		53. Papillon	54.
							
		1/2 cercle des jambes serrées		1 cercle des jambes serrées		60. 2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	61.
							
						67. Variantes de breakdance	68.
							
						74.	
							82. Toutes planches (2 s)
							

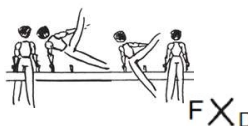
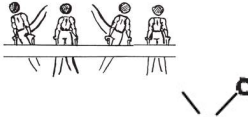
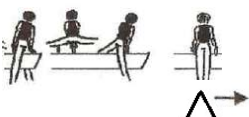
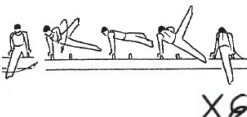
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - SOL - 2026

 pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments	0			0,1		0,2
Groupe 2					10. Saut de tête 	11. Saut de mains un pied 
						12. Saut de mains 2 pieds 
						18. Ange 
						19. Flip avant 
						25. Salto avant groupé ou carpé 
						26. Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour 

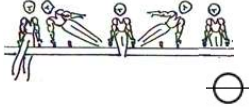
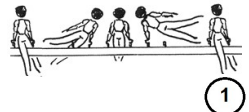
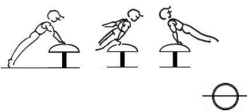
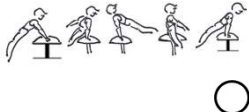
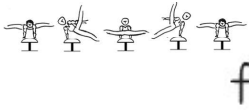
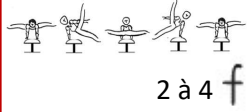
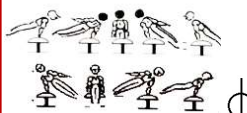
valeur des éléments	0			0,1		0,2
Groupe 3						4. flip arrière 
						11. Salto arrière groupé ou carpé 
						12. 
	Roue latérale (ou fente roue fente) 	Roue pied-pied 		16. Rondade 		18. Rondade rebond 1/2 tour rondade 

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ARCONS - 2026

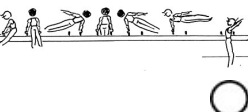
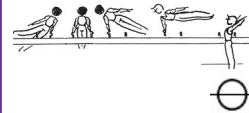
valeur des éléments	0		0,1			0,2	
Groupe 1	Sauter à l'appui facial		1. Balancé complet en appui cavalier	2. Faux ciseau avant à gauche	3. Faux ciseau avant à droite	4. Ciseau avant	
							
	Balancé complet en appui facial	Balancé complet en appui dorsal		9. Casse-noisette: simple déplacement 1/3 jambes écartées		11. Ciseau avant avec 1/2 tour	
							
	Engager une jambe	Dégager une jambe		16. Faux ciseau arrière à Gauche	17. Faux ciseau arrière à Droite	18. Ciseau arrière	
							
	De l'appui facial, passer les deux jambes entre les bras, fléchies et serrées, à l'appui dorsal	De l'appui dorsal, passer les deux jambes entre les bras, fléchies et serrées, à l'appui facial					
							

valeur des éléments	0	0,1	0,2
Groupe 3		1. Déplacement latéral	4. Transport avant à l'appui latéral
			

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ARCONS - 2026

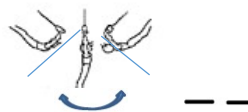
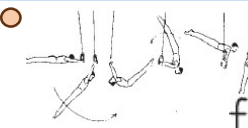
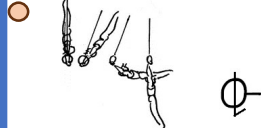
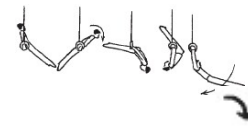
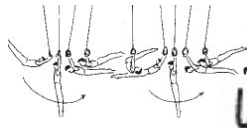
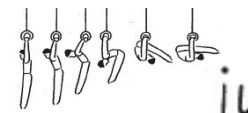
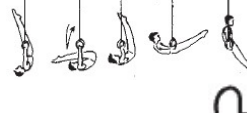
valeur des éléments	0	0,1	0,2
Groupe 2			2. Demi cercle à l'appui dorsal
			3. Demi cercle à l'appui facial
			
			10. Cercle d'une jambe
			
			33. Cercle en transv facial
			
	1/2 Cercle (au Champignon)		59. 1 Cercle jambes serrées (au Champignon)
			
			60. 2 à 4 cercles jambes serrées (au champignon)
			
			61. Russe 180° et + suivi d'au moins un cercle (au champignon)
			
			66. 1 Cercle jambes écartées (au champignon)
			
			67. 2 à 4 cercles jambes écartées (au Champignon)
			
			73. 1/2 pivot en 2 cercles et + suivi d'au moins un cercle (au champignon)
			
			74. 1 pivot et + en 4 cercles max (au Champignon) suivi d'au moins un cercle
			
		79. Tchèque (au Champignon)	80. Stöckli A et + suivi d'au moins un cercle (au champignon)
			

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ARCONS - 2026

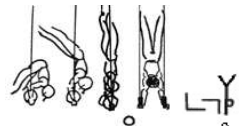
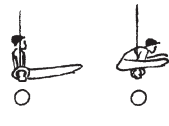
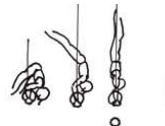
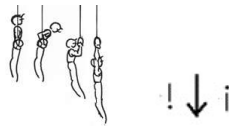
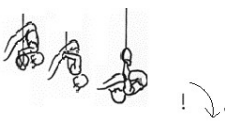
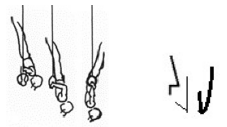
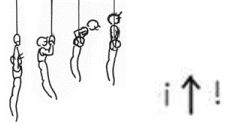
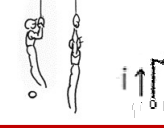
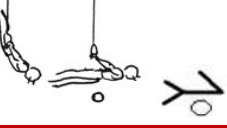
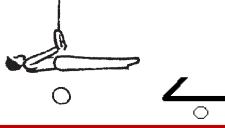
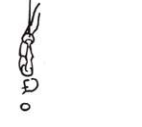
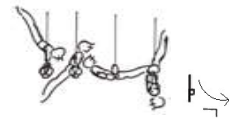
valeur des éléments		0	0,1		0,2	
Groupe 4	De l'appui, sortie arrière par repoussée (bras tendus)			2. Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale	3. Sortie cercle à la station costale	5. Sortie facial allemand
				 FX	 O	 Cs
	De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par 1/4t	Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière		9. Sortie devant par 1/2 cercle à la station costale		
				 ⊕		
				16. Sortie derrière par 1/2 cercle à la station costale par 1/4 de tour intérieur		
				 ⊕		
					24.	26.

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ANNEAUX - 2026

○ pas autorisé pour les 7-9 ans

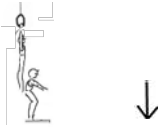
valeur des éléments		0	0,1			0,2	
Groupe 1	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)		1. Balancé complet au dessus de l'oblique basse (bassin par rapport à l'horizontale)		3.	4. Renversement arrière carpé ou tendu	5. Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui
							
	S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée		8. Descente en Lune	9. Descente en Soleil	10. Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	11. Renversement avant carpé ou tendu	
							
	Prise d'élan		bascule faciale à l'appui bras fléchis		17. De la suspension, renversement avant lentement. (Menichelli)	18. Bascule faciale à l'appui	19.
							
					24. Etablissement arrière à l'appui	25.	26.
							

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ANNEAUX - 2026

valeur des éléments		0	0,1		0,2		
Groupe 2	Equerre jambes fléchies (2 secondes)	ATR bras fléchis (2 secondes)	1. ATR bras mi-fléchis à 90° (2 secondes)	2. Sélever bras fléchis à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2 secondes)		4. Equerre ou équerre écartée (2 secondes)	5. S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 secondes)
							
	De l'appui, descente contrôlée à la suspension	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension renversée	8. De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	9. Simultané à l'appui corps tendu		11. Appui facial horizontal groupé (2 secondes)	
							
	Traction, maintien 2 secondes bras fléchis (90° minimum)	De la suspension équerre jambes fléchies ou tendues (2 secondes)	15. Planche arrière jambes écartées (2 secondes)	16. Planche avant jambes écartées (2 secondes)	17. Planche arrière (2 secondes)	18. Planche avant (2 secondes)	
							
	Appui Bras tendus (2 secondes)	Suspension renversée (2 secondes)	22. Renversement corps carpé ou tendu, bras et jambes fléchies ou tendues	23. Suspension dorsale corps tendu (2 secondes)	24. De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu	25. Tour d'appui avant carpé à l'appui	
							
		De la suspension dorsale, remonter à la suspension mi-renversée carpé					
							

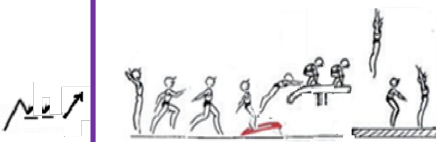
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - ANNEAUX - 2026

○ pas autorisé pour les 7-9 ans

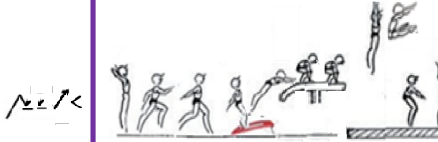
valeur des éléments		0		0,1		0,2	
Groupe 4	Sauter à la station			2. Balancer en avant et sortie salto arrière corps groupé	3. Balancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu		
							
	Balancer en arrière et sortie arrière, à l'oblique basse.		8. Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière.				
							
				16. Balancer en arrière et sortie salto avant corps groupé	17. Balancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu		
							

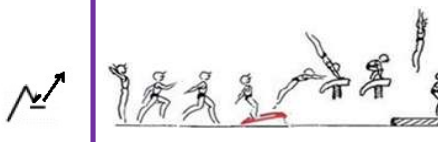
sauts (de 7 à 9 ans)	valeur technique
----------------------	------------------

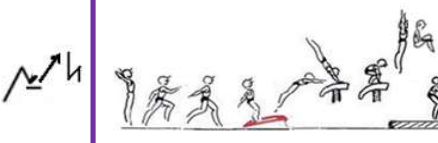
hauteur du saut 1,05m	Trampo tremp
-----------------------	--------------

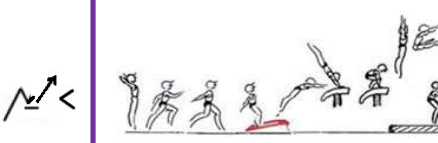
 saut avec pose de pieds entre les bras, déplacement en saut de lapin, puis saut extension droit	0
---	---

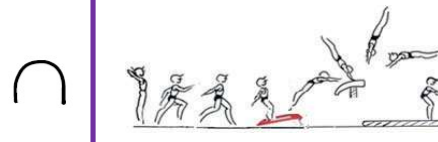
 saut avec pose de pieds entre les bras, déplacement en saut de lapin, puis saut extension corps groupé	0,2
--	-----

 saut avec pose de pieds entre les bras, déplacement en saut de lapin, puis saut extension carpé jambes écartées ou serrées	0,4
---	-----

 saut groupé entre les bras, saut extension droit	0,6
--	-----

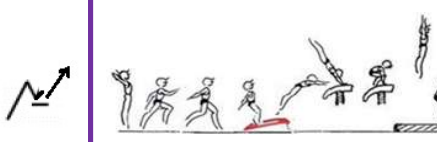
 saut groupé entre les bras, saut extension corps groupé	0,8
---	-----

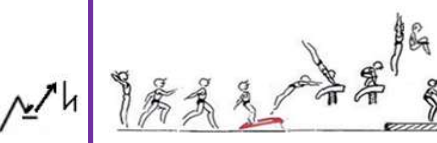
 saut groupé entre les bras, saut extension carpé jambes écartées ou serrées	1,0
---	-----

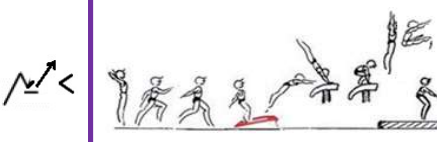
 Lune	1,2
--	-----

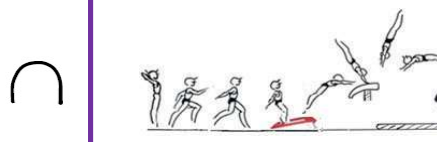
sauts (de 10 à 14 ans)	valeur technique
------------------------	------------------

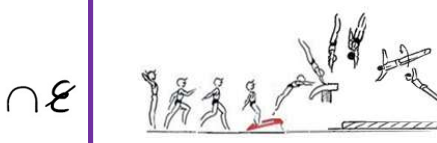
hauteur du saut 1,25m	Trampo tremp	1 tremplin
-----------------------	--------------	------------

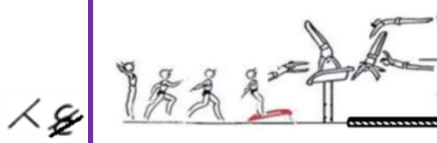
 Saut groupé entre bras, saut vertical.	0,2	0,6
--	-----	-----

 Saut groupé entre bras, saut extension groupé.	0,4	0,8
--	-----	-----

 Saut groupé entre bras, saut extension carpé écarté ou serré.	0,6	1,0
--	-----	-----

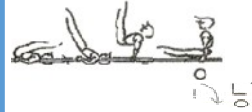
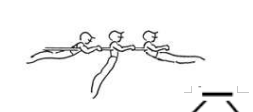
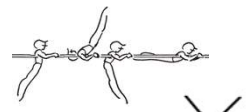
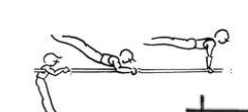
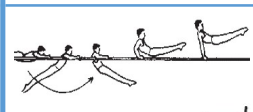
 Lune	1,2	1,6
--	-----	-----

 Lune avec 1/2 t	1,4	1,8
---	-----	-----

 renversement latéral avec 1/4 de tour	1,2	1,4
---	-----	-----

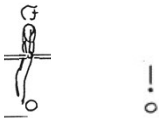
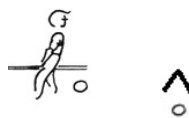
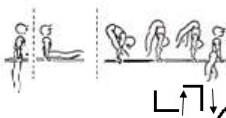
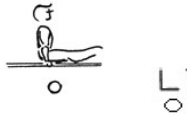
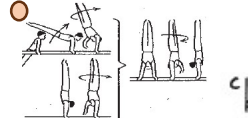
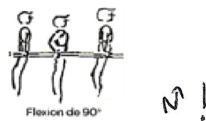
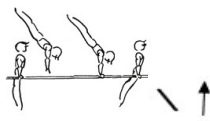
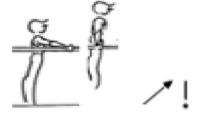
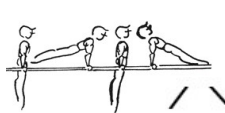
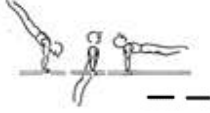
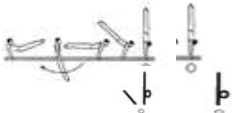
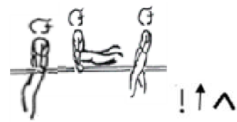
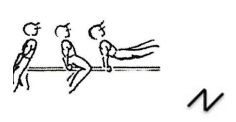
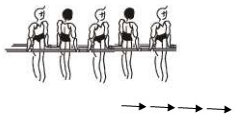
--	--	--

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRES PARALLELES - 2026

valeur des éléments	0	0,1			0,2	
Groupe 1	Sauter à l'appui brachial et élaner en avant	Appui brachial renversé (2 s.)	1. De l'appui brachial semi-renversé, prise d'élán au balancé en suspension			4. De l'appui brachial semi-renversé, prise d'élán et équerre jambes serrées (2s.)
						
	Balancer en appui brachial sous l'horizontale	de la chandelle rouleau avant au siège écarté	8. Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus	9. De l'appui brachial, balancé arrière et établissement à l'appui	10. Rouleau avant corps tendu à la suspension brachiale	
						
		De l'appui brachial, balancer vers l'avant et s'établir au siège écarté				19. Etablissement en avant à l'appui (temps de ventre)
						
	Rouleau avant corps carpé à la suspension brachial ou au siège écarté					
						

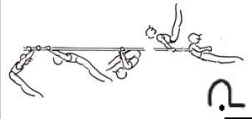
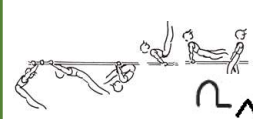
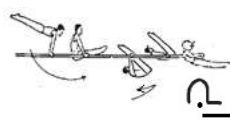
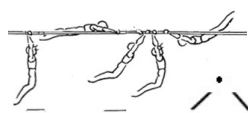
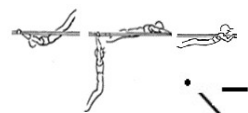
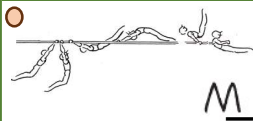
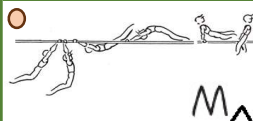
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRES PARALLELES - 2026

○ pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments		0	0,1			0,2	
Groupe 2	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)	Siège écarté (2 s.)		2. Équerre corps groupé (2 s.)	3. S'élever en force ou en élan au placement du dos	4. Toute les équerres (2 s.)	5. Appui renversé avec 1/2 t avant (aussi avec 2 sec avant ou après l'ATR)
							
	De l'appui tendu, flexion des bras (minimum 90°) puis revenir à l'appui tendu	Passer une jambe écartée en avant à l'appui		9. Balancé arrière sauté à 45° au dessus de l'horizontale		11. Passer les jambes écartées en avant à l'appui	12. Passer les jambes écartées en arrière à l'appui
							
	Sauter à l'appui (avec ou sans élan)	Sauter à l'appui tendu et élaner en av. au siège écarté	Balancé complet à l'oblique basse	16. Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	17. Balancé arrière à l'ATR non tenu	18. Tout appui renversé sur 1 ou 2 b. (tenu 2 s)	
							
	De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté	Du siège écarté, flexion et extension des jambes pour élaner à l'oblique basse			24.	25.	26.
							
	Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, ½ tour					
							

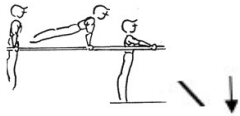
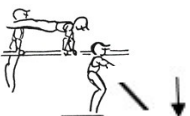
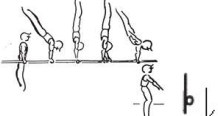
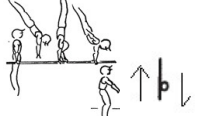
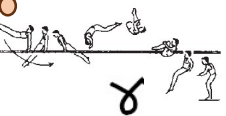
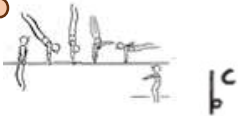
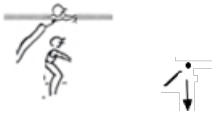
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRES PARALLELES - 2026

 pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments	0		0,1		0,2	
Groupe 3			1. Bascule de fond à l'appui brachial	2. Bascule fixe au siège jambes écartées	3. Bascule de fond au siège écarté.	4. Bascule Fixe à l'appui
						
			8. Bascule fixe à l'appui brachial		10.	11.
						
						19.
	Balancé complet en suspension	Du balancé en suspension, établissement arr. à l'appui brachial		23. Moy à l'appui brachial	24. Moy au siège jambes écartées	
						

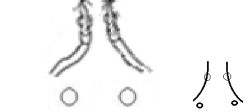
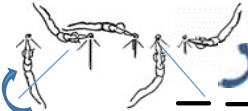
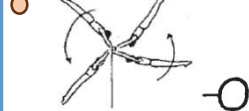
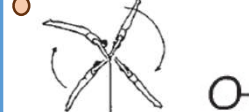
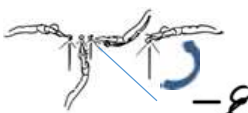
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRES PARALLELES - 2026

○ pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments	0	0,1	0,2
Groupe 4	De l'appui, sortie arrière bras tendus entre les barres	Balancer en arrière et sortie entre les barres	
			
	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale	Balancer en avant, sortie avec ¼ t intérieur à la station droite.	8. Balancer en arrière au dessus de l'horizontale (ou à l'ATR tenu ou pas) et sortie
			
			2. sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale
			
Groupe 4			3. Salto avant groupé
			
			9. Balancer en arrière à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant.
			
			17. Salto arrière groupé sur le côté
			
Groupe 4			19. Salto arrière carpé ou tendu
			
	Du balancé à la suspension, sortie arrière		24. De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carpé.
			
			26. De la suspension sur l'extrémité, Salto arrière tendu.
			

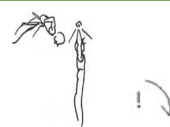
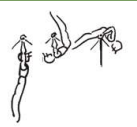
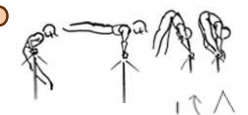
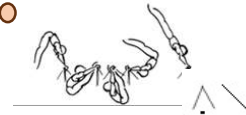
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRE FIXE - 2026

pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments	0	0,1	0,2
Groupe 1	De la suspension, prise d'élan	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)	
			
	De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en avant sous 45° (à l'oblique basse)		
			
	Balancé avant avec 1/2 tour sous 45°, aux prises mixtes	Balancé avant avec 1/2 tour sous 45°, aux prises dorsales	
			
		Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	
			
	Demi-tour en suspension	courbe arrière 2sec., puis courbe avant 2sec	
			
		2. Balancé complet au dessus de l'oblique basse	
			
		9. De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en avant au dessus de l'oblique basse	
			
		10. Etablissement arrière à l'appui	
			
			5. Grand tour en arrière (Soleil)
			
			12. Grand tour en avant (Lune)
			
		16. Balancé avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales	
			
			18. Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé
			
			19. Grand tour en avant avec 1/2 t à l'appui renversé.
			
		23. De l'appui, basculer en arrière et prise d'élan en avant avec 1/2 t. aux prises mixtes ou dorsales	
			

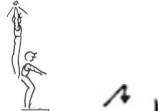
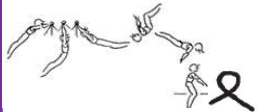
GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRE FIXE - 2026

○ pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments		0	0,1			0,2	
Groupe 3	Maintien à l'appui (2s)	prise d'élan abdominale sous l'horizontal	1. prise d'élan abdominale à l'horizontal	2. Tour d'appui arrière	3. Tour d'appui arrière libre à l'horizontal	4. Passement filé à 45°	
							
	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension		8. Simultané (traction du pompier)	9. De la suspension, traction et renversement arrière à l'appui.	10. Tour d'appui avant	11. Bascule fixe à l'appui	12. Bascule d'élan à l'appui
							
	De la suspension, montée sans élan en traction	maintien 2 secondes bras fléchis.		16. Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées		18. Tour pieds-mains arrière jambes serrées ou écartées à 45°	19. prise d'élan abdominale à l'ATR (aussi avec 1/2 t)
							
	De la suspension montée par fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées		22. Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan	23. Engager devant et oscillation A/R	24. Tour en pieds-mains	25.	26.
							
	Maintien en fermeture (2 secondes)	Maintien à l'équerre 2 secondes					
							

GAM - Grilles Fédéral B - Région Sud - BARRE FIXE - 2026

 pas autorisé pour les 7-9 ans

valeur des éléments		0		0,1		0,2	
Groupe 4	Sauter à la station			2. Sortie filée	3. Sortie filée demi-tour		
							
					10. Salto arrière groupé		12. Salto arrière carpé ou tendu
							
					17. Salto avant groupé ou avec 1/2 t		19. Salto avant carpé ou tendu
							
	Sortie arrière sous 45° sous l'oblique basse			23. Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	24. Sortie arrière du grand tour arrière	25.	
				