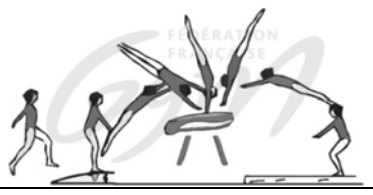
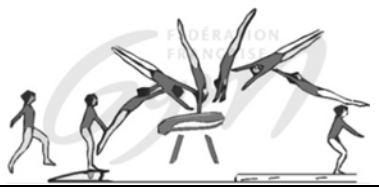
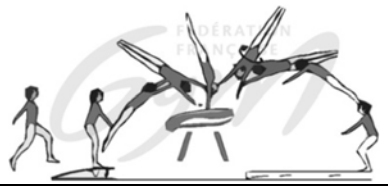
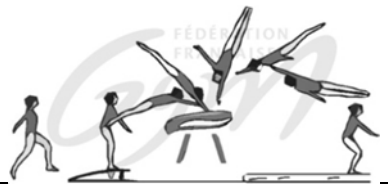
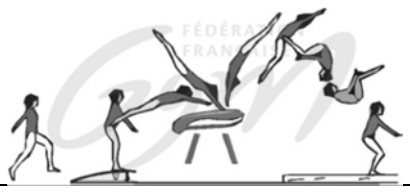
Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Saut MAJ Septembre 2015

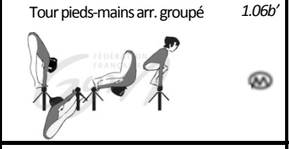
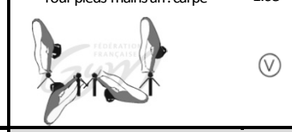
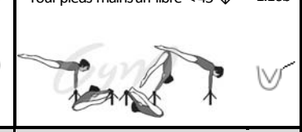
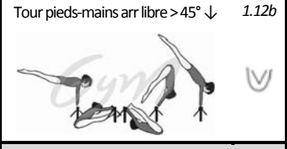
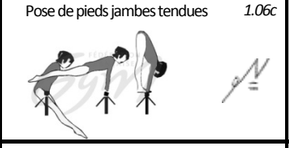
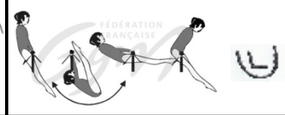
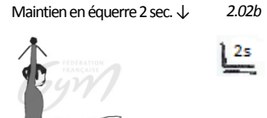
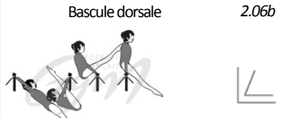
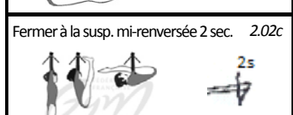
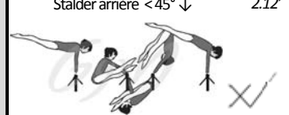
Valeurs de départ

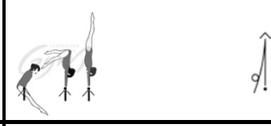
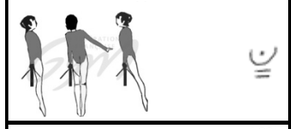
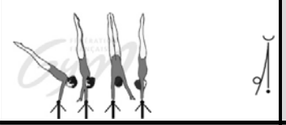
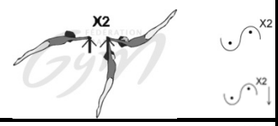
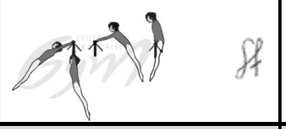
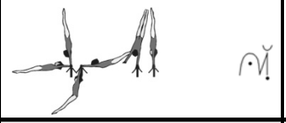
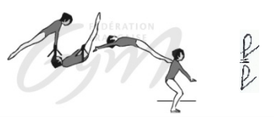
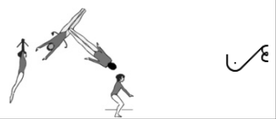
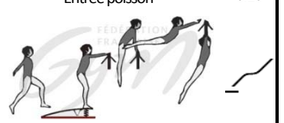
AVENIR	NAT A et B	TROPH Féd	BONUS	Descriptif	Dessin / symbole	1 tremplin	Trampo'tremp ou double tremplin *
				Demi-tour		5	4
				Lune		8.5	7.5
				Demi-tour / demi-tour		7	6
				Demi-tour / un tour		8.5	7.5
				Rondade flip		8.5	7.5
				Rondade demi-tour / lune		8.5	7.5
				Lune vrille		9.5	8.0
				Rondade demi-tour / lune vrille		9.5	7.5
				Tsukahara groupé ou carpé		10	8.5
				Lune salto avant groupé		11	9.5
				Yurchenko groupé ou carpé		11	9.5
				Tsukahara tendu		12	10.5
				Yurchenko tendu		13	0

* Double tremplin interdit pour les sauts en Yurchenko

Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Barres asymétriques MAJ Septembre 2015

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* 	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'* 	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* 	Oscillation 1 jambe *2.04* 	Bascule faciale *2.06* 	Bascule fixe *2.08* 				
	Maintien en équerre 2 sec. ↓ *2.02b* 	Aussi de la suspension 	Bascule dorsale *2.06b* 					
	Fermer à la susp. mi-renversée 2 sec. *2.02c* 			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 Envols - 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 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 - A/R = aller-retour - BI = barre inférieure - BS = barre supérieure - PM = pieds-mains

Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Poutre MAJ Septembre 2015

AVENIR
NAT A et B
TROPHEE FED

		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
1	Entrée	Renversement 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 G	Saut au grand écart latéral 1.06b G		Roue 1.10b			
		Franchissement groupé ou carpé 1.02c G	ou deux pieds 1.04b' G	ou transversal 1.06b' G	Grand jeté 1.08b G				
2	Rotations avant et latérale	ATR passagé 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	Battement droite et gauche 4.02	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 4.12b		

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

Piqué ou relevé et maintien 2 sec. *5.02*	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

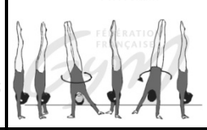
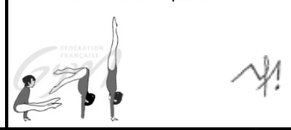
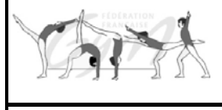
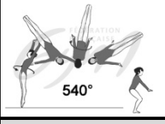
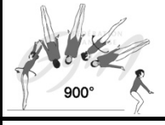
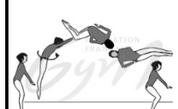
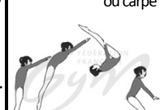
	Arabesque sur demi-pointe 2 sec. *6.04*	« l » corps carpé 2 sec. *6.06*	Bat. pied-tête et arabesque 2 sec. *6.08*				

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*

Programme Libre FFGym – Grille d'éléments – Sol MAJ Septembre 2015

AVENIR
NAT A et B
TROPH FED

	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 antéropostérieur *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 *2.08* 	ATR valse de l'équerre *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	Demi-pivot et détourné 5.04	Pivot 5.06
		Demi-tour jambe horizontale 5.06b
		Demi-tour jambe à 180° 5.06c

Double pivot 5.10		Triple pivot 5.16
Tour jambe horizontale 5.10b		Double tour jambe horizontale 5.16b
Tour jambe à 180° 5.12		Double tour jambe à 180° 5.16c

6 Saut gymnique

	Cabriole 6.04			Cabriole demi-tour pied-tête 6.10		
Pas chassé droite et gauche 6.02	Sissonne 6.04b		Sissonne pied-tête 6.08	Saut fouetté ½ tour aussi en pied tête 6.10b	Grand jeté pied-tête 6.12	
Soubresaut 6.02b	Saut écart antéropostérieur 6.04c	Grand jeté aussi avec ¼ de tour 6.06		Grand jeté demi-tour 6.10c		Grand jeté tour 6.14
Demi-tour en l'air 6.02c	Tour en l'air 6.04d	Tour et demi en l'air 6.06b	Saut de mouton 6.08b	Saut écart antéropostérieur tour 6.10d		Double tour en l'air 6.14b
Saut groupé 6.02d	Saut cosaque 2 pieds 6.04e		Saut écart antéropostérieur demi-tour 6.08c	Cosaque tour appel 2 pieds 6.10e		
	ou 1 pied 6.04e'			ou 1 pied 6.10e	Grand jeté changement pied-tête 6.12b	Double tour cosaque 6.14c
Saut de chat 6.02e	Saut de chat demi-tour 6.04f			Grand jeté changement aussi ¼ de tour 6.10f		Grand jeté changement demi 6.14d
	Saut de chat 1 tour 6.04f'	Saut carpé écarté 6.06c	Saut carpé écarté demi 6.08d	Grand jeté changement ¼ de tour 6.10g	Saut carpé écarté tour 6.12c	

	Saut Johnson demi-tour 6.16