

ENERGYM : UN PROGRAMME REGIONAL

POURQUOI ENERGYM ?

Afin de proposer des programmes pour tous les niveaux de pratique, la Commission Technique IFO GAM propose une nouvelle conception de compétitions : **ENERGYM**.

Cela permet :

- à tous les licenciés de participer
- d'avoir une activité sur toute la saison (plusieurs rencontres)
- à tous de recevoir une récompense
- aux clubs de recevoir une récompense
 - Trophée du meilleur gymnaste par catégorie à chaque Grand Prix
 - Trophée du club ayant le plus grand nombre de participants à chaque Grand Prix
 - Trophée « équipe-club Critérium » par catégorie à chaque Grand Prix
 - Challenge ENERGYM pour les clubs ayant fait participer le plus grand nombre de gymnastes sur l'ensemble des trois Grands Prix (dotation en bons d'achat de matériel GYMNOVA)

SES OBJECTIFS :

- redynamiser la Région, les Départements, et les Clubs en organisant des « Grands Prix » concernant un grand nombre de gymnastes.
- Proposer un programme mieux adapté au niveau de notre masse Régionale
- Etre accessible à tous les clubs, tous les cadres, tous les juges et la majorité des gymnastes
- Attirer le plus grand nombre de participants

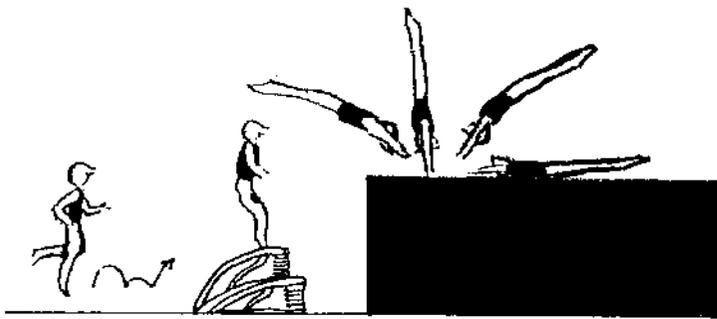
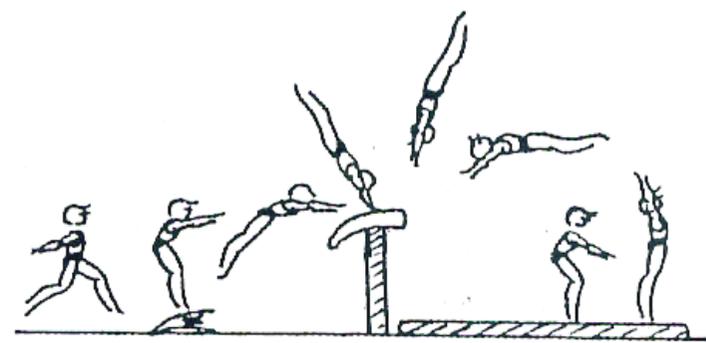
ORGANISATION :

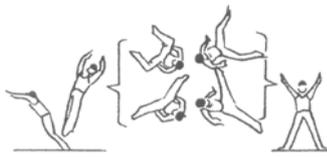
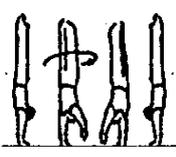
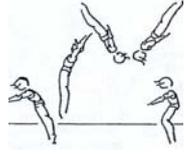
- Grand Prix d'Hiver
- Grand Prix de Printemps
- Grand Prix d'Eté

REGLEMENTATION ENERGYM

ACCES	A tous les licenciés FFG à partir de benjamin 1 ^{ère} année
INTERDICTIONS	<ul style="list-style-type: none"> - aux gymnastes des équipes DN des saisons précédentes et en cours. - aux gymnastes individuels de national B, Optionnel et Critérium non qualifié en finale de zone. - aux gymnastes des listes H.N.
CATEGORIES	Benjamins Minimes Cadets Juniors / Seniors
PROGRAMMES	<p>Benjamins et Minimes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Découverte : imposés FFG : F ou G <p>Benjamins et Minimes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Critérium : imposés FFG : F, Gou H <p>Cadets et Juniors/Seniors :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libres Energym (libres aménagés, voir grilles annexes) <p style="text-align: right;"> } SAUT : imposés aménagés (voir feuille annexe) </p>
CLASSEMENTS	<p>À</p> <p>A chaque Grand Prix :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un classement général par catégorie (B, M, C, J/S) - un classement « équipe-club » par catégorie (B, M, C/J/S), l'ordinateur comptabilise les 6 meilleures notes par agrès pour déterminer ce classement « équipe-club » et cela dans chacune des catégories. - un trophée du club ayant fait participer le plus grand nombre de gymnastes (toutes catégories confondues). - Le trophée ENERGYM lors du Grand Prix d'Été pour les clubs ayant fait participer le plus grand nombre de gymnaste toutes catégories confondues sur les 3 Grands Prix <p>Le trophée ENERGYM : bons d'achat</p>
ENGAGEMENTS	1 mois avant chaque grand-prix via le portail FFGYMLICENCE : voir plan d'action GAM IFO de l'année en cours.
JUGEMENT	Cotation des Imposés FFG et code de pointage en vigueur pour le libre énergym : juges recyclés uniquement.

ENERGYM : SAUT

		Imposé %9bYf[na	
ENERGYM DECOUVERTE	Lune plat dos sur bloc en mousse	Pas d'alignement :	-0.50 pt
	hauteur 1m	Sous forme de roulade :	-2.00 pts
BENJAMINS MINIMES +	1 ou 2 tremplins	Les mains restent collées :	-2.00 pts
		Trajectoire linéaire :	-1.00 pt
ENERGYM CRITERIUM		Fautes de tenue :	-0.10 / -0.30 / -0.50 pt
		Fautes techniques :	-0.10 / -0.30 / -0.50 pt
		Valeur technique : 1.00 pts	
		Exécution sur 10 pts	
			
		Imposé & 9bYf[na	
BENJAMINS MINIMES	Lune, réception à la station droite	Pas d'alignement :	-1.00 pt
	Table de saut : hauteur 1.10m	Sous forme de roulade :	-2.00 pts
ENERGYM Libres	1 ou 2 tremplins	Les mains restent collées :	-2.00 pts
		Trajectoire linéaire :	-1.00 pt
		Fautes de tenue :	-0.10 / -0.30 / -0.50 pt
		Fautes techniques :	-0.10 / -0.30 / -0.50 pt
		2 tremplins : Valeur : 2.00 pts	
		1 tremplin : Valeur : 3.00 pts	
		Exécution sur 10 pts	
			

	Eléments non acrobatiques	Acrobaties en avant	Acrobaties en arrière	Acrobaties latérales
Elt	Ecrasement facial 2"	Ange roulade	roulade ar ATR	roue
Figurine				
valeur	0	0,1	0	0
Elt	saut pirouette (1/2 t ou 1/1 t)	Saut de mains ou flip avant	flip AR	rondade
Figurine				
valeur	0	0,1	0,1	0
Elt	équerre (jb écartées ou serrées) 2"	salto avant groupé ou carpé	salto arrière groupé ou carpé	salto latéral
Figurine				
valeur	0	0,1	0,1	0,1
Elt	ATR vaise		salto arrière tendu	
Figurine				
valeur	0,1		0,1	
Elt	planche 2"			
Figurine				
valeur	0,1			
Elt	ATR en force 2 "			
Figurine				
valeur	0,1			

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur 0.60 pt</p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur 1.00 pt</p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p>Au sol, le dernier élément doit être un élément acrobatique</p> <p>valeur maximale du secteur 0.10 pt</p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

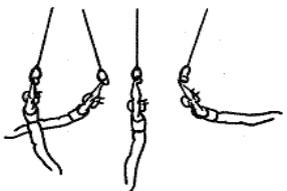
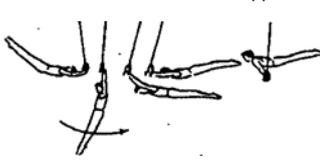
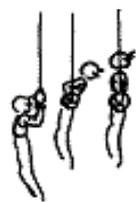
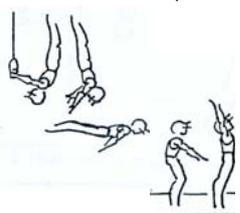
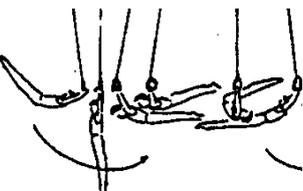
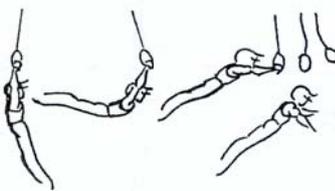
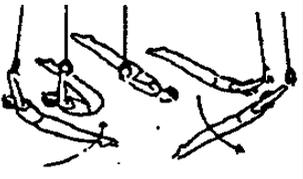
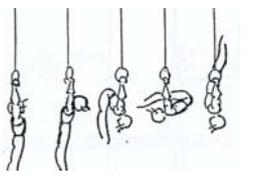
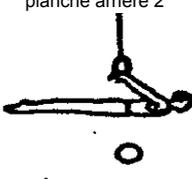
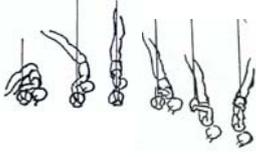
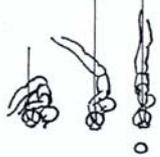
GRILLE ENERGYM LIBRES ARCONS

	Elans d'une jambe (ciseaux)	Cercles	Transports	Sorties
Elt	balancé à l'appui cavalier	1/2 cercle (sans sortir)	déplacement latéral "casse noisette"	sortie faux ciseau
Figurine				
valeur	0	0	0	0
Elt	faux ciseau avant	cercle latéral	déplacement latéral jb serrées	sortie 1/2 cercle
Figurine				
valeur	0	0,1	0	0
Elt	ciseau avant	cercle transversal	transport facial transversal	sortie 3/4 de cercle
Figurine				
valeur	0,1	0,1	0,1	0
Elt	ciseau arrière			sortie costale
Figurine				
valeur	0,1			0,1
Elt				
Figurine				
valeur				

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou EnergyM : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur 0.60 pt</p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur 1.00 pt</p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p>valeur maximale du secteur 0.10 pt</p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

GRILLE ENERGYM LIBRES ANNEAUX

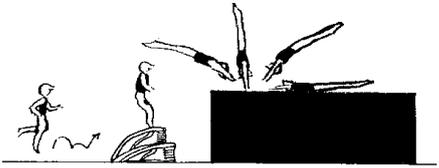
À		Bascules et éléments d'élan		Maintiens et éléments de force		Sorties	
Elt	balancé	établissement arrière à l'appui	simultané	sortie salto arrière carpé ou tendu			
Figurine							
valeur	0	0,1	0	0,1			
Elt	dislocation avant	bascule faciale	poirier 2"	sortie par balancer arrière			
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0	0			
Elt	dislocation arrière	équerre 2"	chandelle 2"				
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0				
Elt	Menichelli	planche arrière 2"	ATR en force marqué et descente contrôlée à l'appui ou en chandelle	ATR en force 2"			
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0	0,1			

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille Eléments FIG : valeur 0.10 pt Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie valeur maximale du secteur 0.60 pt	composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie aide possible pour monter à l'appui 1 balancer autorisé maximum valeur du groupe d'élément : 0.50 pt valeur maximale du secteur 1.00 pt	obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A valeur maximale du secteur 0.10 pt	cotation FIG la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnu : 6 éléments : 10.00 pt 5 éléments : 9.00 pt 4 éléments : 8.00 pt 3 éléments : 7.00 pt 1 ou 2 éléments : 5.00 pt

PROGRAMME ENERGYM LIBRES SAUT

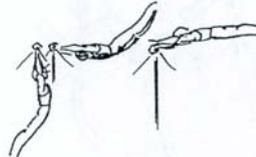
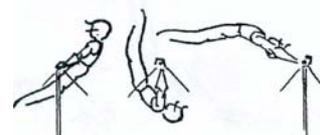
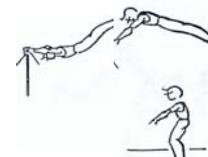
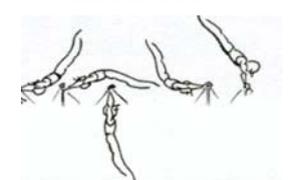
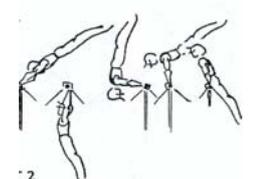
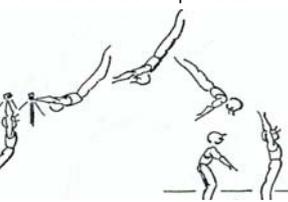
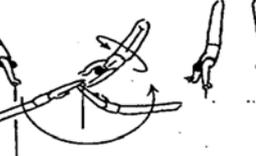
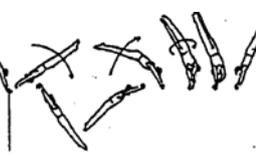
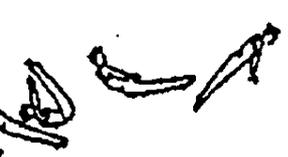
saut A	saut B
 <p>lune réception plat dos sur hauteur de tapis à 1m valeur technique : 1 point exécution sur 10.00 pts</p>	 <p>lune sur table de saut à 1.10 m valeur technique : 2 tremplins : 2.00 pts, 1 tremplin : 3.00 pts exécution sur 10.00 pts</p>

	Elément de l'appi JY	9 élément à l'appui brachial	9 éléments en suspension	Gorties
Elt	balancé à l'ATR passager	établissement arrière	bascule à l'appui brachial	sortie à l'ATR passager
Figurine				
valeur	0	0	0	0
Elt	ATR en force jambes écartées 2"	établissement av. au siège écarté	bascule fixe	sortie en 1/2 valse
Figurine				
valeur	0	0	0	0
Elt	ATR 2"	rouleau avant	bascule de fond	sortie salto arrière carpé ou tendu
Figurine				
valeur	0,1	0	0,1	0,1
Elt	équerre 2"	établissement avant	bascule progression	sortie salto avant carpé ou tendu
Figurine				
valeur	0,1	0,1	0,1	0,1
Elt	balancé à l'ATR 2"	valse avant		
Figurine				
valeur	0,1	0,1		

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energytm : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur 0.60 pt</p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>2 sièges écartés autorisés maximum</p> <p>abaisséments et arrêts autorisés</p> <p>1 seul élan intermédiaire autorisé</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur 1.00 pt</p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p>valeur maximale du secteur 0.10 pt</p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

GRILLE ENERGYM LIBRES BARRE FIXE

20FI À		Longs élans		Eléments proche de la barre		Sorties	
Elt	balancé à l'horizontale	Contre-volée	reprise d'élan de l'appui		sortie par établissement arrière		
Figurine							
valeur	0 autorisé une seule fois	0	0		0 épaules à hauteur de barre		
Elt	établissement arrière	culbute	tour d'appui arrière		sortie salto arrière carpé ou tendu		
Figurine							
valeur	0	0	0		0,1		
Elt	soleil	direct	engagé stalder (idem niv. C)				
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0				
Elt	lune	lune à soleil	renversement		bascule		
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0		0,1		

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille Eléments FIG : valeur 0.10 pt Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie valeur maximale du secteur 0.60 pt	composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie valeur du groupe d'élément : 0.50 pt valeur maximale du secteur 1.00 pt	obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A valeur maximale du secteur 0.10 pt	cotation FIG la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus : 6 éléments : 10.00 pt 5 éléments : 9.00 pt 4 éléments : 8.00 pt 3 éléments : 7.00 pt 1 ou 2 éléments : 5.00 pt