



## DOSSIER TECHNIQUE

### INFORMATION GÉNÉRALES

Retrouver tous les documents utiles sur notre site internet :

<https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Evenements/Pk-Open-Regional>

### INFORMATIONS

- Prévisionnel : INDOOR
  - Samedi 22 janvier : Speed Run : 13h00 – 20h00
  - Dimanche 23 janvier : Freestyle : 9h00 – 16h00
- Tarifs Inscriptions : GRATUIT
- Inscription : via le [lien](#) . Clôture des inscriptions le 17 janvier à minuit.
- Envois des programmes aux participants au plus tôt ensuite.

### CONTACTS

- Enguerran NEVEU : [enguerran.neveu@gmail.com](mailto:enguerran.neveu@gmail.com) – 06.42.42.67.41
- Jofrey NAUDY: [jofrey.naudy@gmail.com](mailto:jofrey.naudy@gmail.com) - 06.36.91.37.49

## PROGRAMME TECHNIQUE

### PRESENTATION

Les catégories sont réparties sur les niveaux de pratique Débutant et Confirmé.

### PROGRAMME GÉNÉRAL

	Débutant	Confirmé
Catégorie d'âge	A partir de 12 ans dans l'année civile 12-14 ans / 15-17 ans / 18+	A partir de 12 ans dans l'année civile 12-14 ans / 15-17 ans / 18+
Code	Code pointage	Code pointage

## LES EPREUVES

- Speed (PKS)

C'est une course de vitesse chronométrée entre un point de départ (A) et un point d'arrivée (B) en franchissant les différents obstacles de manière la plus efficace.

- Freestyle (PKF)

C'est un parcours libre avec un temps défini proposant différents obstacles qui consiste à enchaîner différents éléments de franchissement et acrobatiques de manière maîtrisée, fluide et avec style. Cette épreuve est jugée et notée par des juges prenant en compte trois principaux critères :

- Exécution : le niveau de maîtrise de la performance
- Composition : L'utilisation de l'espace et des connexions
- Difficulté : le niveau de difficulté de la performance

- Sécurité

Les traceurs doivent à tout instant maîtriser leur performance en ne prenant aucun risque inapproprié lors de leurs performances.

Le Jury se réserve le droit de faire changer un élément ou d'interdire la participation d'un traceur, si la sécurité de celui-ci est mise en danger.

## EXIGENCES

DEBUTANT			
Catégories	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
Matériel	Hauteur d'obstacle max : 1m70	Hauteur d'obstacle max : 1m70	Hauteur d'obstacle max : 2m00
Aire pratique	Surface rigide ou semi-rigide		
Evaluation Speed	Speed : Epreuve Chronométrée		
Temps Freestyle	40" max	50" max	60" max
Acrobatie Freestyle	Au maximum des salto simples (360°) combinés à une demi-vrille (180°)		
Notation	Note Freestyle sur 30 pts (10 points composition / 10 points difficulté / 10 points exécution)		
Classement	Classement dissocié par discipline Les ex-aequo ne sont pas départagés		

CONFIRME			
Catégories	12-14 ans	15-17 ans	18 ans et +
Matériel	Hauteur d'obstacle max : 2m00	Hauteur d'obstacle max : 2m00	Hauteur d'obstacle max : 2m00
Aire pratique	Surface rigide ou semi-rigide		
Evaluation Speed	Speed : Epreuve Chronométrée		
Temps Freestyle	40" max	50" max	60" max
Acrobatie Freestyle	Doubles rotations salto et triples vrilles interdites		
Notation	Note Freestyle sur 30 pts (10 points composition / 10 points difficulté / 10 points exécution)		
Classement	Classement dissocié par discipline Les ex-aequo ne sont pas départagés		