








2009/2012






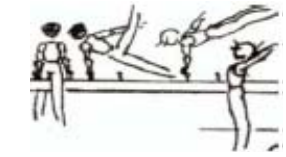



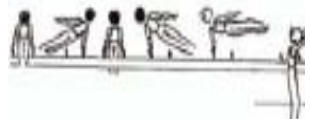
Elément	écrasement facial 2"	roulade ar à l'ATR	roue	
Figurine				
Elément	saut avec 1/1 tour		rondade	
Figurine				
Elément	équerre serrée ou ec. 2"			
Figurine	 			
Elément				
Figurine				
Elément				
Figurine				

les autres éléments FIG ou FFG sont autorisés. Cette liste n'est pas exhaustive.

COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIE	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG ou FFG ou de la grille</p> <p>valeur:</p> <p>tous éléments FIG: 0,10 pt</p> <p>élément FFG ou energym: 0,00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>0,60 pt</p>	<p>composer un mouvement</p> <p>comprenant deux groupes d'éléments différents, plus la sortie.</p> <p>les éléments FFG ou energym ne peuvent pas remplir de GE</p> <p>valeur d'1 groupe d'élément: 0,50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>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</p> <p>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 pt</p> <p>5 éléments: 9 pt</p> <p>4 éléments: 8 pt</p> <p>3 éléments: 7 pt</p> <p>1 ou 2 éléments: 5 pt</p>



Elément	balancé en appui cavalier	1/2 cercle sans sortir	casse noisette	sortie en faux ciseau
Figurine				
	autorisé ue seule fois			
Elément	faux ciseau avant		déplacement lat jbe serrées	sortie en 1/2 cercle
Figurine				
Elément				sortie en 3/4 de cercle
Figurine				
Elément				
Figurine				
Elément				
Figurine				

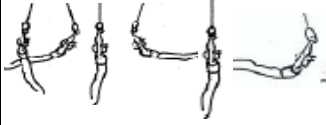
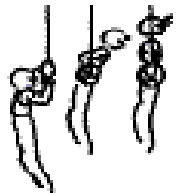

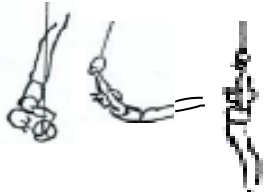


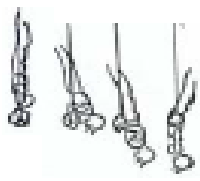
les autres éléments FIG ou FFG sont autorisés. Cette liste n'est pas exhaustive.

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIE	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG ou FFG ou de la grille</p> <p>valeur:</p> <p>tous éléments FIG: 0,10 pt</p> <p>élément FFG ou énergym: 0,00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>0,60 pt</p>	<p>composer un mouvement comprenant deux groupes d'éléments différents, plus la sortie.</p> <p>les éléments FFG ou énergym ne peuvent pas remplir de GE</p> <p>valeur d'1 groupe d'élément: 0,50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>1,00 pt</p>	<p>obtention d'un bonus de 0,10 pour les sorties de valeur A</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>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 pt</p> <p>5 éléments: 9 pt</p> <p>4 éléments: 8 pt</p> <p>3 éléments: 7 pt</p> <p>1 ou 2 éléments: 5 pt</p>

GRILLE ENERGYM LIBRE ANNEAUX

2009/2012

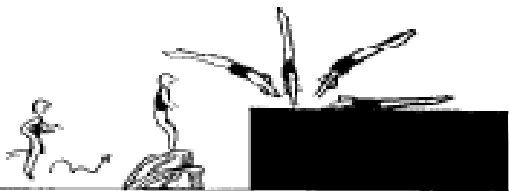



Elément	balancé	simultané		sortie arrière avec prise d'appui
Figurine				
Elément	autorisé une seule fois descente de soleil du poirier	poirier 2"		
Figurine				
Elément		chandelle 2"		
Figurine				
Elément		descente contrôlée de l'ATR ou du poirier marqué		
Figurine				

les autres éléments FIG ou FFG sont autorisés. Cette liste n'est pas exhaustive.







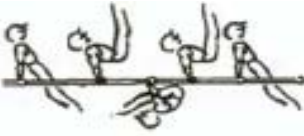
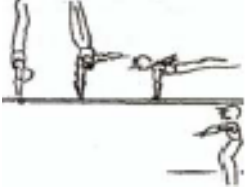
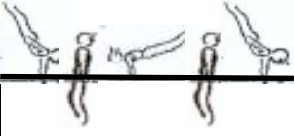

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIE	EXECUTION
6 éléments codifiés FIG ou FFG ou de la grille valeur: tous éléments FIG: 0,10 pt élément FFG ou énergym: 0,00 pt prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie valeur maximale du secteur 0,60 pt	composer un mouvement comprenant deux groupes d'éléments différents, plus la sortie. les éléments FFG ou énergym ne peuvent pas remplir de GE valeur d'1 groupe d'élément: 0,50 pt valeur maximale du secteur 1,00 pt	obtention d'un bonus de 0,10 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 pt 5 éléments: 9 pt 4 éléments: 8 pt 3 éléments: 7 pt 1 ou 2 éléments: 5 pt

PROGRAMME ENERGYM LIBRE SAUT

<p>saut A</p>  <p>lune réception plat dos sur un tapis de 1 m de hauteur valeur technique: 1 ou 2 tremplins au choix 1,00 pt</p>	 <p>saut B</p> <p>table de saut à 1,10 m ou 1,25 m au choix valeur technique: 2 tremplins: 2,00 pt, 1 tremplin: 3,00 pt</p>
--	--

2009/2012













Elément	balancé ATR passé	établissement arrière	bascule à l'appui brachial	sortie latérale à l'ATR passé
Figurine				
Elément	(éq.)placement du dos au siège éc.	établissement av au siège écarté	bascule fixe	de l'ATR, sortie en 1/2 valse
Figurine				
Elément	balancé	rouleau avant		
Figurine	 autorisé une seule fois			
Elément				
Figurine				
Elément				
Figurine				

les autres éléments FIG ou FFG sont autorisés. Cette liste n'est pas exhaustive.

COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIE	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG ou FFG ou de la grille</p> <p>valeur:</p> <p>tous éléments FIG: 0,10 pt</p> <p>élément FFG ou énergym: 0,00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>0,60 pt</p>	<p>composer un mouvement comprenant deux groupes d'éléments différents, plus la sortie.</p> <p>les éléments FFG ou énergym ne peuvent pas remplir de GE</p> <p>valeur d'1 groupe d'élément: 0,50 pt</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>1,00 pt</p>	<p>obtention d'un bonus de 0,10 pour les sorties de valeur A</p> <p>valeur maximale du secteur</p> <p>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 pt</p> <p>5 éléments: 9 pt</p> <p>4 éléments: 8 pt</p> <p>3 éléments: 7 pt</p> <p>1 ou 2 éléments: 5 pt</p>



Elément	balancé à l'horizontal	contre volée à l'horizontale	chute filée (rep. d'élan de l'appui)	sortie par établissement arrière
Figurine				
	autorisé une seule fois			épaule à hauteur de la barre
Elément	établissement ar. à l'horizontale	grande culbute	tour d'appui libre avt ou arr.	
Figurine				
Elément	engagé et coupé écart à la susp.		engagé stalder (idem imp C)	
Figurine				
Elément			renversement	
Figurine				
Elément				
Figurine				

les autres éléments FIG ou FFG sont autorisés. Cette liste n'est pas exhaustive.

COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIE	EXECUTION
6 éléments codifiés FIG ou FFG ou de la grille valeur: tous éléments FIG: 0,10 pt élément FFG ou énergym: 0,00 pt prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie valeur maximale du secteur 0,60 pt	composer un mouvement comprenant deux groupes d'éléments différents, plus la sortie. les éléments FFG ou énergym ne peuvent pas remplir de GE valeur d'1 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 pt 5 éléments: 9 pt 4 éléments: 8 pt 3 éléments: 7 pt 1 ou 2 éléments: 5 pt