

Open FreeStyle Show 78

Samedi 16 novembre 2019 de 16h30 à 21h
Gymnase Marcel Villeneuve 1bd de la Libération 78230 Le Pecq

Cet Open est organisé conjointement par le Comité 78 FFGYM et le CSM Le Pecq.

Il s'adresse aux licenciés FFGYM pratiquant le Freestyle gym du niveau Débutant à Expert.

Engagements jusqu'au 5 novembre (feuille partagée):

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1854g3ls3WJaTnp0Th2bgs9F7JhwAaJuv/edit#gid=12720297>

Tarif des engagements : 30€ par équipe de 4

Chèque à l'ordre du CDY FFGym

24 Rue de l'écosse 78280 Guyancourt

ou par virement en mentionnant : **Openshow** et le **Nom du club**

IBAN DU CDY	FR70 2004 1000 0115 2761 7J02 018
-------------	-----------------------------------

Un arbitre par club obligatoire à disposition du responsable technique (pas de diplôme requis).

Les entraîneurs pourront remplir cette mission



Chaussures interdites pour accéder au plateau
Chaussons d'intérieur acceptés



PROGRAMME DE L'OPEN

2 niveaux de pratique

Niveau 1 : Débutants et initiés

Niveau 2 : Confirmés et plus



Epreuve « Duel »	Deux parcours parallèles sont tracés. Deux Tracers s'affrontent du départ à l'arrivée en respectant les règles de franchissement. Chaque Tracer est chronométré
Epreuve « Relais »	Un parcours circulaire est tracé (2 lignes et un virage). Les Tracers d'une même équipe se relaient au point de départ. L'équipe est chronométrée.
Epreuve « Point Relai »	Un parcours est tracé (4 lignes, 3 virages et 3 points relais). 2 lignes de Freerunning où l'acrobatie est valorisée 2 lignes de Franchissement (respect règles franchissements) Au départ, chaque Tracer se place sur son point relais. Le tracer N°1 effectue sa ligne et rejoint le tracer N°2 qui part à sa tour etc. jusqu'au point d'arrivée. L'équipe est chronométrée et valorisée selon les acrobaties présentées et maitrisées .
<h2>OPEN SHOW</h2>	
	Une équipe de 3 à 5 Freestylers préparent et présentent un Freeshow libre et chorégraphié de 2m30 et 3mn. Le show doit respecter les critères suivants : Les éléments présentés doivent être maitrisés Respect de l'espace limité Musique choisie par l'équipe Un thème, un esprit, une signature 20 sec minimum où l'équipe complète se trouve sur la zone délimitée.

- Récompense par équipe et par niveau de pratique (somme des points obtenus sur les 3 épreuves)
- Trophée pour l'Open Show

