



Zone Sud Est

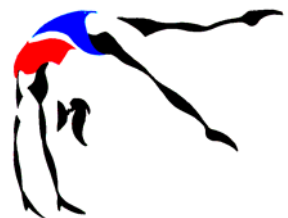
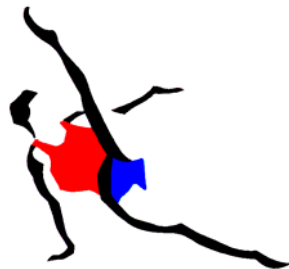
BROCHURE TECHNIQUE

2009-2010



ZONE SUD-EST

Gymnastique
Artistique
Masculine & Féminine



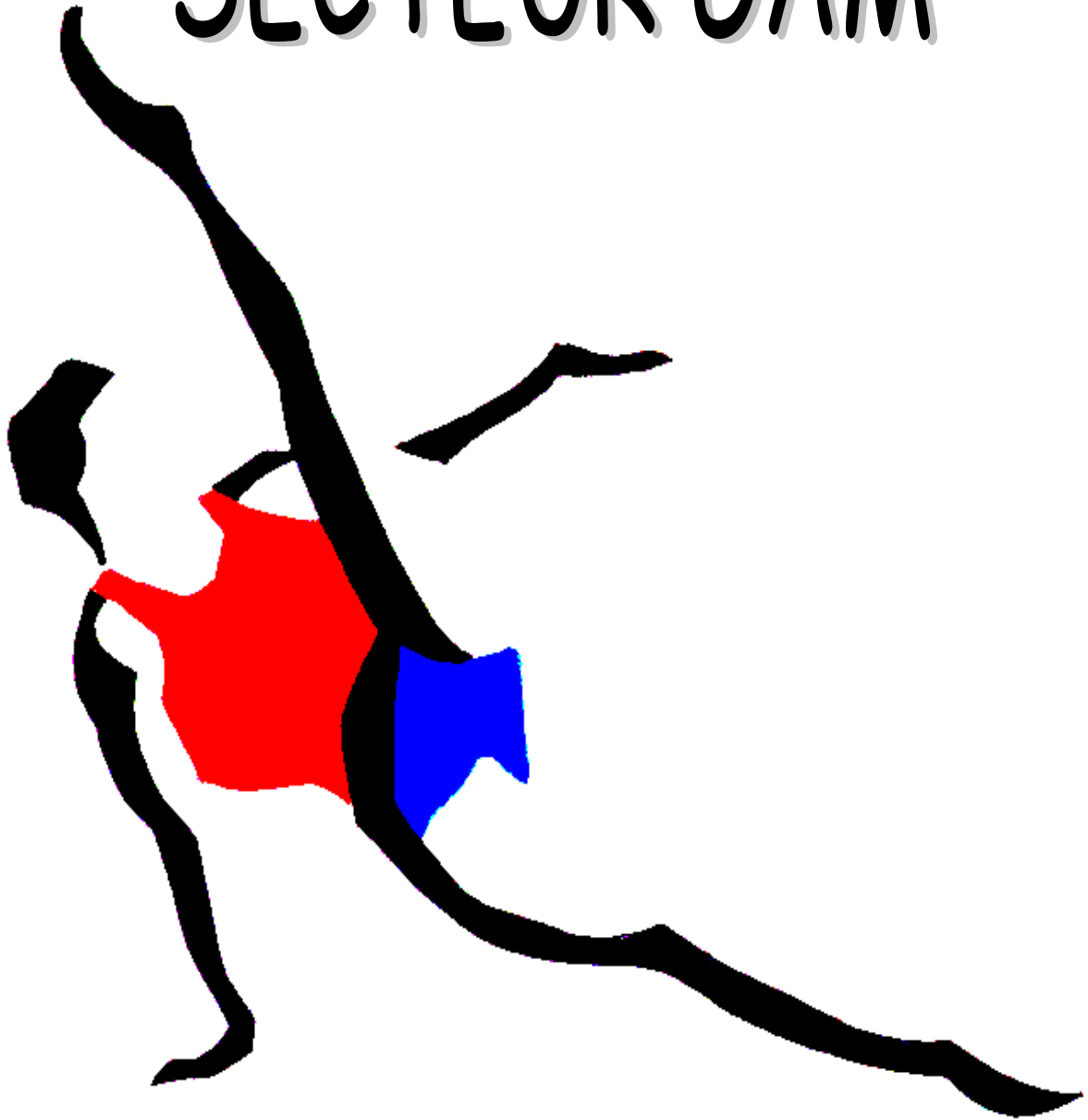
FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE



Zone Sud Est



SECTEUR GAM



Les Equipes DIVISIONS NATIONALES

Les équipes qualifiées en DN1 et DN2 - voir brochure Nationale

Les équipes qui sortent du classement verticale DN1 et DN2 repartent directement en zone et celles qui ont concourues en DN3 et DN4 sont qualifiées directement en ZONE.

- Inscription au 5 Janvier 2010 à la zone avec la fiche d'inscription annexe de la brochure de zone

Pour les équipes qui ont matchées en DN5 à DN8, retour en région.



Zone Sud Est



Secteur POP

Mise en place d'un stage POP GAM

Lieu : Pôle Espoir Avignon

Dates : du lundi 26 octobre à 10h00 au mercredi 28 Octobre à 16h30

Effectifs des gyms : 10 gyms PACA + 10 gyms RA (liste déterminée par les responsables POP de chacune des 2 régions)

Années d'âge : 1997, 1998, 1999, 2000

Programme : Coupe Avenir

Encadrement : 2 cadres RA, 2 cadres PACA, 1 responsable de stage

Secteur JUGE

EXAMEN

Juge Niveau 4

La Fédération organise une session d'examen pour les Juges Niveau 4, les 12 et 13 Décembre 2009

◆ **Droit d'inscription** : - Fiche d'inscription en annexe de la brochure à renvoyer avant le 15 Octobre 2009 à
- Pierre VILLESECHE- La Carpinelle - 21, Montée de Tresserve- 73100 - TRESSERVE
Mail : pierrevilleseche@aol.com

◆ **Frais d'inscription** : 100€ (75€ frais pédagogiques - 25€ frais d'examen) à joindre avec la fiche d'inscription - chèque à l'ordre FFGYM Zone Sud Est

◆ **Dates** : - Dimanche 18 octobre 2009 AIX LES BAINS
- Dimanche 15 Novembre 2009 MARSEILLE

◆ **Horaires** : - Dimanche de 9 h 30 à 16 h 30

Autres renseignements utiles: Etre licencié FFGym 2010 et avoir son carnet de juge.
Et le code de pointage



Zone Sud Est Juge NIVEAU 3



La Zone Sud Est organise un examen Niveau 3. Pour cela 2 dimanches de préparation à cet examen sont proposés par la Zone Sud - Est. **Une formation régionale est cependant obligatoire pour atteindre le nombre d'heures de formation ...**

- ◆ **Dates :** - Dimanche 17 octobre 2009 AIX LES BAINS
- Dimanche 15 novembre 2009 MARSEILLE

- ◆ **Horaires :** Dimanche de 9 h 30 à 16 h 30.

- ◆ **Inscription :** Envoyer la fiche d'inscription (voir annexe) avant le 12 Décembre ou lors des journées de formation, avec le règlement de 75€ par chèque à l'ordre FFGYM Zone Sud Es pour que votre inscription soit prise en compte à :

Pierre VILLESECHE - La Carpinelle - 21, Montée de Tresserve - 73100 - TRESSERVE

Mail : pierrevilleseche@aol.com

Les informations seront mises en temps utiles sur le site de la zone

- ◆ **Date examen:** Dimanche 24 Janvier 2010 (après-midi) à AIX LES BAINS. Chaque candidat reçoit sa convocation individuelle dans les 10 jours qui précèdent l'examen.

- ◆ **Droit d'inscription :** 75€ (Inscription -frais pédagogiques et examen)

Autres renseignements utiles: Etre licencié F.F.Gym. 2010, être juge niveau 2, avoir son carnet de juge et le code de pointage.

RECYCLAGE juge Niveau 3

La saison 2009 - 2010 est une année de recyclage obligatoire pour tous les juges niveau 3 diplômés. Ce recyclage sera organisé sur la Zone Sud, pour ceux qui n'ont pu venir l'an passée

- ◆ **Inscription :** - Fiche d'inscription en annexe de la brochure à renvoyer **avant le 14 Octobre 2009** à Pierre VILLESECHE - La Carpinelle - 21, Montée de Tresserve 73100 - TRESSERVE - Mail : pierrevilleseche@aol.com

- ◆ **Frais d'inscription :** 55€ à joindre avec la fiche d'inscription - chèque à l'ordre FFGYM Zone Sud Est

- ◆ **Dates :** - Samedi 17 octobre 2009 AIX LES BAINS ou
- Samedi 14 novembre 2009 MARSEILLE

- ◆ **Horaires :** Samedi de 14 h 00 à 20 h 00.

Autres renseignements utiles: Etre licencié FFGym 2010 et avoir son carnet de juge et le code de pointage



FORMATION CONTINUE NIVEAU 3 ou 4

Tous les juges diplômés, Niveaux 3 ou 4 doivent participer aux formations continues cette saison de façon à pouvoir travailler ensemble sur les programmes compétitifs et ainsi harmoniser le jugement de la Zone.

Par conséquent, vous devez être présent à un des deux samedi proposés par la Zone

◆ **Inscription** :

Les informations seront mises en temps utiles sur le site des ou de la zone (Adresse, hébergement, repas)

- ◆ **Dates** : - Samedi 17 octobre 2009 AIX LES BAINS ou
- Samedi 15 novembre 2009 MARSEILLE

- ◆ **Horaires** : Samedi de 14 h 00 à 20 h 00.

Autres renseignements utiles: Etre licencié FFGym 2010 et avoir son carnet de juge.et le code de pointage



Zone Sud Est
JURY DE COMPETITION

Les juges sont désignés par le responsable de zone en fonction des compétences et selon leur présence aux formations où toutes les informations sont données pour être mises en application lors des compétitions.

Individuels : Juges Arbitres (6) désignés, pris en charge par la zone, minimum niveau 4
Juges (6) désignés, pris en charge par la zone.

Equipes : DN Juges Arbitres (6) désignés, pris en charge par la zone, minimum niveau 4
Juges club DN : 1 juge (minimum niveau 3) par équipe, juge licencié au club de l'équipe en compétition

DC Juges Arbitres (6) désignés, pris en charge par la zone, minimum niveau 4
Juge club : 1 juge (minimum niveau 2) par équipe, juge licencié au club de l'équipe en compétition

DIR Un responsable de l'agrès est choisi parmi les juges de club présents.
Juge club : 1 juge (minimum niveau 2) par club, juge licencié au club de l'équipe en compétition

Les juges de club doivent être licenciés au club de l'équipe en compétition. En cas de problème, téléphoner au Responsable de Zone.

Tenue : La tenue conforme est obligatoire : veste bleu marine, pantalon gris, chemise claire avec une cravate ; dans le cas contraire, **le juge ne pourra officier.**

Absence de juge : Une amende de **305€** est à régler avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée, sinon celle-ci n'est pas classée.



Secteur COMPETITION

DIR - CRITERIUM et FESTIGYM

TABLEAU SYNOPTIQUE MASCULINS EQUIPES 2009 / 2010													
Titre de la compétition	BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS			SEN +	PROGRAMME	Nombre de gym	Finalité
	2000	99	98	97	96	95	94	93	92	91			
DIR FESTIGYM 4 Agrès	Benjamins/Minimes										Libre Zone	5/4/3	Zone
	Toutes Catégories												
DIR CRITERIUM 4 Agrès	Benjamins										Imposés A, B et C (avec options)	5/4/3	Zone
	Benjamins/Minimes												
	Benjamins	Minimes/Cadets											

DIR Critérium

Agrès : sol, saut, barres parallèles, barre fixe

Catégories :

- Benjamins
- Benjamins / Minimes
- Benjamins / Minimes / Cadets

Programme : Imposés : A - B (avec options) - C (avec options)

Remarque : au saut de cheval, tout saut par renversement (avec mini trampoline, 2 tremplins ou un tremplin) est autorisé et sera considéré comme le saut C.

DIR FESTIGYM

Agrès : sol, saut, barres parallèles, barre fixe

Catégories :

- Benjamins / Minimes
- Toutes Catégories (C/J/S)

Programme : Libre zone ci après



DIR - Individuels

TABLEAU SYNOPTIQUE MASCULIN Individuels - 2009/2010

Titre de la Compétition	BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS			SENIORS		PROGRAMME	Finalité	SELECTIONS	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2				
2000	99	98	97	96	95	94	93	92	91	88	et avant				
Catégorie FEDERALE						16	17	18	1	2	Libres FFGym Fédéral Voir Brochure Zone	Zone	D	R	
					14	15									

La compétition à finalité Zone « Individuel » se déroulera avec les autres catégories à finalité Nationale, les 10 et 11 Avril 2010

DIR Equipe - Fédérale zone

TABLEAU SYNOPTIQUE MASCULIN Equipes 2009/2010

Titre de la Compétition	BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS			SENIORS	PROGRAMME	Finalité	SELECTIONS	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
2000	99	98	97	96	95	94	93	92	91					
Catégorie FEDERALE	MINIMES - CADETS - JUNIORS - SENIORS									Fédéral Zone Voir Brochure Zone 5/4/3	Zone	D	R	

La compétition par équipe à finalité Zone se déroulera avec les autres catégories à finalité Nationale, les 24 et 25 Avril 2010

Attention : Inscription à votre comité régional, avec les autres catégories

Interdiction

Les DIR – Critérium - Festigym sont interdits aux gymnastes ayant participé soit aux Coupes Nationales soit à la finale du championnat de France équipe ou individuelle



Réglementation de la Division Fédérale - Zone Sol, Barres parallèles, Barre fixe

- Un enchaînement libre composé de 7 éléments minimum du Code FIG édition 2009 et/ou des éléments répertoriés Zone Sud Est et/ou des éléments des mouvements Imposés. Les 10 meilleurs seront pris en compte.
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E.

1. Note D : cette note inclura par addition

- Le secteur Difficulté : La valeur de la sortie et des 9 meilleurs éléments.

Attention : Les éléments B et supérieurs n'ont pas de valeurs (y compris pour les sorties).

	Element des imposés	Element répertorié	A	B et sup.
Valeur	Pas de valeur	Pas de valeur	0,1	Pas de valeur

•Exigences de groupe d'éléments et de sortie :

- Le gymnaste doit inclure au moins un élément des 4 groupes du code FIG 2009 (possibilité de réaliser plus de 4 éléments du même groupe) : **2.00 points maximum (0.50 point par groupe)**.
- L'exercice doit se terminer par une sortie : **concernant l'exigence de sortie**, la règle est la suivante : **sortie en A = +0.30 point**.
- *Un élément répertorié* peut remplir un groupe d'élément (voir liste)
- Un élément des imposés ne remplit aucun groupe d'élément.

Remarque : pour qu'un élément qui provient des imposés soit reconnu, il faut qu'il commence et se termine comme il est défini dans la brochure des imposés FFGym.

2. Note E : évaluation de la prestation de l'exercice

- La note E : obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétique, d'exécution, technique et de composition.
- Attention :
 - **Après un élément des imposés ou un élément répertorié**, les pénalités du code pour arrêt ou abaissement de position ne sont pas appliquées.
 - **L'amplitude des balancés** n'est pas pénalisée.
- Voir code FIG édition 2009 pour les mouvements trop courts (chapitre 6, article 18).

Saut de Cheval

- a) 2 essais - 2 sauts autorisés - 1 tremplin - Le meilleur est pris en compte.
- b) Hauteur de la table de saut : 1,35 m pour les Cadets, Juniors et Seniors.
- c) Hauteur de la table de saut : 1,25 m pour les Benjamins et les Minimes.
- d) **La note D** du saut est celle du Code FIG édition 2009.
Attention : la note D d'un saut ne peut pas dépasser 3.80 points. Si un gymnaste exécute un saut supérieur alors la note D sera ramenée à 3.80 points.
- e) Sauts particuliers :
 - Saut réalisé avec un mini - trampoline : pénalité de 2.00 points
 - Saut réalisé avec 2 trampolins : pénalité de 1.00 point
 - Avec mini - trampoline, saut de lapin puis saut en extension : **note D = 0.00 point**

Remarque : Il est possible de mettre un tremplin devant le mini-trampoline

- f) La note E : voir Code FIG édition 2009



Réglementation de la Division Fédérale - Zone

Sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe

- Un enchaînement libre composé de 7 éléments minimum du Code FIG édition 2009 et/ou des éléments répertoriés Zone Sud Est. Les 10 meilleurs seront pris en compte.
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E.

3. Note D : cette note inclura par addition

- Le secteur Difficulté : La valeur de la sortie et des 9 meilleurs éléments.

Attention : Les éléments C et supérieurs sont considérés comme éléments sans valeur (y compris pour les sorties).

	Element répertorié	A	B	C et sup.
Valeur	Pas de valeur	0,1	0,2	Pas de valeur

- Exigences de groupe d'éléments et de sortie :
 - Le gymnaste doit inclure au moins un élément des 4 groupes du code FIG 2009 (possibilité de réaliser plus de 4 éléments du même groupe : **2.00 points maximum (0.50 point par groupe)**).
 - L'exercice doit se terminer par une sortie. **Concernant l'exigence de sortie**, la règle est la suivante : **sortie en B = 0.50 et sortie en A = 0.30 point**.
 - Un élément répertorié ou un élément C ne remplissent aucun groupe d'éléments.

4. Note E : évaluation de la prestation de l'exercice

- La note E : obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution, technique et de composition.
- **Attention** : après un élément répertorié, les pénalités du code pour arrêt ou abaissement de position ne sont pas appliquées.
- Voir code FIG édition 2009 pour les mouvements trop courts (chapitre 6, article 18)

Saut de Cheval

- g) 1 saut autorisé
- h) Hauteur de la table de saut : 1,35 m.
- i) Possibilité de 2 tremplins avec pénalité de 1 point.
- j) **La note D** du saut est celle du Code FIG édition 2009.

Attention : la note D d'un saut ne peut pas dépasser 4.00 points. Si un gymnaste exécute un saut supérieur alors la note D sera ramenée à 4.00 points.

- k) Note E : voir Code FIG édition 2009.



**ELEMENTS REPERTORIES POUR
LE PROGRAMME FEDERAL SUD EST ET
LE PROGRAMME FESTIGYM**

**ATTENTION : LES GROUPES NE SONT VALABLES QUE POUR LE PROGRAMME
FESTIGYM**

Sol

Ecrasement facial tenu 2s (groupe I)		Roue (groupe IV)	
Rondade (groupe IV)		Roulade arrière ATR (groupe III)	
De la fente, ATR passager puis roulade avant (groupe II)		De la position à genoux ou accroupi, placement du dos équilibre jambes serrés à la l'ATR (groupe I)	

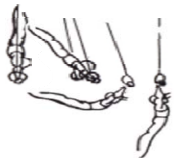
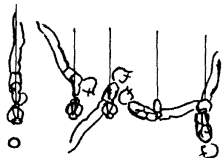
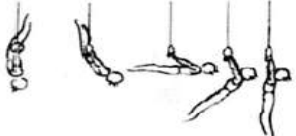

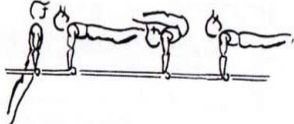



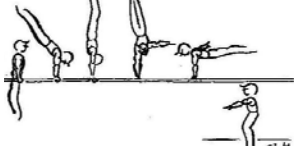





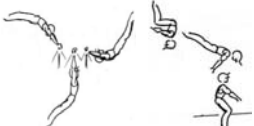
Arçons

Faux ciseau avant (groupe I)		Faux ciseau arrière (groupe I)	
Déplacement latéral (groupe III)		Sortie en 1/2 cercle avec 1/4 de tour à la station costale latérale	
3/4 de cercle en sortie		Sortie par faux ciseaux avant avec 1/4 tour intérieur	

Anneaux

Simultané (groupe IV)		Descente de lune (groupe I)	
--------------------------	--	--------------------------------	--

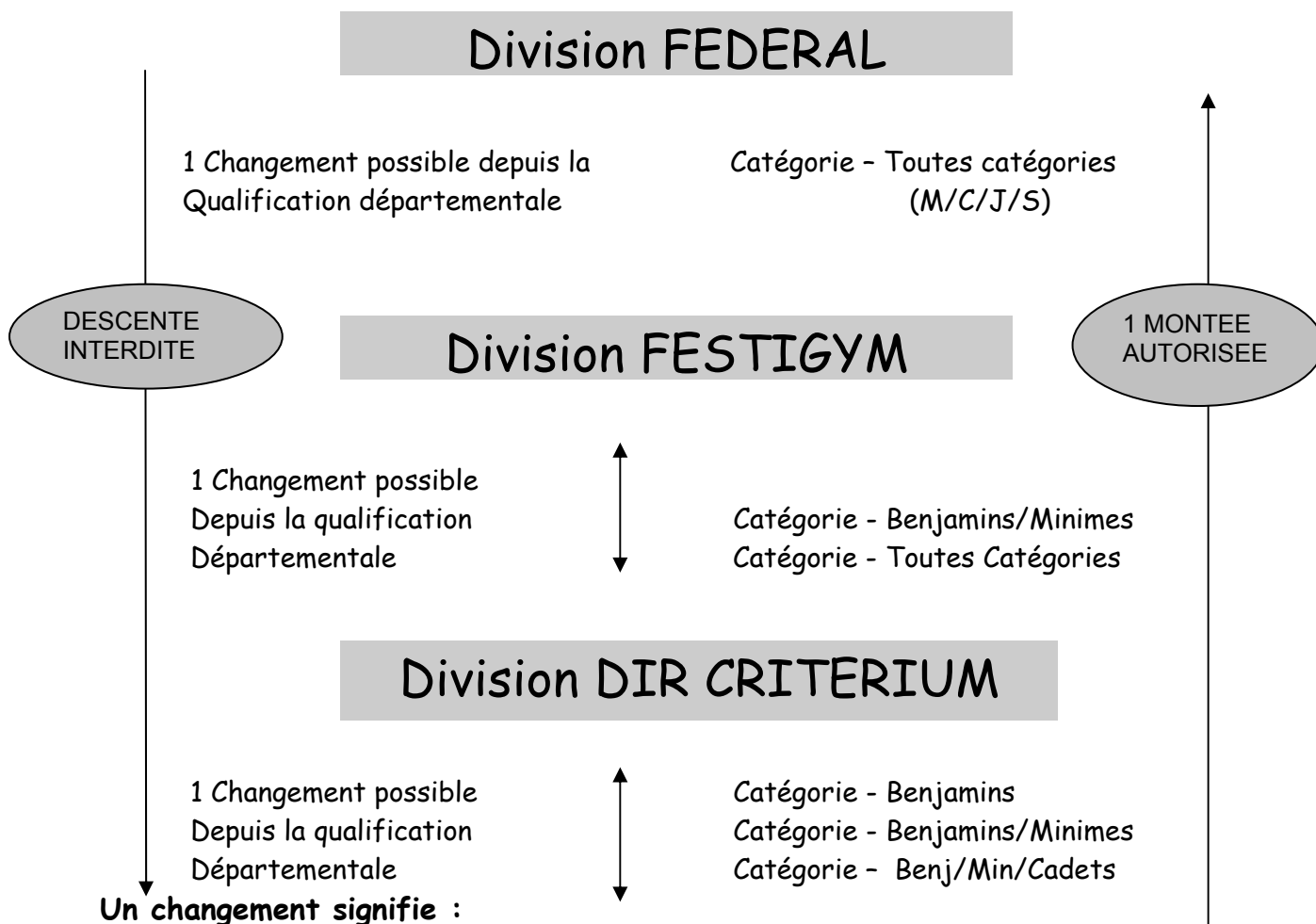


<p>Descente de soleil (groupe I)</p>		<p>Descente équilibre contrôlé à la chandelle en passant par l'appui (groupe IV)</p>	
<p>Descente contrôlé à la suspension en passant par la planche arrière (groupe I)</p>			
<h3>Barres Parallèles</h3>			
<p>Etablissement en arrière à l'appui (groupe II)</p>		<p>Balancer en avant et fermeture jambes tronc (équerre renversée) puis ouverture. (groupe I)</p>	
<p>Moy à l'appui brachial (groupe III)</p>		<p>Bascule au siège écarté (groupe III)</p>	
<p>Balancer en arrière à l'horizontal (groupe I)</p>		<p>De l'A.T.R sortie en ½ valse</p>	
<h3>Barre fixe</h3>			
<p>Contre volée à l'horizontale (groupe I)</p>		<p>Etablissement arrière à l'horizontal (groupe I)</p>	
<p>Tour d'appui arrière, filé puis balancé arrière à l'horizontal (groupe III)</p>		<p>Renversement arrière à l'appui et repoussé à l'horizontal ou bascule repoussé à l'horizontal (groupe III)</p>	
<p>Elan circulaire carpé écarté arrière à l'ATR (pieds mains) (groupe III)</p>		<p>Sortie salto arrière groupé ou carpé</p>	



MONTEES OU DESCENTES DANS LES DIVISIONS INTER - REGIONALES

GAM



Un changement signifie :

Possibilité de changer un gymnaste de catégorie en montée ou descente, à l'intérieur d'une division : - FEDERAL - FESTIGYM - CRITERIUM

Attention

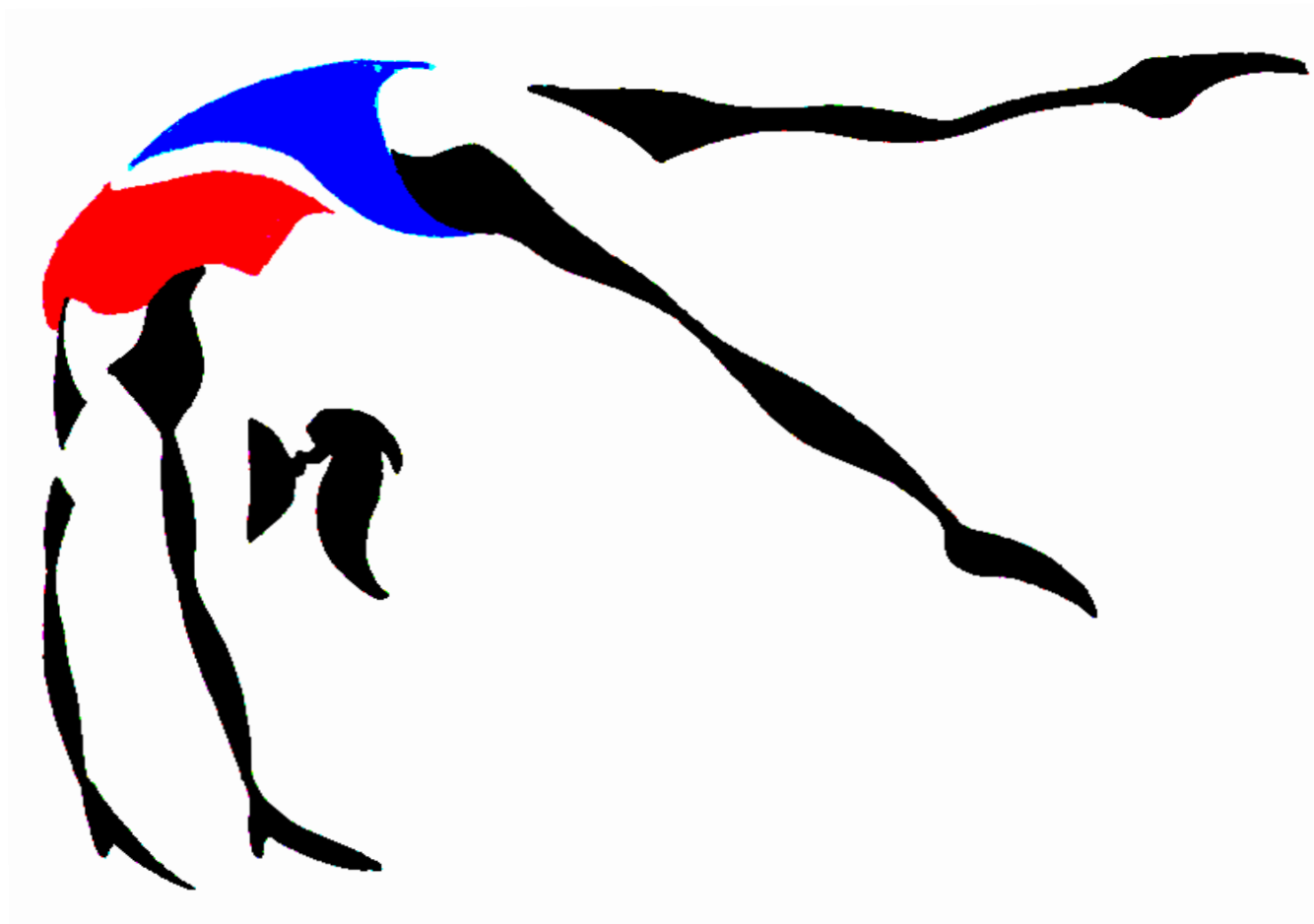
Un gymnaste ne peut concourir deux fois le même week-end et dans la même discipline

Ce tableau est indépendant de celui de la brochure nationale

Mais vous devez respecter les monter des gymnastes de DIR à Nationale et aucune descente autorisée des Catégories nationales vers les catégories DIR



SECTEUR GAF





SECTEUR JEUNESSE GAF

Plan d'action 2009-2010

Dans le cadre de la Filière POP mise en place par la FFG, les actions de zone revêtent un caractère important et obligatoire, vis à vis des actions nationales, à savoir :

- *la participation des gymnastes aux stages nationaux POP se fait sur désignation du Responsable de Zone, suite à leur participation au stage de Zone,*
- l'accès en structure de haut niveau passe par la participation aux stages nationaux.

STAGE D'IDENTIFICATION et EVALUATION

Objectifs :

- Déterminer les gymnastes qui participeront aux stages nationaux POP de février 2010,
- Faire un point avec les responsables régionaux sur la POP dans les 3 Régions,
- Donner aux entraîneurs les orientations 2009-2010 du secteur POP national.

Date : du Lundi 26 au Jeudi 29 Octobre 2009

Lieu : Pôle France de St ETIENNE

Gymnastes : Plusieurs critères d'accès ;
Niveau Coupe Formation 3 validé ou en cours de validation,
Gymnastes issues des regroupements régionaux désignées par les responsables Régionaux POP,
Gymnastes identifiées en 2008-2009 par le Responsable Jeunesse Zone (stage zone, regroupements Pôles ou compétitions).
Effectif : environ 20 gymnastes.

Années d'âge : 1998-1999-2000-(2001)

Encadrement : 1 responsable Jeunesse Corse
1 responsable Jeunesse PACA
1 responsable Jeunesse Rhône Alpes
1 responsable Jeunesse Zone
1 Cadre Pôle St Etienne

Prise en charge Zone : Encadrement = Déplacement et hébergement
Gymnastes = Hébergement



FORMATION pour la préparation à l'examen Niveau 3 Catégorie 2

Cette formation se déroulera au niveau des régions, et l'examen au niveau de la zone le dimanche 24 Janvier 2010 après midi à Aix les Bains.

Pour l'examen, adresser la fiche de candidature (voir annexe dans la brochure de zone) accompagnée du droit d'inscription de : 25€ à

Jacqueline DEVILLAINE
BP 310 - 73100 AIX LES BAINS

♦ **Autres renseignements utiles** : ne pas oublier la licence 2010 et le livret de juges.

RECYCLAGE Obligatoire juge Niveau 3 1

La saison 2009/2010 est une année de recyclage obligatoire. Ce recyclage sera organisé par la zone Sud Est les :

- Dimanche 18 Octobre 2009 AIX LES BAINS de 9h30 à 16h30 ou
- Dimanche 15 Novembre 2009 MARSEILLE de 9h30 à 16h30

♦ **Frais d'inscription** : Adresser la fiche d'inscription - avec un chèque de 55€ à l'ordre FFGYM Zone Sud Est à Jacqueline DEVILLAINE
BP 310 - 73100 AIX LES BAINS

♦ **Autres renseignements utiles** : ne pas oublier la licence 2010 et le livret de juges

FORMATION CONTINUE pour les Niveaux 4 et 3 Catégorie 1

Tous les juges diplômés, Niveau 4 - 3 Catégorie 1, doivent suivre la **formation continue obligatoire proposée par la Zone**

Par conséquent, vous devez être présent à l'une des deux journées proposées par la zone

- Samedi 17 Octobre 2009 AIX LES BAINS de 14 heures à 20 heures ou
- Samedi 14 Novembre 2009 MARSEILLE de 14 heures à 20 heures

♦ **Autres renseignements utiles** :

Pour les formations continues ne pas oublier la licence 2010 et le livret de juge



JURY DE COMPETITION

Les juges sont désignés par la responsable de zone en fonction des compétences et selon leur présence aux formations, où toutes les informations sont données pour être mises en application lors des compétitions.

Individuelles :

Juges Experts (4) désignés, pris en charge par zone, min. Niveau 4

Juges (4) désignés, pris en charge par la zone, min. Niveau 3 Catégorie 1

Equipes :

DN/DF

Juges Experts (8) désignés par la responsable Zone pris en charge par la zone, min. Niveau 4

Juges clubs - DN - 1 juge (min. Niveau 3 catégorie 1) par équipe

- DF - 1 juge (min. Niveau 3) pris dans les 2 derniers tours de l'organigramme, juge licencié au club de l'équipe en compétition

DC

Juges Experts (4) désignés par la responsable zone, pris en charge par la zone, min. Niveau 4

Juges clubs - 1 juge (min. Niveau 2) par équipe pris dans les 3 derniers tours de l'organigramme, juge licencié au club de l'équipe en compétition

DIR Libre et Festigym

Juges - 1 juge (min. Niveau 3) par équipe pris dans les 4 derniers tours de l'organigramme, juge licencié au club de l'équipe en compétition

DIR Critérium - Un responsable à l'agrès est choisi parmi les juges de club présents

Juges - 1 juge (min. Niveau 2) par équipe pris dans les 4 derniers tours de l'organigramme, juge licencié au club de l'équipe en compétition

Les juges de club doivent être licenciés au club de l'équipe en compétition.

En cas de problème téléphoner à la responsable des juges

Tenue : La tenue est obligatoire, tailleur bleu marine et chemisier blanc, dans le cas contraire, le juge ne pourra officier.

Absence de juge : Une amende de 305 € est à régler avant l'entrée en compétition de l'équipe concernée, sinon celle-ci n'est pas classée.



Secteur COMPETITION - DIR

Fédéral Zone - Festigym - Critérium

TABLEAU SYNOPTIQUE FEMININ EQUIPES - 2009 / 2010												
Titre de la compétition	BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SEN	PROGRAMME	Nbre de gymnastes	Finalité
	2000	99	98	97	96	95	94	93	92			
FEDERAL ZONE	Benjamines/Minimes									Libre Fédéral ZONE A FFG	5/4/3	Z
		Minimes/Cadettes/Juniors/Seniors										
FESTIGYM	Benjamines /Minimes									Libre Zone 6 éléments	5/4/3	Z
	Toutes catégories											
CRITERIUM	Benjamines									Imposés A,B, et C (sans option)	5/4/3	Z
	Benjamine/Minimes											

CRITERIUM - Equipe

Format d'équipe : 5/4/3

Catégories : **Benjamine - Benjamine/Minime**

Programme : Imposés A.B et .C (sans option)

Interdit : Gymnastes des équipes DC à finalités Nationales

Individuelle : Nle B et Fédérale et Coupes Nationales Avenir

De la saison en cours

- Cotation des imposés :

Imposé	Note de départ	Avec option
A	2.00	3.00
B	3.50	4.50
C	5.00	

- Exécution - sur 10

- Sol - le temps : - 1'10 (voir nouvelle brochure imposés)

FEDERAL Zone - Equipe

Format d'équipe : 5.4/3

Catégories : **Benjamine/Minime - Toutes Catégories**

Programme : Libre Zone

Interdit : Gymnastes inscrites en individuelle Nat. B, Fédérale pour la saison en cours



REGLEMENTATION DU PROGRAMME DIVISION "FEDERALE ZONE"	
NOTE D (Difficultés EC)	FEDERALE ZONE - valeur 3,10 pts Finalité interrégionale
DIFFICULTES Fédéral Zone : 0,60 pt maximum	6 éléments (valeur A FIG maxi) Barres et Sol : 5 éléments maxi dont la valeur est la plus élevée plus la sortie Poutre : 4 éléments maxi dont la valeur est la plus élevée plus la pirouette et la sortie
DIFFICULTES "A" FFG	Autorisées (voir tableau joint)
EXIGENCES DE COMPOSITION 2,50 pts maximum	5 EC Chaque exigence de composition a une valeur de 0,50 pt
SAUT - EXIGENCES	- 2 sauts identiques ou différents - le meilleur est pris en compte
SAUT - DIFFICULTES	- Références Code FIG - renversement avec rotation longitudinale 1 tremplin : 3,00 pts - renversement avec rotation longitudinale 2 tremplins : 2,50 pts - lune avec 1 tremplin : 2,50 pts - lune avec 2 tremplins : 2,00 pts
BARRES - EC	- 1 bascule BI - 1 bascule BS - 1 élément BS différent de la bascule - 1 tour proche de la barre - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
POUTRE - EC	- 1 saut écart de 180° antéropostérieur - 1 pirouette 360° - 1 élément acro en avant ou latéral (ATR possible) - 1 élément acro en arrière - Sortie : pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
SOL - EC	- passage gymnique d'au moins 2 éléments différents appel 1 pied dont 1 saut écart antéropostérieur de 180°. Le premier saut doit être réception 1 pied afin de créer une liaison directe ou indirecte avec pas courrus, pas chassés... - 1 série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol, identiques ou différents - 1 élément acrobatique en avant ou latéral - 1 élément acrobatique en arrière - Sortie (dernier élément acro ou liaison d'éléments acro) pas de sortie : 0 pt attribué sortie A (FFG) : + 0,30 pt sortie A (FIG) : + 0,50 pt
Exercices trop courts BARRES - POUTRE - SOL	Au moins 4 éléments différents 3 éléments ou moins = pénalité de 5 points sur la note E
EXECUTION - ARTISTIQUE sur 10	Références Code FIG - Fautes générales - Déductions spécifiques à l'exécution - Déductions spécifiques à l'artistique (liste fédérale)
TEMPS POUTRE ET SOL	1' maximum

Pour toute question non traitée dans ce document, se référer au Code FIG 2009/2012



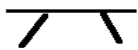
TABLEAU DES ELEMENTS "A" FFG 2009 / 2010

Programme Fédéral Zone :

AGRES



01		Entrée BI passage groupé à la suspension BS
02		Elan en av. avec 1/2 tour au dessus de l'horizontale
03		Tour d'appui avant
04		BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
05		Elan circulaire groupé en avant ou en arrière
06		Sortie filée



01		Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
02		Roulade arrière (départ et arrivée sur les pieds)
03		Sortie rondade
04		Sortie saut de mains
05		Sortie salto costal
06		Sortie salto facial
07		Saut groupé
08		Saut avec 1/2 tour, entrechat 4
09		Saut de chat
10		ATR jambes serrées passager



TABLEAU DES ELEMENTS "A" FFG 2009 / 2010

Programme Fédéral Zone :



01		roulade arrière à l'ATR
02		Tic tac
03		Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.
04		Roue
05		Saut de chat aussi avec 1/2 tour
06		saut ciseau avant ou arrière
07		Saut groupé aussi avec 1/2 tour
08		Saut vertical avec 1 tour
09		Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds



FESTIGYM - Equipe

Format d'équipe : 5.4/3
 Catégories : **Benjamine/Minime - Toutes Catégories**
 Programme : Libre Zone (tableau ci-dessous)
 Interdit : Gymnastes inscrites en individuelle Nat. B,
 Fédérale pour la saison en cours

PROGRAMME FESTIGYM			
Table de SAUT	Hauteur norme FIG 1, 25 m 2 sauts identiques ou différents		
		Mini Trampoline	1 tremplin (2 si Ben.min)
Saut de lapin + saut d'extension		Note de Départ : 1.00 pts Note d'exécution : 10 Pts	Note de Départ : 1.50 pts Note d'exécution : 10 Pts
Lune		Note de Départ : 2.50 pts Note d'exécution : 10 Pts	Note de Départ : 3.00 pts Note d'exécution : 10 Pts
	BARRES	POUTRE	SOL
JUGEMENT	<p>Note de départ: 3,00 points 6 éléments Le $\frac{1}{2}$ tour n'est pas un élément par lui-même, mais permet d'avoir un élément supplémentaire (exemple : engager une jambe = 1 élément, engager une jambe et demi tour = 1 élément différent). Élément manquant - 0. 50 point Les mouvements doivent être composés Exécution : 10 points (référence code de pointage)</p>		
EXIGENCES	Mouvement / Composition passer d'une barre à l'autre : sinon 0.30 sur la note de départ	Mouvement composé de 2 longueurs minimum sinon 0.30 sur la note de départ	Mouvement composé de 2 séries acrobatique, gymnique ou mixte de 3 éléments minimum sinon 0.30 retiré sur la note de départ
COMPOSITION	Variété Jusqu'à 0. 50 Rythme Jusqu'à 0. 30	Variété, liaison 2 éléments acrobatiques et 2 Gymniques minimum Sinon 0.30 par élément manquant Artistique Jusqu'à 0.30	Variété, entre acros et gym 2 éléments acrobatiques 2 éléments gymniques sinon 0.30 par élément manquant musique mouvement Jusqu'à 0.30 Artistique Jusqu'à 0.30
TEMPS	<p>50 secondes Tous les éléments effectués après le temps réglementaire ne sont pas pris en compte, l'exercice est considéré comme terminé. Le temps des chutes est comptabilisé dans les 50' Pénalité pour temps trop long : 0.30</p>		
MATERIEL	Référence code FIG		



DIR - Compétition Individuelle

TABLEAU SYNOPHTIQUE Féminin Individuelle 2009/2010

Titre de la compétition	Minimes	Cadettes	Juniors	Séniors	Programmes	Sélection	Finale
-------------------------	---------	----------	---------	---------	------------	-----------	--------

La compétition à finalité Zone « Individuelle Fédérale » se déroulera avec les autres catégories à finalité Nationale,

	98	97	96	95	94	20ans-92 91 90	20 + 89 et avant 21 +				
Fédérale								Catégorie Fédérale (voir brochure Nationale)	D	R	Z
						20 -					
					17 ans						
				16 ans							
			15 ans								
		14 ans									
	13 ans										

les 10 et 11 Mars 2010

Les Equipes DIVISIONS NATIONALES

Les équipes qualifiées en DN1 et DN2 - voir brochure Nationale

Les équipes qui sortent du classement verticale DN1 et DN2 repartent directement en zone et celles qui ont concourues en DN3 et DN4 sont qualifiées directement en ZONE.

- Inscription au 5 Janvier 2010 à la zone avec la fiche d'inscription annexe de la brochure de zone

Pour les équipes qui ont matchées en DN5 à DN8, retour en région



MONTEES OU DESCENTES DANS LES DIVISIONS INTER - REGIONALES

GAF

Division FEDERAL Zone

1 Changement possible depuis la Qualification départementale

Catégorie - Benjamines/ Minimes
Catégorie - Min/Cad/Jun/Sen

DESCENTE INTERDITE

Division FESTIGYM

1 MONTEE AUTORISEE

1 Changement possible Depuis la qualification Départementale

Catégorie - Benjamine/Minime
Catégorie - Toutes Catégories

Division DIR CRITERIUM

1 Changement possible Depuis la qualification Départementale

Catégorie - Benjamine
Catégorie - Benjamine/Minime

Un changement signifie :

Possibilité de changer une gymnaste de catégorie en montée ou descente, à l'intérieur

d'une division : - FEDERAL C - FESTIGYM - CRITERIUM

Attention

Une gymnaste ne peut concourir deux fois le même week-end et dans la même discipline

Ce tableau est indépendant de celui de la brochure nationale, mais vous devez respecter les montées des gymnastes de DIR à Nationale. Aucune descente n'est autorisée des catégories nationales vers les catégories DIR