

Gym Trampo

Plan d'Action - Zone Île-de-France
Saison 2015 - 2016



Brochure commune aux Comités Régionaux IFM - IFO

SOMMAIRE

CONTACTS.....	4
DIRECTION ZONE ÎLE-DE-FRANCE.....	4
COMMISSION TECHNIQUE DE LA ZONE ÎLE-DE-FRANCE	4
COMITÉS RÉGIONAUX.....	5
COMMISSION TECHNIQUE RÉGIONALE TR CRIFMA	5
COMMISSION TECHNIQUE RÉGIONALE TR CRIFO.....	5
FORMATION CADRES	6
ANIMATEUR DES ACTIVITES GYMNIQUES ACROBATIQUES	6
INITIATEUR FEDERAL (GAF / GAM / TRA / GAc).....	6
DÉROULEMENT	6
JOURNÉE D'ÉCHANGE TECHNIQUE:.....	6
COMPETITIONS.....	7
CALENDRIER 2015-2016	8
TABLEAU SYNOPTIQUE TRAMPOLINE 2015-2016	9
PROGRAMME DE COMPETITION	10
1. Tarifs des engagements aux compétitions Zone IDF 2015-2016	10
2. Généralités	10
3. Programmes des compétitions des 3 filières.....	10
4. Classement équipe Fe et Na	19
5. Règlementation pour les Juges	20
6. Organisation des compétitions	21
REGROUPEMENTS DE GYMNASTES.....	22
POUR LA SAISON 2015/2016: ACTIONS QUI SONT PROPOSÉES :.....	22
ENTRÉES PAYANTES AUX COMPÉTITIONS DE ZONE.....	23

CONTACTS

DIRECTION ZONE ÎLE-DE-FRANCE

		
Zone Ile de France		
Directeur Technique de Zone Djamel LOUCIF Tél. : 06 63 73 37 51 @ : djamel.loucif@hotmail.fr	Secrétariat : 15 rue Béthisy - BP 82 93130 Noisy-le-Sec @ : zone.ile-de-france@ffgym.com	Délégué Administratif de Zone Claude BERTHELOT Tél : 06 80 48 54 08 @ : Claudeberthelot92@gmail.com

COMMISSION TECHNIQUE DE LA ZONE ÎLE-DE-FRANCE*

Contact de la CTZ TR : zoneidftrampo@gmail.com

	Nom	Adresse et mail	téléphone
Responsable Zone	Léa ZNATY	Lea.znaty@laposte.net	06 79 85 61 12
Directeur Pôle Espoir Bois-Colombes	Claude BERTHELOT	Claudeberthelot92@gmail.com	06 80 48 54 08
Responsable formations des cadres	Nicolas PAPEGHIN	niko-59@hotmail.fr	06.68.78.05.12
Responsable des jurys FIR	Renaud LAMBERT	lambert.renaud@hotmail.fr	06.70.45.09.93
Responsable du secteur jeunesse	Marlène CONTE	contemarlène@yahoo.fr	06.15.93.07.88
Responsable formations des juges Niv 3 et 4	Valérie HEBANT	valerie.hebant@wanadoo.fr	06 22 41 61 78
MEMBRE	Cyril CLOUD	Cyril.cloud@gmail.com	06 64 21 94 94
MEMBRE	Audrey ROSTAN	trampaudrey@hotmail.com	06.89.38.31.01
MEMBRE	Philippe NOUILLOT	philippe.nouillot@gmail.com	

*La commission technique de zone est composée également des membres des commissions techniques régionales IFO et IFM


Pôle Espoir BOIS-COLOMBES
claud.berthelot@numericable.fr

COMITÉS RÉGIONAUX

 Comité Régional Île-de-France Ouest	 Comité Régional Île-de-France Marne
Comité Régional de Gymnastique Île de France Ouest	Comité Régional de Gymnastique Île de France Marne
21 avenue Pierre CURIE 78210 Saint-Cyr-l'École Tél. : 01 72 67 40 00 Email : ffg.crifo@orange.fr Site : www.crifo-ffgym.com	15 rue Béthisy - BP 82 93130 Noisy-le-Sec Tél. : 01 49 42 94 91 - Fax : 01 49 42 93 82 Email : ifmgym.secretariat@wanadoo.fr Site : www.crifmarne-ffgym.com

COMMISSION TECHNIQUE RÉGIONALE TR CRIFMA

Nom	Adresse et mail	Téléphone
Léa ZNATY	lea.znaty@laposte.net	06.79.85.61.12
Denis SAVARY	savary.denis@free.fr	06.16.37.53.88
Nathalie BIMET	nbimet@hotmail.fr	06.78.82.59.78
Eric DOUSSINAULT	doussinaulteric@hotmail.fr	06.75.11.35.53

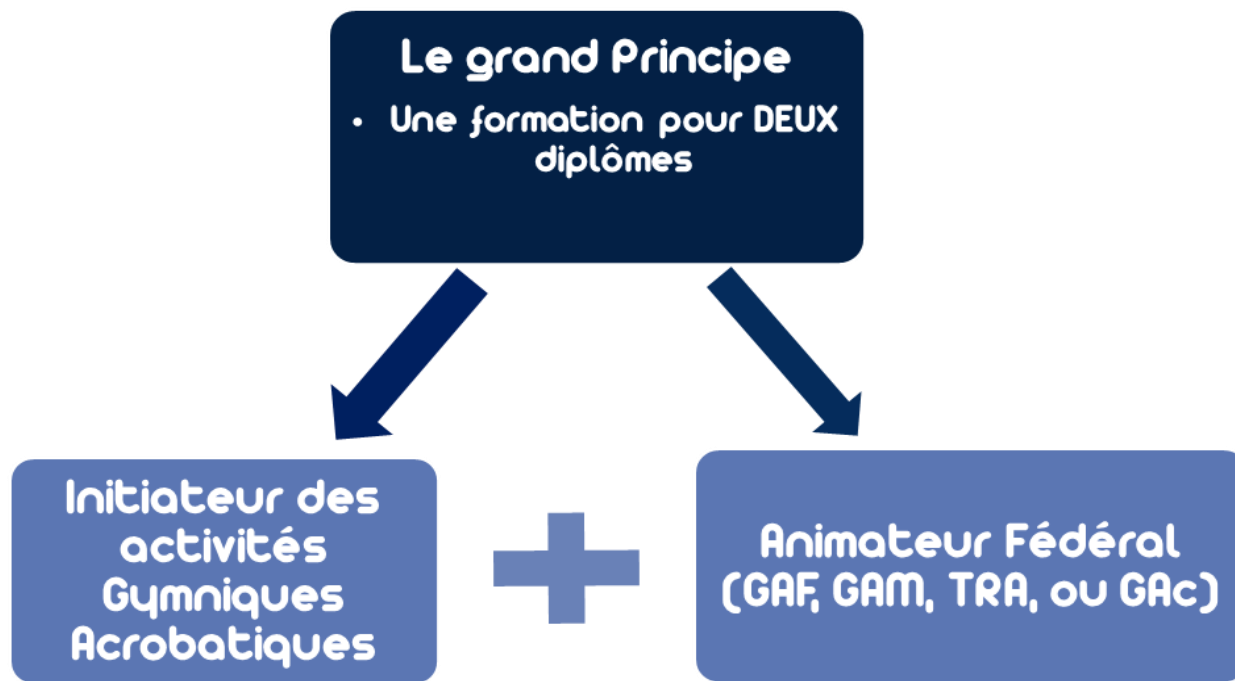
COMMISSION TECHNIQUE RÉGIONALE TR CRIFO

Nom	Adresse et mail	Téléphone
Marlène CONTE	contemarlène@yahoo.fr	06.15.93.07.88
Clotilde LEFEBVRE	clo_lef@yahoo.fr	06 11 49 15 90
Nathalie NINOT	nathalieninot@gmail.com	06.71.63.29.98
Nicolas PAPEGHIN	niko-59@hotmail.fr	06.68.78.05.12

Formation Cadres

ANIMATEUR DES ACTIVITES GYMNIQUES ACROBATIQUES **INITIATEUR FEDERAL (GAF / GAM / TRA / GAC)**

Une formation pour deux diplômes délivrés. Les deux modules sont obligatoires. La certification délivrera les deux diplômes.



DÉROULEMENT :

La formation se déroule en deux temps :

- 1- FORMATION ANIMATEUR AGA (ORGANISÉE DANS LES DÉPARTEMENTS)**
- 2- FORMATION INITIATEUR (GAF, GAM, TRA OU GAC) (ORGANISÉE DANS LES RÉGIONS)**

Déroulement de la deuxième partie (initiateur trampoline), se déroulera du 22 au 26 février 2016 au pôle Espoir de Trampoline IdF situé au 20 rue Pasteur 92270 Bois-Colombes

** cette formation sera maintenue sous conditions d'un nombre suffisant d'inscrit.*

JOURNÉE D'ÉCHANGE TECHNIQUE :

Une journée d'échange technique multidisciplinaire est prévue en cours de saison. La thématique ainsi que les informations relatives d'organisation de cette JET seront communiquées ultérieurement sur les sites des comités régionaux.

Pour tout ce qui concerne les formations de Cadres et de Juges, se référer à la brochure des formations Ile de France de la saison 2015-2016

COMPETITIONS

CALENDRIER 2015-2016

FILIERE NATIONALE ET ELITE						
DATE	COMPETITION	LIEU	FE	NA	ENGAGEMENTS	Date de Forclusion
6/7 NOV 2015	DN	SEVRAN			engagement par internet (site FFG)	Voir Brochure Technique NA
13/14 FEV 2016	COUPE Ile de France	GUYANCOURT	S1	Amicale	engagement par internet (site FFG)	Avant le 24 janvier 2016
26/ 27 MARS 2016	CHAMPIONNAT ILE DE FRANCE*	LEVALLOIS	S2	N1	engagements par internet (site FFG)	Avant le 29 février 2016
16/ 17 AVRIL 2016	SELECTIVE INTER-REGIONAL	ZONE NORD (lieu à définir)	S3	N2	engagements par internet (site FFG)	Voir Brochure Technique NA
6/7 MAI 2016	MASTER	METZ		N3	engagements par internet (site FFG)	Voir Brochure Technique NA
3/4 JUIN 2016	CHAMPIONNATS DE FRANCE	ROUEN	F	F	engagements par internet (site FFG)	Voir Brochure Technique NA
*Entrée payante (voir informations p27)						
FILIERE FIR						
DATE	COMPETITION	LIEU	F.I.R		ENGAGEMENTS	Date de Forclusion
21 NOV 015	CHALLENGE ANDRE LAURENT	A définir	Equipes départementales Masc. et Fem.		engagements par internet (site FFG)	Avant 1 nov 2015
6 DEC 2015	COUPE FIR 78	LE PECQ	FIR 1		engagements par internet (site FFG)	Avant le 15 nov 2015
16 JAN 2016 (samedi)	COUPE FIR 91	LONGJUMEAU	FIR 2		engagements par internet (site FFG)	Avant le 4 janv. 2016
31 JANV. 2016	COUPE FIR 93	EPINAY	FIR 3		engagements par internet (site FFG)	Avant le 10 janv 2016
13 MARS 2016	COUPE FIR 94	CHAMPIGNY	FIR 4		engagements par internet (site FFG)	Avant le 24 janv 2016
19 ou 20 MARS 2016	Festigym IDF	NEUILLY SUR MARNE	Equipe Mixte 3 à 6 compétiteurs		engagements par internet (site FFG)	Avant le 10 fev 2016
20 - 22 MAI 2016	Trophée fédéral (Festigym)	A définir	Voir brochure technique NA		engagements par internet (site FFG)	Voir Brochure Technique NA

Calendrier 2015- 2016

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
MA	1	JE	1	DI	1	MA	1	MA	1		
ME	2	VE	2	LU	2	ME	2	ME	2	CMGA	2
JE	3	SA	3	MA	3	JE	3	JE	3	Oodense	3
VE	4	DI	4	ME	4	VE	4	VE	4		4
SA	5	LU	5	JE	5	SA	5	SA	5		5
DI	6	MA	6	VE	6	DI	6	DI	6	FIR 1 -Le Pecq	6
LU	7	ME	7	SA	7	LU	7	LU	7		7
MA	8	JE	8	DI	8	MA	8	MA	8		8
ME	9	VE	9	LU	9	ME	9	ME	9		9
JE	10	SA	10	MA	10	JE	10	JE	10		10
VE	11	DI	11	ME	11	VE	11	VE	11		11
SA	12	LU	12	JE	12	SA	12	SA	12	Intercomité	12
DI	13	MA	13	VE	13	DI	13	DI	13	Intercomité	13
LU	14	ME	14	SA	14	LU	14	LU	14		14
MA	15	JE	15	DI	15	MA	15	MA	15		15
ME	16	VE	16	LU	16	ME	16	ME	16		16
JE	17	SA	17	MA	17	JE	17	JE	17		17
VE	18	DI	18	ME	18	VE	18	VE	18		18
SA	19	LU	19	JE	19	SA	19	SA	19		19
DI	20	MA	20	VE	20	DI	20	DI	20		20
LU	21	ME	21	SA	21	LU	21	LU	21	Ch. A. Laurent	21
MA	22	JE	22	DI	22	MA	22	MA	22		22
ME	23	VE	23	LU	23	ME	23	ME	23		23
JE	24	SA	24	MA	24	JE	24	JE	24		24
VE	25	DI	25	ME	25	VE	25	VE	25	CDM	25
SA	26	LU	26	JE	26	SA	26	SA	26	Oodense	26
DI	27	MA	27	VE	27	DI	27	DI	27		27
LU	28	ME	28	SA	28	LU	28	LU	28		28
MA	29	JE	29	DI	29	MA	29	MA	29		29
ME	30	VE	30	LU	30	ME	30	ME	30		30
		SA	31			JE	31				31

JANVIER			FEVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
VE	1	LU	1	MA	1	VE	1	VE	1	DI	1	ME	1				
SA	2	MA	2	ME	2	SA	2	SA	2	LU	2	JE	2				
DI	3	ME	3	JE	3	DI	3	DI	3	MA	3	VE	3		champ. De		
LU	4	JE	4	VE	4	LU	4	LU	4	ME	4	SA	4		France		
MA	5	VE	5	SA	5	MA	5	MA	5	JE	5	DI	5		ROUEN		
ME	6	SA	6	DI	6	ME	6	ME	6	VE	6	LU	6				
JE	7	DI	7	LU	7	JE	7	JE	7	SA	7	MA	7				
VE	8	LU	8	MA	8	VE	8	VE	8	DI	8	ME	8				
SA	9	MA	9	ME	9	SA	9	SA	9	LU	9	JE	9				
DI	10	ME	10	JE	10	DI	10	DI	10	MA	10	VE	10				
LU	11	JE	11	VE	11	LU	11	LU	11	ME	11	SA	11				
MA	12	VE	12	SA	12	MA	12	MA	12	JE	12	DI	12				
ME	13	SA	13	DI	13	ME	13	ME	13	VE	13	LU	13				
JE	14	DI	14	LU	14	JE	14	JE	14	SA	14	MA	14				
VE	15	LU	15	MA	15	VE	15	VE	15	DI	15	ME	15				
SA	16	MA	16	ME	16	SA	16	SA	16	LU	16	JE	16				
DI	17	ME	17	JE	17	DI	17	DI	17	MA	17	VE	17				
LU	18	JE	18	VE	18	LU	18	LU	18	ME	18	SA	18				
MA	19	VE	19	SA	19	MA	19	SA	19	JE	19	DI	19				
ME	20	SA	20	DI	20	ME	20	ME	20	VE	20	LU	20				
JE	21	DI	21	LU	21	JE	21	JE	21	SA	21	MA	21				
VE	22	LU	22	MA	22	VE	22	VE	22	DI	22	ME	22				
SA	23	MA	23	ME	23	SA	23	SA	23	LU	23	JE	23				
DI	24	ME	24	JE	24	DI	24	DI	24	MA	24	VE	24				
LU	25	JE	25	VE	25	LU	25	LU	25	ME	25	SA	25				
MA	26	VE	26	SA	26	MA	26	SA	26	JE	26	DI	26				
ME	27	SA	27	DI	27	ME	27	DI	27	VE	27	LU	27				
JE	28	DI	28	LU	28	JE	28	LU	28	SA	28	MA	28				
VE	29	LU	29	MA	29	VE	29	VE	29	DI	29	ME	29				
SA	30			ME		SA	30	SA	30	LU	30	JE	30				
DI	31			JE		DI	31			MA			31				

TABLEAU SYNOPTIQUE TRAMPOLINE 2015-2016

Titre de la compétition	Découverte		Benjamin		Minime		Cadet		Junior		Senior					Programme	Sélection	Finalité
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	18 ans et +			
	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	98 et avant			
FILIERE ELITE												SENIOR				Brochure Technique Nationale	En fonction des minimas demandés	N
												18-20 ANS						
									15-17 ANS									
							13-14 ANS											
					11-12 ANS													
FILIERE NATIONALE												18 ANS et +				Brochure Technique Nationale	En fonction des minimas demandés	N
									15-17 ANS									
							13-14 ANS											
					11-12 ANS													
			9-10 ANS															
FILIERE REGIONALE											17 ANS et +					Brochure Technique Zone programme FIR 2 exercices	En fonction des minimas demandés	Zone et Critériu m National
									15-17 ANS									
							13-14 ANS											
					11-12 ANS													
		8-10 ANS																

PROGRAMME DE COMPETITION

1. Tarifs engagements aux compétitions Zone IDF 2015-2016

Trampoline	Compétitions Zone	Compétition régionale Championnat IDF par équipe	Compétitions départementales
	finalité nationale		FIR
Individuel	19 €	/	6 €
Synchro	23 €	/	/
Équipe	/	25 €	/

RAPPEL

Pour la saison 2015/2016, Le paiement des engagements devra être effectué **impérativement 10 jours avant la date de la compétition**, soit par virement bancaire, soit par chèque à l'attention de la Zone Île-de-France.

Tout paiement effectué après la date limite (cachet de la poste faisant foi), l'engagement des compétiteurs ne sera pas pris en compte.

- Règlement par chèque à l'ordre de la Zone Ile-de-France, 15 rue Béthisy – BP 82 – 93130 NOISY LE SEC
- Règlement par virement : IBAN FR76 1020 7000 3821 2159 1777 648 BIC CCBPFRPPMTG

2. Généralités

Il existe **3** filières de compétition (dans l'ordre croissant) :

La **Filière Inter-Régionale (F.I.R.)** destinée aux gymnastes débutants et initiés. Cette filière donne lieu à un classement annuel des gymnastes. Sa finalité est le Critérium National (Festigym)

La **Filière Nationale** destinée aux gymnastes initiés et confirmés dont la finalité est le « Championnat de France National »

La **Filière Elite** destinée aux gymnastes confirmés ou experts dont la finalité est le « Championnat de France Elite »

Se référer aux Règlements Techniques Fédéraux pour les différentes réglementations des filières Nationale et Elite, et les généralités.

Chaque filière est structurée en catégorie d'âge (voir tableau synoptique).

Tous les engagements aux compétitions se déroulant sur la zone Ile de France doivent être réalisés par internet via le site extranet de la FFG à l'adresse suivante : <http://www.ffgym.fr/>

En raison des forfaits éventuels, l'organisateur en accord avec le responsable des compétitions de la Zone IDF Trampoline, se laisse le droit de modifier le planning, le jour de la compétition, au minimum 1 heure avant le début de l'échauffement de la série.

Un gymnaste arrivant en retard ne peut en aucun cas concourir dans une autre série que celle éditée par le responsable des compétitions de la Zone IDF Trampoline.

À l'affichage des résultats, les entraîneurs sont invités à les vérifier avant le palmarès pour éviter les erreurs éventuelles de saisie de notes.

3. Programmes des compétitions des 3 filières

A) LA FILIERE INTER-REGIONALE F.I.R.

1) Les catégories

Cette filière est composée de 6 catégories :

- 7-9 ans : enfants nés en 2009, 2008, 2007
- 8-10 ans : enfants nés en 2008, 2007 et 2006
- 11-12 ans : enfants nés en 2005 et 2004
- 13-14 ans : enfants nés en 2003 et 2002
- 15-17 ans : enfants nés en 2001, 2000, 1999
- 18 ans et + : gymnastes nés en 1998 et avant

2) Programme de compétition

a) 7-9 ans

Chaque gymnaste se présente pour l'obtention d'un niveau (choix effectué lors de l'inscription)

Un gymnaste peut débuter en FIR 7-9 ans par le niveau pucou le niveau ouistiti.

Pour s'inscrire au niveau supérieur, il faut avoir validé le niveau précédent

Lorsqu'un niveau est validé, toute autre participation doit être effectuée dans le niveau supérieur

b) Programme

L'évaluation des gymnastes se fait en 2 étapes :

	Niveau Pucos 	Niveau Ouistiti 	Niveau Grenouilles 	Niveau Kangourous 
1^{er} pas	Réalisation d'un exercice de 5 éléments enchaînés, non noté en difficulté, parmi les exercices pré définis (voir ci-après) <i>(un 2^{ème} essai accordé en cas d'interruption)</i>	Réalisation d'un exercice de 5 éléments enchaînés, non noté en difficulté, parmi les exercices pré définis (voir ci-après) <i>(un 2^{ème} essai accordé en cas d'interruption)</i>	Réalisation d'un exercice de 8 éléments enchaînés, non noté en difficulté, parmi les exercices pré définis (voir ci-après) <i>(un 2^{ème} essai accordé en cas d'interruption)</i>	Réalisation d'un exercice de 8 éléments enchaînés, non noté en difficulté, parmi les exercices pré définis (voir ci-après) <i>(un 2^{ème} essai accordé en cas d'interruption)</i>
2nd pas	Réalisation de 3 éducatifs issus de la grille du niveau demandé (l'éducatif « chandelles » + 2 autres éducatifs tirés au sort) 2 essais autorisés par éducatif, sauf éducatif « chandelles »	Réalisation de 3 éducatifs issus de la grille du niveau demandé (l'éducatif « chandelles » + 2 autres éducatifs tirés au sort) 2 essais autorisés par éducatif, sauf éducatif « chandelles »	Réalisation de 3 éducatifs issus de la grille du niveau demandé (l'éducatif « chandelles » + 2 autres éducatifs tirés au sort) 2 essais autorisés par éducatif, sauf éducatif « chandelles »	Réalisation de 3 éducatifs issus de la grille du niveau demandé (l'éducatif « chandelles » + 2 autres éducatifs tirés au sort) 2 essais autorisés par éducatif, sauf éducatif « chandelles »

c) Choix des enchaînements par niveau

ENCHAÎNEMENTS (au choix)	Niveau Puces	Niveau Ouistitis	Niveau Grenouilles	Niveau Kangourous
Exercice #1	Saut ° Assis Debout Saut écart ½ vrille	Saut < Assis ½ debout Saut écart ½ vrille	½ assis ½ assis Debout Saut < Assis ½ debout Saut ° vrille	½ Ventre Debout Saut < ½ assis ½ debout Saut écart dos debout
Exercice #2	½ assis Debout Saut ° Assis ½ debout	½ assis ½ assis Debout Saut écart vrille	Ventre Debout Saut < Assis ½ debout Saut ° ½ vrille Saut écart	½ vrille Saut < Ventre Debout Dos ½ debout Saut ° vrille
Exercice #3	Saut écart Assis ½ assis Debout Saut °	Ventre Debout Saut ° Assis ½ debout	½ assis ½ assis ½ debout Saut ° Ventre Debout Saut < ½ vrille	Saut < assis ½ debout Saut ° Ventre Debout Saut écart Salto avant °

d) Liste des éducatifs par niveau

Liste des éducatifs par niv.	Niveau Puces	Niveau ouistitis	Niveau grenouilles	Niveau Kangourous
Educatif #1 Apprentissage rotations avant	Assis + 4 pattes + ventre + 4 pattes + debout	Assis + 4 pattes + roulade avant arrivée assis ou salto avant arrivé assis	Assis + 4 pattes + salto avant groupé arrivé plat dos	¾ avant o arrivé plat dos
Points de vigilance	- Position des mains en assis - Former un carré avec les points d'appui en 4 pattes - avant bras posés sur la toile en ventre	- Position des mains en assis - Former un carré avec les points d'appui en 4 pattes - avant bras posés sur la toile en ventre - continuité de mouvement dans la réalisation de l'éducatif	- Position des mains en assis - Former un carré avec les points d'appui en 4 pattes - Poussée des mains au départ du salto - Qualité de fermeture de la position groupée - Alignement dans l'ouverture et la réception - Position des bras à la réception (long du corps)	- Placement des bras au départ et alignement du corps - Élévation du corps - Qualité de fermeture de la position groupée - Alignement dans l'ouverture et la réception - Position des bras à la réception (long du corps)

Educatif #2 Apprentissage de la vrille	Assis + ½ 4 pattes + ½ assis	Assis + vrille plat dos	3 rebonds dos (maximum) + ½ ventre + ½ dos	3 rebonds dos (maximum) + cat twist
Points de vigilance	- Position des mains en assis - Former un carré avec les points d'appui en 4 pattes - Continuité du sens de vrille - Rester dans l'axe du trampoline	- Position des mains en assis - Alignement dans la phase de vrille - Position des bras dans la vrille (près du corps) - Alignement à la réception	- Assis autorisé avant la réalisation des rebonds dos - Alignement dans les phases de vrille - Qualité de la réception « ventre » - Qualité de la réception « dos » - Limitation du déplacement latéral	- Assis autorisé avant la réalisation des rebonds dos - Alignement dans la phase de vrille - Position et contrôle des mains dans la phase de vrille - Qualité de la réception « dos » - Limitation du déplacement latéral
Educatif #3 Apprentissage rotations arrière	Roulade arrière, départ du tapis spécifique	Assis + ventre + assis	Assis + ventre + dos	Assis + ventre + Dos + pull over 4 pattes remplacer par ventre
Points de vigilance	- Position des mains en roulade : mains au dessus de la tête, doigts entremêlés, paumes vers le haut - Réception sur les pieds - Axe de passage du corps dans la roulade - Aucun rebond	- Position des mains en assis - Alignement « buste-cuisse » lors du passage en ventre - avant bras posés sur la toile en ventre - flexion des jambes à la réception - Epaules derrière le bassin à la réception du 2nd assis	- Position des mains en assis - Passage jambes tendues en ventre - avant bras posés sur la toile en ventre - flexion des jambes à la réception	- Position des mains en assis - Passage jambes tendues en ventre - avant bras posés sur la toile en ventre - flexion des jambes à la réception - Continuité de la rotation - Conservation de l'axe de rotation en pull over
Educatif #4 Les indispensables	Plat dos	10 rebonds dos consécutifs	Saut o arrivé plat dos	Saut < arrivé plat dos
Points de vigilance	- Départ bras lancés ou bras placés - Absence de déformation du corps au départ - Equilibre dans la phase aérienne - Alignement à la réception - Bras en haut ou le long du corps à la réception	- Position des bras - Maintien de l'équilibre - Bonne orientation des pieds lors de toutes les étapes	- Départ bras lancés ou bras placés - Absence de déformation du corps au départ - Fermeture complète - Alignement dans l'ouverture (bras sur le corps) - alignement à la réception	- Départ bras lancés ou bras placés - Absence de déformation du corps au départ - Fermeture sans flexion - Mains sur les pointes dans la fermeture - Alignement dans l'ouverture (bras sur le corps) - alignement à la réception

Educatif #5 (obligatoire) Chandelles	10 chandelles bras le long du corps + STOP	10 chandelles bras fixes (au dessus de la tête) + STOP	3 chandelles « classiques » + 1 chandelle de placement* +1 chandelle bras fixes + STOP	3 chandelles « classiques » + 1 chandelle « relâche-remonte » + 1 chandelle bras fixes + STOP
Points de vigilance	- Alignement et gainage du corps - Pieds à plat dans la toile - Stabilité de l'arrêt	- Alignement et gainage du corps - Alignement des bras dans l'axe du corps - Bras tendus - Pieds à plat dans la toile - Stabilité de l'arrêt	- Cheminement des bras dans les chandelles « classiques » - Alignement des bras dans l'axe du corps en chandelle placée - Bras tendus - Pieds à plat dans la toile - Equilibre de la chandelle placée - Stabilité de l'arrêt <i>*bras maintenus à la verticale après les avoir montés</i>	- Cheminement des bras dans les chandelles « classiques » - Répartition des temps dans la descente / montée des bras en « relâche – remonte » - Position des bras au terme du « relâche – remonte » - Equilibre de la chandelle bras fixes - Stabilité de l'arrêt

Le tapis de parade peut être utilisé à tout moment dans la réalisation des éducatifs (sauf « chandelles »), sans pénalité.

e) Évaluation des gymnastes et validation des niveaux

- 2 évaluateurs (dont un membre de la commission technique de zone) composent le jury qui apprécie la justesse technique des éléments demandés (enchaînements et éducatifs).
- Chaque juge affiche une pancarte (elles peuvent être différentes) avec 3 niveaux de validation possibles, selon la justesse de réalisation de l'élément :

Evaluation	détail	icône	Points
ACQUIS	Elément acquis Enchaînement réalisé à la première tentative		5
EN COURS D'ACQUISITION	Elément en cours d'acquisition technique : absence EVIDENTE de certains critères techniques, mais pas de risque pour la sécurité du gymnaste Chandelle intermédiaire dans la réalisation de l'enchaînement, ou réussite à la 2ème tentative Consigne donnée par l'entraîneur ou tapis de parade poussé (salto avant) pendant la réalisation de l'enchaînement		3
A TRAVAILLER	Elément non réalisé Présence EVIDENTE de risques pour la sécurité du gymnaste Enchaînement non réalisé		1

Pour chaque passage, la moyenne des pancartes affichées est prise en compte.

Par exemple :

😊 (juge 1) et 😐 (juge 2) = 4 pts /

😊 (juge 1) et 😊 (juge 2) = 5 pts

Tous les points obtenus seront additionnés pour obtenir un total.

Pour valider chaque niveau il faut avoir obtenu au minimum 16 points

Les niveaux obtenus par chaque gymnaste seront consultables sur les sites régionaux et mis à jour après chaque évaluation

f) Autres catégories

- Réalisation de 2 exercices composés chacun de 10 éléments. Ces exercices peuvent être identiques ou différents.
- Bonus : chaque gymnaste peut obtenir un bonus à valoir sur la note finale de chaque exercice, s'il réalise un ou plusieurs élément(s) (3 maximum) répertorié(s) dans le tableau « bonus » ci après.
- Lorsqu'il y a plus de 3 bonus dans un exercice, les 3 bonus avec la valeur la plus élevée sont pris en compte.

TABLEAU DES RESTRICTIONS ET DES BONUS PAR CATEGORIE D'AGE					
	8-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15-17 ans	18ans et +
<i>Difficulté maximum</i>	1,4 point	2,6 points	Fille: 3,1pt Garçon: 3,7 pt	Fille: 4 pt Garçon: 4,7 pt	Fille: 5,9 pt Garçon: 6,9 pt
<i>Restrictions</i>	2 salto (360°) maximum autorisés par exercice	3 salto (360°) maximum autorisés par exercice	5 salto (360°) maximum autorisés par exercice	Pas de salto comportant plus de : 360° de rotation longitudinale 450° de rotation transversale	Pas de salto comportant plus de : 540° de rotation longitudinale 630° de rotation transversale
0.3 pt	Saut <	Dos + ½ debout	4.0. < (avant) en 10 ^{ème} touche	4.1 + 4.0 + 4.1 ou 4.0 + 4.1 + 4.0	3.0. / (avant) + 5.1. o
0.4 pt	Vrille	4.0. o (avant) en 10 ^{ème} touche	4.0. < (arrière)	4.1. <	3.0. / (arrière) + 5.0. o
0.5 pt	Ventre + debout	4.0. o (arrière)	4.1 °	3.0. / (avant) + 5.0. o	4.2.
0.6 pt	Dos + debout	4.0. < (avant) en 10 ^{ème} touche	3.0. / (avant)	3.0. / (arrière)	4.3.
0.7 pt	4.0. o (avant) en 10 ^{ème} touche	4.0. < (arrière)	3.0. o ou < (arrière)	4.2.	7.0.0. o

- Compétition individuelle exclusivement (pas de classement par équipe). Les comités départementaux organisateurs sont toutefois libres de maintenir un classement par équipe réservé aux seuls clubs du département.
- Le juge arbitre pourra interdire à un compétiteur de présenter une ou plusieurs figures qu'il estime dangereuse pour des raisons de sécurité. L'avis du responsable technique de zone (ou son représentant) sera alors sollicité.

Jugement :

Les dispositions spécifiques du règlement technique fédéral et le code FIG sont applicables en filière F.I.R., à l'exception des points particuliers suivants :

- En 8-10 ans, 11-12 ans et 13-14 ans, un gymnaste qui s'arrête, chute ou rencontre toute autre cause d'interruption avant la 6^{ème} figure, peut recommencer son exercice (une seule fois).

Pour cela il doit se présenter de nouveau au juge arbitre et attendre son signal de départ.

Une pénalité de 1 pt par juge à l'exécution est appliquée.

- En 8-10 ans, 11-12 ans et 13-14 ans, un gymnaste qui réalise une chandelle intermédiaire au cours de son exercice peut le poursuivre sans subir d'interruption.

Une pénalité de 0.5 pt par juge à l'exécution est appliquée.

- En 8-10 ans, 11-12 ans et 13-14 ans, la note d'exécution affichée par un juge ne peut être inférieure, dans tous les cas, à 4,0 pts (note « plancher »)
- Dans toutes les catégories, en cas de non respect des restrictions, la note « plancher » est attribuée d'office.
- Calcul de la note d'exécution (réglementation sur les médianes simplifiées) :
Dans une compétition FIR, si l'écart entre la note médiane et les 2 autres notes est supérieur à 0.5 pt, la note médiane est multipliée par 3.

Cas d'ex-æquo :

Les compétiteurs ex-æquo seront récompensés de la 1^{ère} à la 3^{ème} place.

Tenues :

Les gymnastes doivent concourir en tenue réglementaire (code FIG) :

- Garçons : sokol ou short de gymnastique et léotard (couleurs autorisées)
- Filles : justaucorps, académique, avec ou sans manche, short moulant, etc... D'une manière générale, toutes les tenues portées doivent être « prêt du corps ».

Le tee-shirt blanc (rentré dans le short), sans marque ni motif est autorisé pour les 7-9 ans, 8-10 ans et 11-12 ans;

Le port de socquettes blanches (ou de la couleur du sokol) est obligatoire.

Le port de bijoux est interdit.

3) Changement de filière au cours de la saison

De F.I.R. à National : un compétiteur de la filière F.I.R. peut accéder à la filière Nationale à tout moment. Le retour en filière F.I.R. est autorisé, sauf si le compétiteur a obtenu sa sélection pour le Championnat de France National.

De F.I.R à Elite : un compétiteur de la filière F.I.R. peut accéder à la filière Elite à tout moment. Le retour en filière F.I.R. est ensuite impossible

Le même weekend, un compétiteur ne peut pas concourir à deux compétitions individuelles de filière identique ou différente.

4) Engagements

Les engagements aux compétitions se font désormais par internet via le site de la fédération française de gymnastique à l'adresse suivante : <http://www.ffgym.com>

Après la date limite de forclusion, aucune modification ne sera acceptée. Seuls les forfaits pourront être pris en compte jusqu'à 10 jours avant la compétition.(cf : cahier des charges des compétitions relatifs aux forfaits et amendes).

Après 10 jours, même sous présentation du certificat médical, les engagements sont dus par les clubs à l'entité fédérale organisatrice de la compétition (CD, CR, Zone)

Les droits d'engagement doivent être réglés le jour de la compétition à l'organisateur (accueil des clubs). En l'absence de paiement, les gymnastes du club ne seront pas autorisés à concourir.

Les informations relatives à chaque compétition seront à votre disposition sur les sites des comités régionaux : <http://www.crifo-ffgym.com/> et <http://www.crifmarne-ffgym.com/> avant la date de la compétition. Le programme définitif y sera consultable.

5) Trophée fédéral (Festigym)

Selon la brochure technique fédérale 2015-2016 une seule participation à une compétition FIR durant la saison permet d'être qualifié au Critérium Fédéral (Festigym). Les modalités d'inscription seront indiquées sur le site de la FFG : <http://www.ffgym.com>

6) Classement ldf des gymnastes

Lors de chaque compétition F.I.R., le classement obtenu dans chaque catégorie (sauf 7-9 ans), donne lieu à l'attribution de points, selon le tableau ci après.

1^{ère} place	10 pts
2^{ème} place	8 pts
3^{ème} place	6 pts
4^{ème} place	5 pts
5^{ème} place	4 pts
6^{ème} place	3 pts
7^{ème} place	2 pts
8^{ème} place et au delà	1 pt

Ces points seront additionnés sur l'ensemble de la saison, compétition après compétition, pour chaque gymnaste.

Le classement ainsi obtenu sera mis à jour après chaque compétition FIR et sera disponible sur les sites des comités régionaux : <http://www.crifo-ffgym.com/> et <http://www.crifmarne-ffgym.com/>

Dans chaque catégorie, le gymnaste ayant obtenu le plus grand nombre de points sera déclaré **Champion de Zone IDF**. Il se verra remettre un trophée, à son nom, lors du Championnat IDF par équipes (Festigym IDF, 19-20 mars 2016)

En cas d'ex æquo pour l'attribution du titre, le gymnaste ayant obtenu le plus de victoire sur l'ensemble de la saison sera déclaré vainqueur. En cas de nouvelle égalité, le gymnaste ayant obtenu le meilleur total sur 1 exercice sera déclaré vainqueur. Si l'égalité persiste, les gymnastes seront tous déclarés vainqueurs.

Les gymnastes de la filière FIR qui auront obtenu les minima de sélection de la filière Nationale lors d'une compétition de sélection de cette filière (Coupe IDF ou Championnat de Zone) seront exclus de ce classement.

7) Championnat IDF par équipe

Il s'agit d'une compétition par équipe destinée à décerner le titre de Champion IDF par équipe (filière FIR).

a) Catégories

2 catégories :

Championnat IDF "Découverte". Gymnastes nés en 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003 et 2002

Championnat IDF « Passion ». Gymnastes nés en 2002 et avant.

b) Constitution des équipes

Chaque club peut présenter 1 ou 2 équipe(s) dans chaque catégorie.

Les équipes doivent être composées de gymnastes qui ont concouru à au moins une compétition de la filière FIR dans la saison.

Sont exclus les gymnastes de la filière Nationale qui ont réalisé les minima de sélection aux Championnats de France lors des compétitions qualificatives précédentes, et les gymnastes qui ont concouru dans la filière Elite lors de la saison précédente.

Chaque équipe est composée de 3 (minimum) à 5 (maximum) gymnastes. Les équipes peuvent être mixtes.

Un gymnaste ne peut concourir que dans une seule équipe.

En cas de forfait d'un gymnaste, il peut être remplacé sans modification du reste de l'équipe. Toute modification doit être déclarée par le club, avant le début de l'épreuve.

c) Organisation des épreuves

Des séries comportant entre 3 et 4 clubs seront organisées.

Chaque gymnaste réalise 2 exercices libre de 10 éléments.

La difficulté maximale autorisée :

Pour le challenge Découverte : 3,7pts

Pour le challenge Passion : 5,9 pts

Ces exercices sont notés en exécution et difficulté.

Le classement est obtenu par l'addition des 3 meilleurs totaux à chaque passage.

Dans chaque catégorie (Découverte ou Passion), le club vainqueur remportera le titre de Champion IDF par équipe.

d) Points particuliers

Les gymnastes ne sont pas obligés de porter la même tenue de compétition.

e) Juges

Chaque club devra inscrire :

1 juge pour 1 ou 2 équipes engagées en « Découverte »

1 juge pour 1 ou 2 équipes engagées en « Passion »

Les juges N1 sont autorisés à juger cette compétition.

B) LA FILIERE NATIONALE (NA)

Se référer à la Brochure Technique Fédérale de la saison en cours.

- Après la date limite de forclusion, aucune modification ne sera acceptée. Seuls les forfaits pourront être pris en compte jusqu'à 10 jours avant la compétition. (cf : cahier des charges des compétitions relatifs aux forfaits et amendes).
- Les engagements doivent être validés par internet au plus tard 3 semaines avant la compétition. Passé ce délai aucun engagement ne sera accepté.
- Les informations relatives à chaque compétition seront à votre disposition auprès des comités régionaux et sur les sites des comités régionaux : <http://www.crifo-ffgym.com/> et <http://www.crifmarne-ffgym.com/> 4 semaines avant la date de la compétition. Le programme définitif y sera consultable.

C) LA FILIERE ELITE (EL)

Se référer à la Brochure Technique Fédérale de la saison en cours

- Règlement Identique à la Filière Nationale

4. Classement équipe Na et El

Coupe Ile de France :

Aucun classement par équipe

Championnat de Zone Ile de France :

Calcul des coupes Féminine et masculine. Addition des 3 meilleures notes à chaque passage des épreuves qualificatives, sur 4 compétiteurs (3 minimum) désignés à l'avance.

Calcul de la coupe des clubs. Addition de tous les totaux sélectifs pour les championnats de France des filières Nationale et Elite d'un même club.

5. Règlementation pour les Juges

a) Tenue des juges

Les juges devront se présenter impérativement en tenue réglementaire (pantalon ou jupe bleue marine. Veste bleue marine et chemise blanche. Chaussures noires).

b) Tirage au sort des Jurys

Les jurys seront tirés au sort 5 jours avant la compétition. Ce tirage au sort sera publié sur les sites des Comités Régionaux : <http://www.crifo-ffgym.com/> et <http://www.crifmarne-ffgym.com> afin de faciliter l'organisation des jurys.

Un juge préalablement engagé pourra être remplacé par un juge de niveau au moins identique. Le club concerné communiquera l'identité du juge remplaçant au responsable des juges au plus tard 48h avant le début de la compétition.

Les juges remplaçants seront sollicités pour la gestion du secrétariat et de l'informatique durant la compétition.

a - Réunion de juge

Une réunion de juge sera mise en place au plus tard 30 minutes avant le début de la compétition. La présence des juges est obligatoire. Les juges n'officiant que l'après-midi, ne seront pas tenus d'être présents à la réunion des juges. Ils devront se présenter au responsable des juges au moins 45mn avant le début des séries de la session de l'après-midi.

Pour rappel, un juge peut être convoqué alors que son club ne concourt pas durant la séquence compétitive pour laquelle il a été convoqué. Les juges de réserve devront être présents durant toute la séquence compétitive pour laquelle ils ont été tirés au sort.

Le responsable des juges rappelle les règles de conduite pour la compétition, il vérifie également la tenue et fait respecter le règlement tel qu'il est noté dans la brochure générale FFGym.

Une notation d'essai commune sera réalisée avec tous les juges avant le début de la compétition.

b - Nombre de juges

Les clubs doivent engager et présenter le nombre réglementaire de juges, comme prévu par le Règlement Technique Fédéral (dispositions générales TSA)

Un juge ne peut pas être inscrit par 2 clubs pour la même compétition.

Si l'un des juges proposé souhaite également concourir lors de la compétition, le club concerné doit proposer un autre juge de niveau au moins égal pour le remplacer.

Les clubs organisateurs pourront présenter un juge de moins que le nombre exigé, pour le bon déroulement de la compétition.

En cas de non présentation ou d'absence de juges, le club devra s'acquitter d'une amende conformément au règlement de l'instance organisatrice (département/ région ou zone).

c - Niveau des juges

		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4+
FIR dont Championnat IDF par équipe		Oui (E)	Oui	Oui	Oui
Coupe Ile de France	NAT	Non	Oui	Oui	Oui
Championnat de zone	NAT	Non	Non	Oui	Oui
	EL	Non	Non	Oui	Oui

d - Sanctions

En cas de non-respect des points précédents une amende forfaitaire est appliquée l'attention du club concerné. (cf. : cahier des charges des compétitions relatif aux forfaits et amendes).

6. Organisation des compétitions

Les clubs organisateurs des compétitions sélectives pour les Championnats de France (Coupe IDF, Championnat Zone IDF) et le Championnat IdF par équipe., devront respecter le cahier des charges des compétitions régionales et de la zone, disponible sur les sites régionaux ou sur des comités régionaux : <http://www.crifo-ffgym.com/> et <http://www.crifmarne-ffgym.com/>

REGROUPEMENTS DE GYMNASTES

POUR LA SAISON 2015/2016: ACTIONS QUI SONT PROPOSÉES :

1- OBJECTIFS :

Cette année la commission zone Ile de France souhaite mettre en place un collectif jeunesse. L'objectif de cette démarche est de :

- Identifier des gymnastes dans l'espoir de leur faire intégrer des collectifs nationaux
- Constituer un collectif Zone Ile de France
- Les accompagner dans la préparation des échéances compétitives de l'année,
- former les cadres des clubs en les associant aux séances de travail collectif

2- DISPOSITIFS

La mise en place d'un collectif jeunesse passe par l'organisation de regroupements réguliers tout au long de la saison réunissant un collectif de gymnaste identifié et une équipe d'encadrement.

Les regroupements auront lieu chaque samedi précédant les vacances scolaires:

- regroupement 1 - samedi 17 octobre de 14h à 18H
- regroupement 2 - samedi 19 décembre de 14h à 18H
- regroupement 3 - samedi 20 février de 14h à 18h
- regroupement 4 - samedi 16 avril de 14h à 18h

Lieu (à confirmer):

Pôle espoir de trampoline IDF à Bois-Colombes.
Rue Pasteur
92270 BOIS COLOMBES France

Le premier regroupement (samedi 17 octobre) est ouvert à tous les gymnastes nés entre 2004 et 2009 et ayant au moins 1 an de trampoline.

Présence des entraîneurs de préférence pour ce premier regroupement pour une meilleure organisation.

A l'issue de ce regroupement, certains enfants seront retenus pour entrer dans le collectif zone et pourront participer aux trois autres regroupements.

Un stage viendra clore la saison. La date sera définie au début de la saison 2015/2016.

3- GYMNASTES CIBLES

Les regroupements sont ouverts au gymnaste nés entre 2004 et 2009 licenciés à la FFGym et ayant, au moins un an de pratique.

4- INSCRIPTIONS

Inscription au moins 15 jours avant le premier regroupement.

Contact : Marlene Conte : contemarlene@yahoo.fr / 06.15.93.07.88

ENTRÉES PAYANTES AUX COMPÉTITIONS DE ZONE

GRATUITE :

- pour les moins de 12 ans
- pour tous les licenciés FFG, sur présentation du justificatif (attestation de licence)

L'une des principales activités des Comités départementaux ou régionaux et de la zone Technique d'Ile de France, au service de nos adhérents gymnastes, est l'organisation de compétitions.

Ces dernières doivent être organisées dans des conditions de sécurité et de confort proche des finales nationales. Les clubs organisateurs, sur lesquels nous nous appuyons et sans lesquels nous ne pourrions assumer nos obligations et devoirs envers nos athlètes, doivent répondre aux exigences d'un cahier des charges imposé et veiller à la stricte observation des règles de sécurité tant pour les nécessités techniques et spécifiques de nos disciplines que pour l'accueil du public.

Rares sont les clubs pouvant répondre à ces exigences et peu d'entre eux postulent à l'organisation de nos championnats. Ces manifestations requièrent d'importants moyens financiers, matériels et humains.

Pour exemple, en plus des éventuelles charges locatives de matériels compétitifs, il faut également supporter le coût relatif aux charges logistiques (enlèvement et retour par camion) et l'installation du matériel. S'ajoutent à cela, la prise en charge des juges et responsables administratifs/techniques, comprenant l'indemnisation, les défraiements et la restauration.

Les clubs d'accueil, vos comités départementaux et régionaux, la zone technique d'Ile de France ne peuvent financer seuls ces coûts. Nous avons donc, avec l'accord de nos structures départementales et régionales, proposé des bons de soutien (entrées payantes)

Les sommes perçues vont pour 75% au club organisateur. Les 25% restants gérés par la zone technique IDF sont destinés à la mutualisation financière inter disciplines utiles aux stages, formations, actions de développement et de promotion etc...

Nous espérons que ces informations amélioreront à la compréhension de l'effort financier demandé aux spectateurs venus encourager nos gymnastes méritants.

BERTHELOT Claude
Directeur Administratif Zone IdF