

Brochure Technique GR

Saison 2019-2020



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

COMITÉ
RÉGIONAL
HAUTS-DE-FRANCE

COMMISSION RÉGIONALE

GR

Deleguee technique regionale GR	Aurélie DELEAU (Arras)	aurelie.vacheron@gmail.com	06 03 55 70 82
Membres			
Comité technique GR	Cynthia DUFLOT (Lomme)	cynthia.duflot07@gmail.com	06 22 92 41 20
	Svetlana KARBANOV (Calais)	sveta.s.a@mail.ru	06 15 53 70 85
	Lucie METRA (Amiens)	lucie.m21@hotmail.fr	06 08 78 24 23
	Sabrina NOEL (Boulogne)	sabrinaphisel@live.fr	06 88 57 04 12
	Véronique POZO (Tourcoing)	veroniquepozo@gmail.com	06 29 72 19 30
	Aude VERNALDE (Calais)	aukidauki@live.fr	06 66 22 15 15

Membre comité régional des juges			
Membre comité régional des juges	Caroline DECONNINCK (Villeneuve d'Ascq) Membre de la Commission nationale Sportive GR à la Fédération	carodams59@gmail.com	06 61 55 57 28

DELEGUEE TECHNIQUE REGIONALE GR (DT-GR)									
Elue au comité directeur									
Aurélie DELEAU									
SECTEURS	CADRES Animateur / CQP	JUGES			COMPETITION			FORMATION GYMNASTES	
		P.A.S. CF2-3		P.A.S. Pré-filière CF4					
RESPONSABLE Formations	Marie-Laure VANNESTE (IRFA)						Aude VERNALDE	Svetlana KARBANOV	
REFERENT REGIONAL	Caroline DECONNINCK								
REFERENTS	Aurélie DELEAU	JUGE 1	JUGE 2	JUGE 3	COMPETITION	Programmes Nationaux			Programmes Régionaux
		Sandrine JEANNOT	Cynthia DUFLOT	Elyne COMBLEZ	Caroline DECONNINCK	Caroline DECONNINCK	Aurélie DELEAU		
INTERVENANTS	Formateurs fédéraux	Sandrine JEANNOT Cynthia DUFLOT Emilie BRIQUET	Elyne COMBLEZ Caroline DECONNINCK	Caroline DECONNINCK	<i>Responsable Compétitions régionales</i>	Responsables départementaux : 59 : Anne-Sophie DOYEN 60 : x 62 : Sandrine JEANNOT			
	Aurélie DELEAU Marie- Laure VANNESTE Catherine GRISON	Sylène CHEVALET Candice CHEVALET Sophie PRZENDZIK	Véronique POZO	Caroline DECONNINCK	<i>Responsable Compétitions inter- départementales</i>				
	Formateur régional				Elyne COMBLEZ				
	Sylvie LECLAIRE Ophélie OLIVIER Sabrina NOËL Véronique POZO								
	Svetlana KARBANOV								



SECTEUR COMPÉTITION

Compétitions	Départementales	Inter départementales	Régionales	France
Individuelles Nationales & Fédérales	12-13/10/19 59 : TOURCOING 60/62 : CALAIS	9-10/11/19 CALAIS	14-15/12/19 ARQUES	25-26/01/20 REIMS ? EAUBONNE ?
Revue régionale d'effectifs des jeunes	Pré-sélection 12-13/10/19		Sélection Régionale 19/10/19 CALAIS	24/11/19 THIAIS
Ensembles Nationaux Performance 7/9ans	8-9/02/20 59 : 60/62/80 :	14-15/03/20 LILLE	11-12/04/20 BOULOGNE SUR MER	23-24/05/20 CALAIS
Ensembles Fédéraux Fédéral 7/9ans Programmes Régionaux			16-17/05/20 TOURCOING	13-14/06/20 MOUILLETON LE CAPTIF
Coupe Formation 2-3	Etape 1 21-22/03/20 59 : 60/62 :		Etape 2 6-7/06/20 59 : VILLENEUVE D'ASCQ 60/62 : ST LAURENT B.	
Coupe Formation 4			4/12/19 Tests physiques & morphologiques - Improvisation CALAIS 11-12/04/20 CF4 Engins BOULOGNE SUR MER	

Programmes régionaux Hauts-de-France 2020

La réglementation en vigueur est celui de la FFGYM Nationale (respect des niveaux de pratique, lettre FFGYM, brochure technique...)

Toutes les catégories 7/8/9ans (poussines) individuel et ensemble participent à 3 compétitions sur la saison :

- Championnat départemental du 8-9/02/20 (individuels + ensembles)
- Championnat interdépartemental du 14-15/03/20 (individuels + ensembles)
- Championnat régional :
 - o « Ensembles nationaux » du 11-12/04/20 pour les poussines PERFORMANCE (individuels + ensembles)
 - o « Ensembles fédéraux » du 16-17/05/20 pour les poussines FEDERALES (ensembles)

Toutes les catégories 10 ans et + des programmes régionaux (individuel, duo et ensemble) participent aux **3 compétitions « ensembles fédéraux »** : championnat départemental, interdépartemental et régional.



Programmes poussines 7/8/9 ans

INDIVIDUEL PERFORMANCE (durée 1'15 à 1'30)			
7-8 ans : Etre engagé en parallèle en CF3 ou CF4 OU avoir validé un de ces niveaux 9ans : Avoir validé la CF3 (ruban bleu) ou CF4 (ruban jaune, argent ou doré)			
Catégorie d'âge	Programme : 2 enchaînements	Note D : Code FIG aménagé. LISTE 10-11ANS PERFORMANCE <i>ML : 6 difficultés avec 2 sauts dont 1 en battement tendu, 2 équilibres (pied à plat autorisé), 2 rotations dont 1 pivot</i> <i>BA : 4 difficultés avec 1 saut, 1 équilibre, 1 pivot + 1 au choix</i> Min 2 pas de danse 1 DE min, pas de Max 1 R (1 rotation possible sous l'engin liée à une autre rotation) Programme décliné du programme individuel national B 10-11ans.	Note E Sur 12 pts
7-8-9 ans	ML	CODE FIG AMENAGE 6 difficultés corporelles MAX D = 5.00	Code FIG
	BA	CODE FIG AMENAGE 4 difficultés corporelles MAX D = 5.00	Code FIG
ENSEMBLE PERFORMANCE 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)			
Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir validé la CF3 ou ruban jaune, argent ou doré Ensemble de 4 à 5 gymnastes (1 ou 2 remplaçantes) / 0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés non limitée, 3 difficultés de chaque GC</i> Min 1pas de danse Min 4 collaborations 1 R max	Note E Sur 12 pts 6 formations minimum
7-8-9 ans	CERCEAU	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 5.00	Code FIG
ENSEMBLE FEDERAL 7-9ANS (durée 1'15 à 1'30)			

Etre engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4 ou avoir validé la CF3 ou ruban jaune, argent ou doré Ensemble de 4 à 6 gymnastes (1 ou 2 remplaçantes) / +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>Valeur des difficultés limitée, 3 difficultés à 0.10 de chaque GC</i> <i>Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E Sur 12 pts 6 formations minimum
7-8-9 ans	CERCEAU	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 3.00	Code FIG

Programmes 10ans et +

INDIVIDUEL REGIONAL (durée 1'15 à 1'30)			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC + Eléments corporels à 0.10 (GC différents)</i> <i>Min 2 pas de danse DE pas de Min, pas de Max 1 R max (1 rotation possible sous l'engin liée à une autre rotation)</i>	Note E Sur 12 pts
10-11 ans	CERCEAU	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 élément corporel MAX D = 2.50	Code FIG
12-13 ans	BALLON	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 éléments corporels MAX D = 3.00	Code FIG
14-15 ans	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 éléments corporels MAX D = 3.50	Code FIG
16 ans et +	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 éléments corporels MAX D = 4.00	Code FIG
REGIONAL DUO (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 2 gymnastes (individuelle fédérale autorisée)			

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC (+ Liste de difficultés autorisées en Fédérale Individuel) Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E Sur 12 pts
10-13 ans	CERCEAUX	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.50	Code FIG
Toutes Catégories	CERCEAU / RUBAN	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 3 échanges MAX D = 5.00	Code FIG
REGIONAL ENSEMBLE (durée 1'15 à 1'45) Ensemble de 3 à 6 gymnastes (1 ou 2 remplaçantes) +0.20 par gymnaste sur le praticable au-dessus de 4			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. <i>3 difficultés à 0.10 de chaque GC Min 1 pas de danse Min 4 collaborations R, CR, CRR interdite (-0.30 si présence)</i>	Note E Sur 12 pts 6 formations minimum
10-11 ans	BALLONS	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.00	Code FIG
13 ans et -	MASSUES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 1 échange MAX D = 3.50	Code FIG
Toutes Catégories	CORDES	CODE FIG AMENAGE 3 difficultés corporelles + 2 échanges MAX D = 4.50	Code FIG



REVUE REGIONALE d'effectif des jeunes (2009/2010)

SELECTION DES GYMNASTES :

Deux conditions :

- Être présélectionnée suite à la compétition départementale Nat B 10-11 ans (être dans les trois premières lors de cette compétition)

Classement qui est transmis par la responsable des juges de chaque département afin d'établir une liste de trois gymnastes nées en 2009 et trois gymnastes nées en 2010 à la fin du championnat.

Les noms de ces 6 gymnastes seront communiqués à la responsable départementale PAS et régionale PAS.

- Participer à la journée de stage du samedi 19 Octobre à Calais.

Organisation du stage du 19/10/19 :

- Présence des 2 juges 4 qui jugeront lors de cette revue d'effectif (voir avec Caroline Deconninck pour le choix de juges au regard des autres compétitions nationales)
- Présence des juges responsables du Nord (Cynthia Dufлот) et du PDC (Auréliе Deleau)
- Présence des entraîneurs des gymnastes retenues.
- Présence de la responsable PAS et pré filière (Aude Vernalde)
- Concertation des juges et responsables du stage pour décider de la composition de l'équipe (4 gymnastes dont deux 2010 minimum)

Organisation du déplacement à Thiais 23-24/11/19 :

- 2 juges 4 + 2 entraîneurs (issues si possible des clubs représentés) + 1 chef de délégation.
- Départ le samedi matin afin de pouvoir observer la compétition Elite du samedi après-midi. Retour le dimanche après la compétition.
- Equipement : Justaucorps personnels. Short et tee-shirt (type décathlon)



FORMATION GYMNASTES

Responsable Du dispositif Régional d'accension (DRA) : Aude Vernalde

SECTEUR PERFORMANCE 10-11 ANS : Responsables Aude VERNALDE & Svetlana KARBANOV

- **Samedi 4 Janvier 2020** : 9h30-17h à Calais.

10-11 ans sélectionnées au championnat de France.
Présence d'un entraîneur obligatoire.
Présence des juges convoqués au championnat de France

SECTEUR JEUNESSE : Responsables Aude VERNALDE, Anne-Sophie DOYEN et Sandrine JEANNOT

- **Samedi 15 Février 2020** : 14h à 17h à Villeneuve d'Ascq.

Gymnastes engagées en CF3-CF4
Présence d'un entraîneur club obligatoire.