



FISAF NATIONALE

AÉROBIC SPORTIF ET

APTITUDE

MASTERS 2026

Les règles et règlements contenus dans ce document remplacent tous les règlements techniques antérieurs et sont valables du 1er janvier 2026 au 31 décembre 2026. Si des modifications sont apportées pendant cette période, celles-ci seront communiquées par courrier électronique aux membres des pays via la newsletter officielle ou via la page Facebook officielle de la FISAF International.

AVERTISSEMENT : Les informations et documents contenus dans ce document sont la propriété de FISAF International et ne peuvent être utilisés que par les membres actuels de FISAF International. La copie ou le partage de tout ou partie de ce document à d'autres fins que les compétitions des pays affiliés à FISAF International, ou par toute personne non membre de FISAF, est strictement interdit.

Introduction

Le Règlement technique d'aérobic et de [conditionnement physique](#) sportif et son annexe contiennent toutes les informations qui régissent les politiques, les règles de compétition et les procédures des compétitions nationales de la FISAF.

Objectif

- Créer des règles communes adaptées aux athlètes souhaitant poursuivre leur carrière en compétition : femmes et hommes de 30 ans et plus. Cette compétition est réservée aux athlètes nationaux.
niveau.
- Permettre aux athlètes de ce groupe d'âge de concourir les uns contre les autres lors de n'importe quelle compétition nationale de la FISAF.
- Encourager la participation plutôt que de perdre les athlètes une fois qu'ils ont atteint un certain stade dans leur carrière de compétition.

Structure de la compétition nationale

[Ce type de compétition est uniquement réservé au niveau national.](#)

Annexe : Description et erreurs d'exécution des éléments et des familles de compétences

CONTENU

| | |
|---|----|
| 2 Exigences relatives à l'événement – sport aérobique..... | 4 |
| 2.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences..... | 4 |
| 2.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF) | 4 |
| 2.3 Tours de compétition..... | 5 |
| 2.4 Remplacements | 6 |
| 3 Exigences de performance | 7 |
| 3.1 Musique de performance et BPM..... | 7 |
| 3.2 Zone de performance..... | 7 |
| 3.3 Tenue de sport aérobic | 8 |
| 3.4 Entrée/Sortie | 9 |
| 3.5 Faux départ/interruption..... | 10 |
| 4 Jugement | 11 |
| 4.1 Composition du jury et répartition des critères de jugement | 11 |
| 4.2 Le système de classement..... | 12 |
| 5 Exigences de routine..... | 15 |
| 5.1 Chorégraphie de performance..... | 15 |
| 5.2 Mouvements obligatoires | 16 |
| 5.3 Exigences relatives aux éléments de compétence | 18 |
| 5.4 Familles d'éléments..... | 19 |
| 6 mouvements acceptables et inacceptables | 21 |
| 6.1 Mouvements acceptables..... | 22 |
| 6.2 Mouvements inacceptables..... | 23 |
| 6.3 Mouvements personnels..... | 24 |
| 7 Exigences générales..... | 25 |
| 7.1 Code de conduite..... | 25 |
| 7.2 Disqualification..... | 25 |
| 7.3 FISAF International Antidopage..... | 26 |
| 8 Exigences relatives à l'événement - Condition physique..... | 27 |
| 8.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences..... | 27 |
| 8.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF) | 28 |
| 8.3 Remplacements | 28 |
| 9 Exigences de performance | 28 |

| | | |
|----------|--|----|
| 9.1 | Durée de l'exécution et durée de la musique..... | 28 |
| 9.2 | Musique de performance et BPM..... | 29 |
| 9.3 | Zone de performance..... | 29 |
| 9.4 | Tenue de fitness et de step | 29 |
| 9.5 | Entrée/Sortie | 30 |
| 9.6 | Équipement de marche pied | 30 |
| 10 | Juger | 31 |
| 10.1 | Jury | 31 |
| 10.2 | Décomposition des critères de jugement | 31 |
| 10.2.1 | Critères du juge global (juge principal) | 31 |
| 10.2.2 | Critères du juge technique..... | 32 |
| 10.2.2.1 | Critères du juge technique : Étape..... | 32 |
| 10.2.2.2 | Critères du juge technique : Aérobic | 34 |
| 10.2.3 | Critères du juge artistique | 36 |
| 10.2.3.1 | Critères du juge artistique : Étape | 36 |
| 10.2.3.2 | Critères du juge artistique : Aérobic..... | 37 |
| 11 | Exigences de routine..... | 39 |
| 11.1 | Étape | 39 |
| 11.2 | Aérobic | 41 |
| 11.3 | Glossaire des termes de mouvement | 41 |
| 12 | mouvements acceptables et inacceptables | 42 |
| 12.1 | Acceptable et inacceptable : Étape | 44 |
| 1.2 | Acceptable et inacceptable : Aérobic | 45 |

1. EXIGENCES DE L'ÉVÈNEMENT – SPORT AÉROBIE

1.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences

Divisions de compétition Master

| Sections/Divisions | Nombre de membres de l'équipe |
|----------------------------|-------------------------------|
| Maîtres individuels femmes | 1 |
| Maîtres individus hommes | 1 |
| équipes mixtes | 2 - 4 |

Catégories d'âge et exigences des maîtres (au 31 décembre de l'année de la compétition)

| NOM DE LA SECTION & RÉPARTITION PAR ÂGE | # DE MEMBRES | ÂGE | NÉ EN | Exceptions (exigences d'âge) |
|--|-----------------|---------------------|----------|---|
| AÉROBIC SPORTIF 2026 | | | | |
| Maître - Individuel | 1 | 30 ans et plus 1996 | et avant | |
| Master – mixte équipe | 2 - 4 | 30 ans et plus 1996 | et avant | Équipe mixte de 2 personnes, les deux doivent être du même âge Équipe mixte de 3 à 4 personnes, un membre peut être un adulte de la tranche d'âge indiquée (max. 5 ans) ans plus jeune |

- Un athlète peut participer à différentes catégories de compétition. Veuillez tenir compte de votre état de santé. et la condition physique de tous les athlètes s'ils entrent dans plusieurs catégories/divisions
- Un concurrent âgé de 30 ans et plus peut choisir de débiter dans la catégorie adulte ou master (individuel ou équipe mixte). Un concurrent de 30 ans et plus peut choisir de s'élancer en catégorie adulte ou Master (individuel ou équipe mixte). Un concurrent ne peut pas s'élancer simultanément en catégorie individuelle adulte et en catégorie Master, mais il peut s'élancer simultanément en individuel adulte et en équipe mixte master.

1.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF)

L'inscription, via le formulaire de candidature, doit être effectuée cinq semaines avant le début de chaque compétition et inclut l'inscription des remplaçants. Le formulaire de candidature sert à établir les listes de compétences.

Les listes de compétences doivent être soumises au plus tard deux semaines avant le début de la compétition. La date précise de soumission de la liste des compétences sera communiquée avant chaque compétition par le siège de la FISAF. Une fois soumise, la liste des compétences ne peut être modifiée avant une compétition, sauf demande du comité technique. Aucune modification de la liste des compétences n'est autorisée entre les tours de compétition.

Les éléments de compétence doivent être répertoriés dans l'ordre chronologique correct et divisés en trois tiers égaux, en fonction de la longueur de la musique.

Par exemple, la musique dure 1:30 min, puis les tiers dureront tous 30 secondes.

Pour accéder à ce programme, veuillez visiter : www.polarcz.com/FRF

1.3 Tours de compétition

Toutes les compétitions comporteront au moins deux tours en fonction du nombre final d'inscriptions dans la division de compétition : préliminaire et/ou demi-finale et un tour final, voir ci-dessous ;

| Nombre d'entrées | Tours de compétition |
|------------------|--|
| 1 - 12 | Demi-finale + finale |
| 13 - 24 | Préliminaire + demi-finale (groupement 6A + 6B) + finale |
| 25 + | Préliminaire + demi-finale (groupement 8A + 7B) + finale |

- 5 routines par pays et par section continueront d'être autorisées à participer • Les 8 meilleures routines seront envoyées en finale dans chaque catégorie

Tour préliminaire :

L'objectif de cette épreuve est de désigner les 12/15 compétiteurs les mieux classés pour accéder aux demi-finales. Cette épreuve permettra de vérifier le respect du règlement technique, notamment vestimentaire. Si la routine n'est pas conforme, les compétiteurs seront informés immédiatement après la fin de l'épreuve par le juge principal. L'épreuve préliminaire servira à regrouper les compétiteurs pour les demi-finales si nécessaire (voir Demi-finales).

S'il y a 12 inscriptions ou moins dans la division de compétition, il n'y aura pas de tour préliminaire et les routines seront vérifiées pour vérifier leur conformité au Règlement Technique lors du tour de demi-finale.

L'ordre de passage des épreuves préliminaires est attribué aléatoirement par tirage au sort informatisé. Le numéro attribué à chaque concurrent/ équipe mixte correspond à son numéro spécifique, indiquant son ordre de passage aux épreuves préliminaires.

Demi-finales :

Après les préliminaires, une demi-finale aura lieu et l'ordre de passage sera à nouveau tiré au sort par ordinateur. Le but de cette épreuve est de désigner les 8 meilleurs concurrents pour accéder à la finale. Un système de regroupement sera utilisé lorsqu'il y aura 12 concurrents ou plus dans une catégorie de compétition en demi-finale.

Les concurrents seront répartis dans le groupe A ou B selon leur niveau. Le groupe B regroupera les moins qualifiés et concourra en premier lors des demi-finales. Le groupe A regroupera les plus qualifiés et concourra immédiatement après le groupe B. L'ordre de passage des concurrents de chaque groupe sera tiré au sort par ordinateur, et cet ordre sera celui des performances pour les demi-finales.

Tout concurrent peut modifier son classement en fonction de ses performances. Il n'est pas automatiquement intégré au premier groupe attribué.

Finales:

Après les demi-finales, une finale aura lieu. Son objectif est de déterminer l'ordre de passage des huit meilleurs concurrents. L'ordre de passage des concurrents/ [de l'équipe mixte](#) sera à nouveau tiré au sort par ordinateur, immédiatement après la fin des demi-finales.

1.4 Remplacements

Avant le début de la compétition

L'inscription, à l'aide du formulaire d'inscription FISAF (FRF), doit être effectuée environ cinq semaines avant le début de chaque compétition et comprend l'inscription de tous les remplaçants.

Le remplacement d'un membre d'une [équipe mixte](#) est autorisé après l'inscription et jusqu'à deux semaines avant le début de la compétition. Pour des circonstances exceptionnelles, telles qu'une blessure, une maladie ou des raisons humanitaires, une demande de remplacement peut être adressée au Comité technique d'aérobic et de conditionnement physique sportif dans les deux semaines précédant la compétition. Un certificat médical sera exigé en cas de blessure d'un athlète nécessitant un remplacement.

Pendant la compétition

[Aucun remplacement n'est autorisé pendant la compétition.](#)

2. EXIGENCES DE PERFORMANCE

2.1 Musique de performance et BPM

Les athlètes doivent utiliser une musique adaptée avec un tempo perceptible. Le tempo doit être compris entre [150 et 158 BPM](#).

Le BPM sera soumis avec la liste des compétences FRF et il sera affiché sur cette liste pour les juges.

Le BPM sera vérifié lors de la soumission électronique, avant la compétition. Le même BPM devra être utilisé tout au long de la routine.

Toute musique contenant un langage jugé inapproprié et/ou offensant par le juge principal, en consultation avec le jury, ne sera pas acceptée. Les athlètes ne pourront pas demander de morceau de remplacement une fois la compétition commencée. Les musiques et chansons appartenant à une marque déposée ne peuvent pas être utilisées comme musique de compétition.

Si une musique, une durée, un tempo, un langage offensant ou des marques commerciales inappropriées sont utilisés lors du premier tour de compétition, le juge principal en informera l'entraîneur. Les juges artistiques réduiront la note de 0,5 point, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

Il n'y aura aucun remplacement de support musical une fois la compétition commencée, sauf demande du juge en chef ou en cas de panne de l'équipement sonore.

Les concurrents doivent envoyer leur musique de performance sur le Cloud. Les organisateurs fourniront des informations complémentaires avant la compétition pour télécharger la musique des concurrents.

2.2 Domaine de performance

L'espace de représentation mesure 7 mètres sur 7 et est clairement délimité par une ligne de couleur contrastante d'une largeur comprise entre 5 et 10 cm. Le bord extérieur de la ligne forme la limite de l'espace de représentation, c'est-à-dire que la ligne se trouve à l'intérieur de l'espace de représentation.

Il est fortement recommandé à tous les athlètes/équipes d'utiliser pleinement la place, mais de rester à l'intérieur de la zone de compétition marquée/scotchée.

Veuillez noter : des déductions peuvent s'appliquer si vous sortez de ces zones pendant la compétition.

En fonction de l'ampleur de l'infraction, le juge principal peut conseiller au(x) juge(s) artistique(s) de déduire 0,5 - ce sera à leur discrétion.

2.3 Tenue de sport aérobic

Bien que les athlètes soient encouragés à faire preuve de créativité dans leur tenue vestimentaire, l'apparence d'un concurrent reflétera la pertinence et les qualités uniques de l'aérobic sportif et une couverture adéquate du corps pour améliorer une performance.

- Les costumes doivent être adaptés à l'âge
 - Les tenues doivent être stylées de manière à ce que les juges puissent voir la « forme »
- La tenue doit refléter la nature sportive/fitness de l'aérobic de compétition plutôt que d'être trop théâtrale (par exemple, les jupes, trop de paillettes, les robes, les plumes, les pompons, etc. ne sont pas autorisés)
- Les concurrents peuvent changer leur tenue de compétition pour chaque représentation, mais doivent être conscients que si la tenue choisie n'est pas acceptable, une réduction du score/rang artistique se produira.

Les concurrents doivent porter une tenue appropriée à leur performance, adaptée à leur catégorie d'âge et à leur sexe, telle que :

- Pour les femmes : justaucorps, deux pièces (les manches ne doivent pas nécessairement être reliées au justaucorps, mais la partie du cou doit être reliée au justaucorps), collants pleine longueur de couleur chair, chaussures d'aérobic de soutien
- Pour les hommes : combinaison, short ou pantalon de vélo court et hauts ajustés reliés au pantalon, chaussures d'aérobic de soutien.
- La tenue doit être représentative du SPORT de l'aérobic de compétition.
- Les bracelets et les sangles sont autorisés.
- Un logo de sponsor mesurant 5 cm x 10 cm maximum est autorisé, mais pas les marques d'entreprise (Nike sur les chaussettes, marque de produit/groupe de musique - comme Coca Cola/ Beatles, etc.).

Tenues/accessoires inacceptables

Les éléments suivants sont considérés comme une tenue insatisfaisante :

- Costume trop court et jugé non suffisamment dissimulant
- Huiles corporelles, peinture corporelle ou produit capillaire excessif pouvant mettre en danger la sécurité d'un concurrent ou modifier la surface du sol.
- Aucun accessoire ne sera accepté. Cela inclut, sans s'y limiter, les chaises, les ballons, les chaînes, les motos, etc.
- Les justaucorps à string ne sont pas autorisés
- Tenue de théâtre comprenant des accessoires pour cheveux, des chapeaux, des gants, des lunettes de soleil, etc.
- Cheveux mi-longs ou longs non retenus ou maintenus solidement, près de la tête
- Vêtements sales, vêtements déchirés ou abîmés

- Chaussures non adaptées à l'aérobic sportif
- Soutien corporel inadéquat
- Les vêtements ou accessoires ne peuvent pas être jetés pendant la représentation
- Bijoux sauf alliances et petites boucles d'oreilles
- Tout bijou de piercing doit être retiré ou correctement recouvert de couleur de peau.

ruban adhésif

- Pour les femmes, les justaucorps se portent sans collants
- Les tenues de compétition ne peuvent pas représenter ou porter une
- marque déposée. Un logo de sponsor mesurant plus de 5 cm x 10 cm maximum n'est PAS
- autorisé. Les tenues qui détournent l'attention de la
- performance. Les parties de tenue qui tombent ou qui pourraient potentiellement endommager le sol, par exemple des plumes ou des accessoires décoratifs larges et pointus. Il pourra vous être demandé de revoir votre tenue vestimentaire avant le prochain tour si elle est considérée comme un risque pour la surface du sol ou un athlète.

Chaussure

- Des chaussettes blanches ou des chaussettes montantes **doivent** être portées avec des chaussures.
- Les chaussures doivent être à lacets, bien ajustées, des chaussures de sport offrant un bon maintien et de couleur blanche.
- Doit être un jogging blanc offrant un bon maintien et adapté aux vêtements de sport.

Directives sur les déductions de costumes

Tout costume enfreignant l'une des règles ci-dessus entraînera une réduction de 0,5 point par le(s) juge(s) artistique(s). Selon l'importance de l'infraction, le juge principal pourra également déduire 0,5 point, à sa seule discrétion.

2.4 Entrée/Sortie

Après leur présentation, les concurrents doivent entrer dans l'aire de performance et prendre rapidement leur position de départ. Ils peuvent saluer brièvement le public avant de prendre leur position de départ.

Pour toutes les épreuves de la compétition, le concurrent doit quitter rapidement la zone de performance après avoir terminé sa prestation. Il peut remercier brièvement le public avant de quitter la scène.

Les poses excessives ou les mouvements chorégraphiés ne seront pas autorisés avant la prise de position du concurrent ou avant sa sortie. Le respect de cette règle témoigne du respect et garantit le respect du planning. Les concurrents qui enfreignent cette règle seront pénalisés.

par les juges artistiques et le score du/des concurrent(s) sera réduit de 0,5 à chaque fois que la règle est enfreinte.

2.5 Faux départ/interruption

Un faux départ est défini comme :

1. Un problème technique empêchant le début d'une performance après que le(s) concurrent(s) soit/sont entré(s) sur scène.
2. Un problème technique ou médical empêchant la poursuite d'une représentation une fois celle-ci terminée. commencé.

Un faux départ/une interruption survient lorsque les circonstances qui en sont la cause sont indépendantes de la volonté du concurrent. Cela inclut, sans s'y limiter, les dommages aux installations, la défaillance d'un équipement ou la présence d'objets étrangers sur la scène, ainsi que les blessures nécessitant des soins médicaux.

La décision d'accepter ou non un faux départ ou une interruption sera laissée à l'entière discrétion du juge principal. Si cela est jugé comme un faux départ ou une interruption, le concurrent aura le choix de s'exécuter immédiatement ou à la fin de la catégorie.

Une routine non commencée ou interrompue, sans être terminée, par la faute d'un concurrent, n'est pas considérée comme un faux départ/une interruption. Cela inclut, sans s'y limiter, l'oubli d'une routine ou une chute. S'il ne s'agit pas d'un faux départ/d'une interruption, le concurrent sera disqualifié.

Blessure ou maladie entre les tours de compétition Une [équipe individuelle/mixte](#) doit informer le juge en chef dès que possible, mais dans les deux heures (si possible) avant le tour suivant, si elle se retire de la compétition.

En cas d'abandon d'une [équipe individuelle ou mixte](#) en cours de compétition, l'athlète suivant qualifié aura la possibilité de concourir. Par exemple, parmi les huit femmes qualifiées pour la finale, l'une d'elles se blesse avant la finale et ne peut concourir. La 9e femme classée aura alors la possibilité de participer à la finale. Cette athlète « suivante qualifiée » sera informée au plus tard deux heures (si possible) avant le tour suivant.

Blessure pendant une routine

- Le(s) concurrent(s) doit/doivent arrêter la performance immédiatement.
- Les premiers soins doivent être administrés.
- [Un nouveau départ ne sera pas autorisé.](#)

3. JUGER

Les juges sont tenus de respecter le Règlement Technique de manière impartiale et consciencieuse, conformément au Statut des Juges Internationaux et au Code d'Éthique de la FISAF. Il est de la responsabilité d'un juge d'évaluer chaque performance, à chaque tour de compétition, sans préjugés ni préjugés. Le système de notation utilisé pour l'attribution des notes lors des épreuves homologuées par la FISAF est comparatif. Cela signifie que la routine d'un concurrent est évaluée et comparée à celle des autres concurrents de sa catégorie. Le concurrent qui appliquera le Règlement Technique de manière supérieure à tous les autres remportera sa division.

3.1 Composition du jury et répartition des critères de jugement

| 5 Jurys* | |
|-----------------------------|--|
| Juge | Critères |
| 1 x Exécution | Exécution, capacité technique |
| 2 x Artistique | Créativité, chorégraphie, sélection musicale, interprétation musicale, performance, synchronisation musicale |
| 1x Aérobie | Intensité, qualité |
| 1 x Global (juge principal) | Aperçu global avec performances et divertissement |

*Si disponible, un juge supplémentaire peut être ajouté aux jurys. Ce juge agira comme juge principal indépendant et non classeur. Son rôle sera de superviser le jury et de soulager le juge mondial de la pression qui pèse sur lui pour classer et diriger le jury.

Juge d'exécution

Les critères d'exécution du juge incluent les éléments suivants, mais dépendent de la catégorie : la capacité du compétiteur ou de l'équipe mixte à exécuter et à présenter une variété de mouvements spécifiques à la discipline d'aérobic sportive. Sont également pris en compte l'exécution, le placement et le contrôle de tous les mouvements, ainsi que leur complexité. Le juge d'exécution attribuera une note à chaque routine, après avoir pris en compte les critères d'exécution et comparé à toutes les autres routines de la catégorie. Le classement d'une routine sera établi sur une note sur 10.

Juge artistique

Les critères du jury artistique incluent l'originalité et la créativité de la chorégraphie, ainsi que l'utilisation de la musique. La synchronisation est également prise en compte, car elle correspond à la capacité

Les athlètes doivent rester en rythme avec la musique et performer au même niveau. Le juge artistique évaluera l'apparence, la tenue, la présentation et l'interaction dans la catégorie Équipes mixtes.

Si la musique dépasse la plage de BPM autorisée, les juges artistiques réduiront leur note, ce qui peut affecter le classement. Le juge artistique attribuera une note à chaque routine après avoir pris en compte les critères artistiques et comparé les performances des autres équipes. Le classement d'une routine sera calculé sur une note sur 10.

juge d'aérobic

Le juge aérobic évalue l'intensité tout au long de la routine. L'intensité inclut la qualité de tous les mouvements : éléments techniques, séquences aérobies, transitions, portés et appuis. Une endurance cardiovasculaire élevée et une certaine complexité sont requises. Le classement d'une routine sera dérivé d'une note sur 10.

Global (juge principal)

Les critères du juge de performance incluent la performance globale de la routine, en évaluant la capacité des athlètes à « danser » et à créer une connexion avec le public, créant ainsi un effet de divertissement. Le juge de performance prendra en compte la chorégraphie, l'utilisation de la musique, la technique et la synchronisation, l'intensité de la routine ainsi que la variété et la complexité de la chorégraphie aérobique. Le juge de performance attribuera une note à chaque équipe, après avoir pris en compte les critères de performance et en la comparant à toutes les autres équipes. Le classement d'une équipe sera établi sur une note sur 10.

Ce règlement définit les bases de la catégorie Master. Sauf indication contraire, le règlement actuel de l'Aérobic Sportive s'applique à la catégorie Master.

3.2 Le système de classement

Le but du système de classement est de déterminer le classement des concurrents, après chaque tour, en trouvant la majorité des places attribuées par le jury, plutôt qu'une addition de scores.

Par exemple, la première position est obtenue lorsque la majorité du jury s'accorde sur l'athlète à qui il a attribué la première place, la majorité étant de 4 juges sur 7.

Les juges des épreuves mondiales, techniques, artistiques et aérobic détermineront, selon leurs critères spécifiques, une note sur dix (10) points, représentative de la performance du concurrent. Ce score déterminera son classement.

Méthode de classement du juge : (à l'exclusion du juge de compétence)

1. Lorsque quatre juges ou plus attribuent à un concurrent le même classement ou un meilleur classement, cela s'appelle « obtention de la majorité ».
2. Si aucun concurrent n'obtient la majorité pour une certaine position, une nouvelle comparaison sera effectuée et inclura tous les classements à partir de la position la plus basse suivante et au-dessus. (Voir les sections vertes ci-dessous).
3. Si plusieurs concurrents obtiennent la majorité, les dispositions suivantes s'appliquent :
 - a. Les concurrents qui obtiennent la majorité sont placés dans un groupe.
 - b. Le concurrent ayant le plus grand « pouvoir de majorité » est trouvé, par exemple celui qui a le plus de classements et qui obtient la majorité. (Voir la section jaune ci-dessous).
 - c. Si les concurrents du groupe ont la même majorité, alors le classement le plus élevé de chaque juge est compté, par exemple combien de fois un concurrent est meilleur qu'un autre ou les autres (qui est meilleur que qui - voir la section violette ci-dessous).
4. Si le paramètre « plus de fois mieux » se produit dans plus d'un cas au sein du groupe, les concurrents seront classés selon le juge LEAD.

Par exemple;

| Classement | | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 | | | |
|------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| | Juges | | | | | | | | | | |
| | Victory | 3 | 4 | 2 | | | 3 | 1 | 1 | 1 | |
| | Ella | 1 | 3 | | 5 | 4 | 2 | | | 3 | 3 |
| | Luka | 6 | 5 | | 1 | 1 | | 3 | 2 | 4 | |
| | Andréa | 2 | 1 | | 3 | 2 | | 5 | 4 | | 5 |
| | Catherine | 4 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 5 | | | 2 |

Il n'y a pas de majorité pour la première place (Victory n'a que trois premières positions), donc la première position n'est pas trouvée.

Dans ce cas, le système de classement trouvera une majorité de première et de deuxième positions.

| D'abord Lieu | | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 | | | | |
|-----------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|--|---|
| | Victory | 3 | 4 | 2 | | | 3 | 1 | 1 | 1 | Victory a la majorité des premières et deuxièmes positions (en vert) et est donc classée première. | |
| | Ella | 1 | 3 | | 5 | 4 | 2 | | | 3 | 3 | Ella n'a que 2 première et deuxième positions. |
| | Luka | 6 | 5 | | 1 | 1 | | 3 | 2 | 4 | | Luka n'a que 3 premières et deuxièmes positions. |
| | Andréa | 2 | 1 | | 3 | 2 | | 5 | 4 | | 5 | Andrea n'a que 3 premières et deuxièmes positions. |
| | Catherine | 4 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 5 | | | 2 | Katherine n'a que 2 premières et deuxièmes positions. |

Étant donné que les premier et deuxième classements ont été utilisés, le système de classement trouvera désormais une majorité de trois ou mieux (3, 2, 1) pour la 2e place, comme indiqué en jaune ci-dessous ;

| Deuxième Lieu | | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 | | | | |
|------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| | Ella | 1 | 3 | | 5 | 4 | 2 | | | 3 | 3 | Ella en a 5, ce qui représente la plus grande majorité des première, deuxième et troisième positions. |
| | Luka | 6 | 5 | | 1 | 1 | | 3 | 2 | 4 | | Luka a 4 |
| | Andréa | 2 | 1 | | 3 | 2 | | 5 | 4 | | 5 | Andrea a 4 |
| | Catherine | 4 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 5 | | | 2 | Katherine a 2 |

Le système de classement détermine maintenant la troisième place. Luka et Andrea occupent chacun quatre positions (première, deuxième et troisième), qui sont majoritaires. Le système de classement détermine donc « qui est meilleur que qui » entre ces deux-là.

Ceci est indiqué en violet ci-dessous ;

| Troisième lieu | | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 | | | | |
|--------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| | Luka | 6 | 5 | | 1 | 1 | | 3 | 2 | 4 | | Les juges 3, 4, 5, 6 et 7 pensent que Luka est meilleur qu'Andrea et est donc classé 3ème |
| Quatrième place | Andréa | 2 | 1 | | 3 | 2 | | 5 | 4 | | 5 | Les juges 1 et 2 pensent qu'Andrea est meilleure que Luka est donc classé 4ème |

Dans le cas très rare où deux ou plusieurs concurrents ont exactement le même classement dans une manche de compétition, le classement du juge technique principal décidera du résultat. Par exemple ;

| | Juge principal J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
|---------|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| John | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Jacques | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |

Les deux ont exactement le même classement sans que l'un soit meilleur que l'autre, donc le classement des juges principaux décide du résultat, James est meilleur que John.

Feuille de classement pour les juges

| Guide de notation des points | |
|------------------------------|--|
| Indiquer | Référence |
| 10.0 | Parfait |
| 9.0 | Exceptionnel |
| 8.0 | Excellent |
| 7.0 | Très bien |
| 6.0 | Bien |
| 5.0 | Au-dessus de la moyenne |
| 4.0 | Moyenne |
| 3.0 | En dessous de la moyenne |
| 2.0 | Pauvre |
| 1.0 | Très médiocre ou performant mais il manque un membre scène |
| 0,0 | Pas tenté |

4. EXIGENCES DE ROUTINE

4.1 Chorégraphie de performance Une routine d'aérobic

sportif doit faire preuve de créativité et de complexité, avec une intégration parfaite de tous les mouvements à la musique choisie. Elle développe de nombreux aspects d'un corps sain, tels que l'agilité, la force, la souplesse, la coordination et l'endurance aérobie. Au-delà de ces fonctions, elle est également stimulante et esthétiquement agréable à regarder.

Une routine doit contenir les trois éléments obligatoires ;

- 4 x jumping jacks consécutifs (sauts à foulées)
- 4 coups de pied consécutifs dans les jambes hautes
- 4 pompes consécutives

Une routine doit également contenir des éléments techniques et autant de séquences aérobiques que possible (8 temps de chorégraphie). [Les membres d'une équipe mixte](#) doivent interagir et peuvent utiliser des portés et des prend en charge.

4.2 Mouvements obligatoires

Définitions générales

Pour qu'un concurrent obtienne le score maximal possible, sa performance doit inclure la réalisation de quatre (4) répétitions consécutives, identiques et stationnaires de chacune des trois (3) catégories d'exercices obligatoires suivantes.

1. Jumping Jacks 2.

Coups de pied hauts alternés

3. Pompes

Partie du corps ciblée

Les parties du corps ciblées pour les exercices obligatoires sont :

Coups de pied hauts alternés - Bas du corps, hanches et torse

Sauts avec écart - Bas du corps

Des pompes - Épaules, bras et torse

Consécutif

Chacune des quatre (4) répétitions d'un exercice obligatoire est effectuée sans interruption. Une interruption se définit comme la mise au repos ou l'engagement du groupe musculaire principal dans un autre exercice pendant ou entre chaque répétition d'un exercice obligatoire.

Identique

Chacune des quatre (4) répétitions d'un exercice obligatoire est effectuée avec la même position de départ et d'arrivée, le même rythme, la même amplitude et la même direction du mouvement, la même vitesse et la même utilisation du groupe musculaire principal, c'est-à-dire sans différence perceptible.

Chaque membre d'une [équipe mixte](#) doit effectuer chacune de ses répétitions d'un exercice obligatoire de manière identique, simultanément, à l'unisson et face à la même direction que les autres membres de l'équipe.

[l' équipe mixte](#) .

Stationnaire

Chacune des quatre (4) répétitions d'un exercice obligatoire doit être effectuée au même endroit sans déplacement ni rotation perceptible.

Sauts avec écart

- Le bas du corps est la partie du corps ciblée, donc chaque mouvement des pieds, les mollets, les cuisses et les hanches doivent être identiques.
- Des variations dans les mouvements des bras pour chaque répétition sont autorisées.
- Il est obligatoire de se placer face à l'avant de la zone de représentation.
- La position de départ et d'arrivée de chaque répétition est avec les pieds (talons et orteils) joints. Les talons doivent être en contact avec le sol, que ce soit en foulée ou en position jointe.
- Le niveau minimum d'exécution est :
 - o La position d'atterrissage extérieure des pieds doit être au moins aussi large que l'extérieur des épaules, c'est-à-dire au moins à la largeur des épaules et les talons à l'intérieur contact avec le sol.
 - o Les pieds peuvent être tournés vers l'extérieur ou parallèles, mais doivent être les mêmes à chaque répétition.

Coups de pied hauts alternés

- Le bas du corps est la partie du corps ciblée, donc chaque mouvement des pieds, les mollets, les cuisses et les hanches doivent être identiques.
- Des variations dans les mouvements des bras pour chaque répétition sont autorisées.
- Il est obligatoire de faire face au côté de la zone de représentation. Chaque membre d'un [groupe mixte](#) [l'équipe](#) doit faire face au même côté.
- La position de départ et d'arrivée pour chaque répétition est avec les deux pieds en contact avec le sol.
- Lever la jambe au moins jusqu'au niveau de la taille est le niveau minimum d'exécution.
- La hauteur de la jambe pendant les coups de pied ne doit pas être sensiblement différente.
- Des jambes alternées doivent être utilisées, c'est-à-dire LRLR ou RLRL.
- La direction de chaque coup de pied doit être droite vers l'avant (dans le plan sagittal). Les coups de pied latéraux ou tournés vers l'extérieur ne sont pas considérés comme des coups de pied hauts alternés obligatoires.

Pompes •

- Les épaules, les bras et les mains sont les parties du corps ciblées, donc chaque mouvement des épaules, des bras et des mains doit être identique.
- Des variations dans les mouvements des jambes pour chaque répétition sont autorisées.
 - Il est obligatoire de faire face au côté de la zone de représentation. Chaque membre d'un [groupe mixte](#) [l'équipe](#) doit faire face au même côté.

- Les positions de départ et d'arrivée de chaque répétition sont les deux mains en contact avec le sol et les coudes en position étendue, mais non verrouillés.
- Le niveau minimum d'exécution est celui où les deux bras sont fléchis au niveau du coude jusqu'à un position de flexion d'au moins 90 degrés.
- Les mains doivent rester en position de départ tout au long de chaque répétition et doivent rester en contact avec le sol. Par conséquent, les pompes à un bras et les pompes en déplacement ne sont pas considérées comme des pompes obligatoires.
- Un ou les deux pieds doivent rester en contact permanent avec le sol. La position des pieds peut bouger pendant la pompe, mais ils ne doivent pas dépasser la position latérale des hanches pendant la contraction musculaire (le mouvement de poussée depuis la base de la pompe). • Pendant la contraction musculaire (poussée), l'aide des genoux ou des hanches n'est pas autorisée et un alignement entre les épaules, les hanches et les pieds est requis.

4.3 Exigences relatives aux éléments de compétence

Trois éléments obligatoires doivent être exécutés : sauts avec écart, coups de pied relevés et pompes. La routine comprend un minimum de cinq éléments techniques supplémentaires et un maximum de dix (voir ci-dessous).

Une déduction de 0,5 (par élément de compétence manquant) sera utilisée par tous les juges si le nombre de les éléments de compétence supplémentaires sont inférieurs à 5.

Si plus de 10 éléments de compétence supplémentaires sont répertoriés, les juges ne prendront en compte que les 10 premiers, car les éléments de compétence sont évalués par ordre chronologique.

Si moins d'éléments sont exécutés que ceux indiqués dans le tableau ci-dessous, tous les juges déduiront 0,5 point par élément de compétence manquant dans tous les tours.

Si des éléments de compétence exécutés ne figurent pas sur la liste des compétences, ils ne seront pas pris en compte.

Le tableau suivant indique le nombre d'éléments de compétence de chaque groupe qui sont requis dans une routine ;

| Résumé des exigences obligatoires et des éléments de compétence : | Min. | Max. |
|---|------|------|
| Éléments obligatoires | 3 | 3 |
| Nombre d'éléments de compétence du groupe de pompes | 1 | 2 |
| Nombre d'éléments de compétence du groupe de force statique | 1 | 2 |
| Nombre d'éléments de compétence du groupe de flexibilité | 1 | 2 |
| Nombre d'éléments de compétence du groupe de saut | 2 | 4 |

NB : Les combinaisons sont autorisées dans le groupe force statique et sauts (point supplémentaire : 1pt).

La catégorie Masters possède la même liste d'éléments de compétences que le Règlement technique de l'aérobic sportif de la FISAF. Veuillez consulter le Règlement technique de l'aérobic sportif en vigueur et le programme de la liste des compétences de la FRF pour plus d'informations. ces éléments.

La catégorie Master présente les mêmes figures acceptables et inacceptables que celles du Règlement technique d'aérobic sportif de la FISAF. Veuillez consulter le Règlement technique d'aérobic sportif [2026](#) pour connaître les figures acceptables et inacceptables. Si un élément inacceptable est exécuté lors du tour préliminaire, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cet élément est inclus dans le tour final, tous les juges appliqueront une déduction pouvant aller jusqu'à 0,5 point.

4.4 Familles d'éléments

Une bonne routine est celle qui intègre des éléments de compétences appartenant à différentes familles, comme mentionné ci-dessus dans l'Index technique et la section « Variété d'éléments ». Veuillez consulter l'annexe 1, « Description des éléments de compétences et des familles », pour obtenir la liste complète des familles spécifiques.

Exigences en matière de variété d'éléments pour obtenir un bon indice de variété technique, un score aérobic et artistique :

1. Remonter les familles du groupe ;

- a. Deux bras
- b. Pectoral
- c. Triceps
- d. Charnière
- e. Circulaire
- f. Charnière du triceps

- g. Un bras droit
- h. Un bras gauche
- i. Un bras et une jambe à droite
- j. Un bras et une jambe gauches

Assurez-vous que chaque pompe appartient à une famille différente. Par exemple, si vous effectuez deux ou plusieurs pompes à deux bras, l'une doit être une pompe pour les pectoraux et l'autre pour les triceps. Si vous effectuez deux ou trois pompes à un bras, l'une doit utiliser le bras droit et l'autre le bras gauche. Si vous effectuez quatre pompes à un bras, deux doivent utiliser le bras droit et les deux autres le bras gauche.

2. Familles de groupes de force statique ;

- a. Horizontal (presse à cheval, presse à brochet, etc.)
- b. Planche
- c. Planche non supportée
- d. V appuyez sur

3. Familles de groupes de sauts/aériens ;

- a. Cric pneumatique
- b. Saut groupé
- c. Saut en fente avant
- d. Famille de sauts pirouette (virage vertical)
- e. Famille de tonneaux (virage horizontal) pour atterrissage en poussée
- f. Roulade en tonneau (virage horizontal) décollage d'une jambe pour atterrir en pompe
- g. Roulade en tonneau (virage horizontal) décollage sur 2 jambes pour atterrir en pompe
- h. Saut en brochet
- i. Saut à cheval
- j. Front jeté
- k. Jeté à cheval

Les sauts et les bonds doivent montrer différentes positions aériennes et une variété de positions de décollage et d'atterrissage, par exemple

- A. Il devrait y avoir au minimum un saut et un jeté.
- B. Différentes positions d'air doivent être utilisées avec un minimum de ;

- a. un saut montrant la flexibilité avant
 - b. un saut montrant la flexibilité du straddle
 - c. un saut avec un virage
 - d. un saut montrant une position de pique (saut cosaque inclus)
- C. Au moins un saut atterrissant à ;
- a. Un/les deux pieds
 - b. atterrissage assis/split
 - c. atterrissage en pompes (là où cela est autorisé, en fonction du groupe d'âge)
4. Groupes de flexibilité pour les familles ;
- a. Fente avant
 - b. Scission à cheval
 - c. Division combinée
 - d. Assis à califourchon

La flexibilité de toutes les articulations principales des côtés gauche et droit, la flexibilité à cheval et frontale doivent être démontrées avec une attention particulière à l'articulation de la hanche.

A. Si deux ou trois éléments sont exécutés, l'un doit démontrer la souplesse avant et l'autre la souplesse écartée.

Catégorie adulte – groupe de souplesse 1 – 2 éléments – rotation en écart.

B. Les éléments de chaque groupe peuvent être exécutés au sol ou en position debout.

5. DÉPLACEMENTS ACCEPTABLES ET INACCEPTABLES

La priorité absolue est que les portés et les transitions soient exécutés en toute sécurité et avec précision afin de garantir la sécurité de tous les athlètes sur scène. Tout mouvement mal exécuté et mettant en danger la santé de l'athlète est jugé inacceptable. Offrir aux athlètes et aux entraîneurs plus de flexibilité et de liberté routines.

Si un élément inacceptable est exécuté lors du premier tour de compétition, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cet élément est repris lors des tours suivants, tous les juges appliqueront une déduction de 0,5 point par juge, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

Les athlètes/entraîneurs peuvent envoyer des levées/transitions avant la compétition pour obtenir l'approbation du Comité technique.

NB : Les ascenseurs et les supports peuvent ajouter à l'interaction, à l'image visuelle et à la créativité d'une routine, mais ne doivent pas risquer de réduire les séquences aérobiques (8 temps d'aérobic à fort impact) dans une routine.

5.1 Mouvements acceptables

Ascenseurs

Définition : Un ou plusieurs membres d'une équipe mixte utilisent un ou les deux bras pour prendre le poids d'un autre membre, soulevant ainsi ce membre et faisant quitter ses pieds/son corps du sol.

Dans les ascenseurs, les marches seront autorisées par les membres de l'équipe de soutien, jusqu'à 3 marches maximum, le pivotement est autorisé.

L'exercice ne doit pas limiter l'intensité de la routine et doit être sécuritaire pour tous les membres de l'équipe.

Une exécution propre et sûre doit être démontrée, sinon une pénalité de 0,5 pourrait être appliquée à la discrétion des juges principaux par les juges techniques et mondiaux.

Les mouvements peuvent être effectués jusqu'à trois fois au cours d'une séance d'aérobic sportive, mais sans compromettre l'intensité de la séance. L'emplacement des mouvements n'est pas limité.

Supports acceptables

Définition : Dans un soutien, le poids du corps de l'athlète soutenu n'est pas totalement soutenu par les mains ou les bras de l'athlète/des athlètes qui le soutiennent, de sorte que la personne qui le soutient ne « soulève » pas l'athlète.

Le ou les athlètes de soutien doivent servir de base à un ou plusieurs autres athlètes pour se soulever. Par exemple, un membre d'un trio utilise un autre membre pour se soulever du sol en roulant sur le dos d'un autre membre.

La personne de soutien peut être en position debout ou au sol (à genoux, assise, allongée, etc.).

Le nombre de supports est illimité pendant la routine.

Saut périlleux aérien assisté : mouvement de gymnastique, débutant en position debout, où le corps est propulsé tête en bas, en avant, en arrière ou latéralement, avant d'atterrir sur les pieds ou dans diverses positions au sol.

Doit être en contact avec les autres membres de l'équipe.

L'équilibre sur les mains : mouvement de gymnastique où le corps repose entièrement sur les mains, les coudes ou les poignets, et est volontairement maintenu en position verticale. C'est la position du corps qui détermine l'équilibre sur les mains, et non celle des jambes. Par exemple, les jambes peuvent être fléchies ou tendues, ou l'une fléchie et l'autre tendue, etc. Cependant, si le corps est vertical, on parle d'équilibre sur les mains. NB : les mouvements qui impliquent de passer par une position d'équilibre sur les mains, sans maintien intentionnel et perceptible, sont considérés comme une transition et sont acceptables.

Roue libre : Mouvement de gymnastique où le corps se déplace latéralement, les jambes se mettant en équilibre sur les mains. La roue, effectuée sur les avant-bras (coudes fléchis) ou en utilisant le corps d'un autre athlète comme base (appui), est autorisée. Elle peut être présentée comme une transition vers le sol, une remontée du sol ou une transition de la position debout à la position debout.

Variantes de marche avant/arrière : Mouvement de gymnastique où l'athlète part sur un pied et effectue un mouvement inversé avant d'atterrir au sol. Les athlètes ne doivent pas atterrir debout sans l'aide de leurs coéquipiers. La position finale en squat profond, à genoux, assis ou allongé est autorisée. Au moins une main doit être en contact avec le sol lorsque l'athlète est complètement autonome. Pas de mouvement brusque.

5.2 Mouvements inacceptables

Si un élément inacceptable est exécuté lors du premier tour de compétition, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cet élément est repris lors des tours suivants, tous les juges appliqueront une déduction de 0,5 point.

Les mouvements généralement inacceptables sont décrits et répertoriés ci-dessous ;

Propulsion assistée : Un ou plusieurs membres de l'équipe propulsent un ou plusieurs autres membres.

Pont : mouvement de gymnastique où le corps est allongé sur le dos et poussé vers le haut en position d'hyperextension et de cambrure du dos. Le poids du corps repose sur les mains, les pieds étant posés ou non au sol.

Éléments de force statique avec une rotation de plus de 720 degrés : Un mouvement dans lequel le corps tourne de plus de 720 degrés dans les éléments de force statique en un seul mouvement.

Rotations au sol sur les genoux : mouvement dans lequel le corps effectue plus d'un tour avec le poids entièrement supporté sur les genoux uniquement.

Handstand : Un handstand avec position de maintien.

Saut périlleux aérien : mouvement de gymnastique, commençant en position debout, dans lequel le corps est propulsé tête en bas, en avant, en arrière ou sur le côté avant d'atterrir sur les pieds ou dans diverses positions au sol.

Variations du Handspring sans assistance : Mouvement de gymnastique où une forte propulsion de la jambe avant propulse le corps en position inversée. Les mains s'appuient ensuite sur le sol, permettant au corps de passer en décubitus dorsal aérien avant d'atterrir à la verticale. Si le Handspring (quelle que soit sa forme) est effectué en utilisant le corps d'un autre athlète comme base, comme lors d'un appui ou d'un porté, il est considéré comme un Handspring et n'est pas acceptable.

Variantes de salto arrière sans assistance : Mouvement de gymnastique où le corps est propulsé vers l'arrière, passant d'une position allongée sur le dos à une position inversée. Les mains et les avant-bras sont ensuite soulevés du sol tandis que les jambes se rabattent pour atterrir debout ou au sol. Si le salto arrière (quelle que soit sa forme) est effectué en utilisant le corps d'un autre athlète comme base, par exemple pour un appui ou un porté, il est considéré comme un salto arrière et n'est pas acceptable.

Ronde : Mouvement de gymnastique où une forte poussée de la jambe avant propulse le corps lors d'une rotation et d'un passage en équilibre sur les mains. Les mains se soulèvent ensuite du sol tandis que les jambes s'écrasent pour atterrir, le corps tourné vers l'arrière.

Catégories Mini et Cadet

- Chute libre avec atterrissage sur une main
- Chute libre aérienne en position de pompes
- Pompes à un bras
- Presse à un bras
- Planche à un bras NB La

position transitoire à une main passant de la planche au press ou du press au press est autorisée.

Catégorie Junior

- Pompes sur un bras/une jambe
- Un seul saut pour atterrir en poussée est autorisé
- Sauts avec virages pour pousser vers le haut et atterrir

Catégorie Jeunesse

- Chute libre avec atterrissage sur une main

5.3 Mouvements personnels

Pour inclure un élément non répertorié dans la FRF (un mouvement personnel), une demande par courriel doit être adressée au Comité technique d'aérobic et de conditionnement physique (CT) au moins cinq semaines avant la compétition. La demande doit inclure une vidéo de l'élément, le nom, la valeur et l'icône de l'élément proposé, ainsi que sa famille. Le CT approuvera ou modifiera la proposition et communiquera le résultat final au concurrent. À ce stade, le concurrent peut poursuivre le processus ou retirer son élément. Si la proposition est acceptée, l'élément sera alors inclus dans la liste des compétences de la FRF. Une fois cette procédure finalisée, le concurrent pourra inclure l'élément dans sa performance.

6. EXIGENCES GÉNÉRALES

Manifestations

En cas de circonstances exceptionnelles, une réclamation doit être déposée auprès du juge principal dans l'heure suivant la clôture de la catégorie en cours. Les frais de réclamation s'élèvent à 100 €. Les réclamations seront examinées par les membres du comité technique présents et le juge principal, la décision de ce dernier étant définitive. La décision du comité technique doit être rendue avant le début de la dernière épreuve.

Les réclamations déposées après l'événement ne seront pas prises en compte, sauf en cas de circonstances atténuantes approuvées par le Président et le Comité Technique de la FISAF.

6.1 Code de conduite

Les athlètes et les entraîneurs sont tenus de respecter le bon esprit et les valeurs éthiques du sport, les principes du fair-play, les codes nationaux et internationaux antidopage et les autres règles et réglementations en vigueur.

Le fair-play est souvent qualifié d'« esprit sportif ». Il est l'essence même de l'Olympisme ; c'est la façon dont nous jouons franc jeu. L'esprit sportif est la célébration de l'esprit humain, du corps et de l'âme, et se caractérise par les valeurs suivantes :

- Éthique, fair-play et honnêteté
- Santé
- Excellence dans la performance •
- Caractère et éducation
- Amusement et joie • Travail d'équipe
- Dévouement et engagement
- Respect des règles et des lois •
- Respect de soi et des autres participants • Courage •
- Communauté
- et solidarité

6.2 Disqualification

Motifs de disqualification

Un concurrent peut être disqualifié pour avoir enfreint les règles de conduite suivantes ; (voir section 7.1, Code de conduite).

- Éthique, fair-play et honnêteté • Respect des règles et des lois • Respect de soi-même et des autres participants

Procédure

Le juge principal ou un membre du comité technique adresse un avertissement écrit au concurrent contrevenant, l'informant qu'il enfreint le Code de conduite (mentionné à l'article 7.1 ci-dessus) et que toute poursuite pour infraction peut entraîner sa disqualification. Cet avertissement écrit doit être signé par le juge principal ou un membre du comité technique et l'original doit être remis au concurrent, une copie étant conservée pour les archives officielles.

Lorsqu'un concurrent a reçu un avertissement et continue d'enfreindre le Code de conduite, le juge en chef est autorisé à disqualifier ce concurrent d'une compétition.

En cas de disqualification d'un concurrent, le juge en chef notifiera par écrit au compilateur la suppression des résultats de ce concurrent. Le juge en chef informera ensuite le concurrent de sa disqualification.

6.3 FISAF International Antidopage

La FISAF International condamne l'utilisation de produits dopants et les pratiques de dopage car elles sont contraires à l'éthique du sport et potentiellement nocives pour la santé des athlètes.

Les personnes reconnues coupables de pratiques de dopage sont passibles de sanctions de la part de la FISAF International.

Aux fins de la présente politique, une pratique de dopage désigne l'usage de substances ou de méthodes interdites par l'AMA, telles que mentionnées dans la Liste des classes et méthodes de dopage de l'AMA, ou le fait de contribuer à une pratique de dopage ou d'y participer. Les informations sur les substances et méthodes interdites sont disponibles sur le site Web de l'AMA (Agence mondiale antidopage) : <http://www.wada-ama.org/fr/index.ch2>

Lorsque des tests de dépistage de drogues sont effectués lors d'un événement international sanctionné par la FISAF, tous les athlètes doivent se rendre disponibles pour les tests.

7. EXIGENCES DE L'ÉVÉNEMENT - CONDITION PHYSIQUE

Seules les spécificités des catégories de fitness sont présentées ici. Sauf mention contraire, les règles de l'aérobic sportif s'appliquent.

7.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences

Divisions de compétition aérobic et step pour les catégories Master¹

| SECTIONS/DIVISIONS | NOMBRE DE MEMBRES DE L'ÉQUIPE |
|--------------------|-------------------------------|
| ÉTAPE | 5 à 8 membres |
| AÉROBIQUE | 5 à 8 membres |

- Les athlètes doivent être âgés de 30 ans et plus.
- Plus de la moitié des athlètes doivent appartenir à la bonne catégorie d'âge.
- Pas plus de 2 catégories d'âge par équipe.
- Un compétiteur de 30 ans et plus peut choisir de s'inscrire en catégorie adulte ou Master (équipe aérobic ou step). Un compétiteur ne peut pas s'inscrire simultanément en catégorie aérobic adulte et Master, mais il peut s'inscrire simultanément en catégorie aérobic adulte et en équipe step master.

Exemples acceptés (en cas de doute, veuillez envoyer vos demandes au président du comité technique international de la FISAF)

- Exemple 1 : Une équipe de maîtres peut avoir 3 adultes et 3 maîtres
- Exemple 2 : Une équipe d'aérobic de maîtres pourrait être composée de 3 adultes et de 4 maîtres

Non accepté

- Exemple : Une équipe d'aérobic de maître ne peut pas avoir 1 junior, 3 adultes et 3 maîtres

¹ Sauf mention contraire pour la catégorie Master, le texte actuel du règlement s'applique.

7.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF)

L'inscription, via le formulaire d'inscription, doit être effectuée cinq semaines avant le début de chaque compétition et comprend l'inscription des remplaçants. Le formulaire d'inscription des athlètes est créé à partir du formulaire d'inscription.

Pour accéder à ce programme, veuillez visiter : www.polarcz.com/FRF

7.3 Remplacements

Avant le début de la compétition

L'inscription, à l'aide du formulaire d'inscription FISAF (FRF), doit être effectuée environ cinq semaines avant le début de chaque compétition et comprend l'inscription de tous les remplaçants.

L'inscription, via le formulaire FRF, doit être effectuée 5 semaines avant le début de chaque compétition et inclut l'inscription des remplaçants. Le remplacement de deux membres d'une équipe est autorisé après l'inscription et jusqu'à 2 semaines avant le début de la compétition. Pour des circonstances exceptionnelles, telles qu'une blessure, une maladie ou des raisons humanitaires, une demande de remplacement peut être adressée au président du comité technique d'aérobic et de conditionnement physique sportif dans les deux semaines précédant la compétition. Un certificat médical sera exigé en cas de blessure d'un athlète nécessitant un remplacement.

Lors d'une compétition

Au total, 2 membres peuvent être remplacés à partir du tour préliminaire, du tour final si nécessaire et si sur le FRF en remplacement.

8. EXIGENCES DE PERFORMANCE

8.1 Durée de l'exécution et durée de la musique

La durée de la prestation pour les catégories Master est de 1 min 30 s. Une tolérance de plus ou moins 5 secondes sera acceptée en dehors de cette durée. Les équipes dont la musique de routine dépasse la durée de 1 min 40 s à 1 min 50 s (1 min 25 s à 1 min 35 s) verront leur note réduite par le jury artistique, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

La durée de la musique sera communiquée lors de l'inscription au FRF et vérifiée avant le concours. Si elle est trop longue ou trop courte, l'équipe en sera informée et aura la possibilité de corriger l'erreur.

8.2 Musique de performance et BPM

Les équipes doivent utiliser une musique adaptée, avec un tempo perceptible. Le tempo doit respecter la fourchette indiquée pour chaque catégorie d'âge, à savoir :

Catégorie Master Étape 130 – 140 BPM

Catégorie Master Aérobie 145 – 155 BPM

8.3 Zone de performance

L'espace de représentation est un carré de 9 mètres sur 9, clairement délimité par une ligne de couleur contrastante d'une largeur comprise entre 5 et 10 cm. Le bord extérieur de la ligne forme la limite de l'espace de représentation, c'est-à-dire que la ligne se trouve à l'intérieur de l'espace de représentation.

8.4 Tenue de fitness et de step

Bien que les athlètes soient encouragés à faire preuve de créativité dans leur tenue vestimentaire, l'apparence d'un concurrent reflétera la pertinence et les qualités uniques de l'aérobie sportif et une couverture adéquate du corps pour améliorer une performance.

- Les costumes doivent être adaptés à l'âge. • Les tenues doivent être stylées de manière à ce que les juges puissent voir la « forme ». • La tenue doit refléter la nature sportive/de remise en forme de l'aérobie de compétition plutôt que d'être trop théâtrale (par exemple, les jupes, trop de paillettes, les robes, les plumes, les glands, etc. ne sont pas autorisés).
- Les concurrents peuvent changer leur tenue de compétition pour chaque performance mais doivent être conscient que si la tenue choisie n'est pas acceptable, une réduction du score/rang artistique se produira.

Les concurrents sont tenus de porter une tenue vestimentaire appropriée telle que :

- Justaucorps, deux pièces, collants, pantalons de vélo, bootlegs, hauts et pantalons moulants (les manches ne il n'est pas nécessaire que la partie du cou soit connectée au justaucorps, mais la partie du cou doit être connectée au justaucorps).
- Une chaussure d'aérobie ou de sport de soutien doit être portée. • Les bracelets et les sangles sont autorisés. • Un logo de sponsor mesurant 5 cm x 10 cm maximum est autorisé, mais pas celui de l'entreprise. marques (Nike sur les chaussettes, marque de produit/groupe de musique - comme Coca Cola/Beatles, etc.).
- Un soutien personnel adéquat.

8.5 Entrée/Sortie

Après leur présentation, les concurrents doivent entrer dans l'aire de performance et prendre rapidement leur position de départ. Ils peuvent saluer brièvement le public avant de prendre leur position de départ.

Pour toutes les épreuves de la compétition, le concurrent doit quitter rapidement la zone de performance après avoir terminé sa prestation. Il peut remercier brièvement le public avant de quitter la scène.

Les poses excessives ou les mouvements chorégraphiés ne seront pas autorisés avant la prise de position du concurrent ou avant sa sortie. Le respect de cette règle témoigne du respect et garantit le respect du planning. Les concurrents qui enfreignent cette règle seront pénalisés par les juges artistiques et leur score sera réduit de 0,5 à chaque non-respect de la règle.
violé.

8.6 Équipement d'étape

L'organisateur de l'événement fournira des marchepieds pour chaque catégorie. Tous les athlètes seront informés du type de marchepied fourni (par exemple, Reebok) au plus tard un mois avant le début de l'événement.

- Pour les compétitions **de maîtres**, la hauteur minimale des marches sera de 20 cm.
- Le nombre de pas au sol doit être égal au nombre d'athlètes au sol
- Les directives concernant la hauteur des marches doivent prendre en compte le niveau de forme physique,
La technique de marche et le degré de flexion du genou lorsque celui-ci est chargé au maximum lors de la montée.
Toutes les marches doivent être de la même hauteur pour tous les membres de l'équipe. À aucun moment, l'articulation du genou de la première jambe à monter ne doit fléchir au-delà d'un angle de 90 degrés. Cependant, les directives actuelles du secteur recommandent un angle de 60 degrés maximum.
- Veuillez noter qu'il est interdit d'ajouter des logos ou des marques sur une surface quelconque du
étape.

9. JUGER

9.1 Jury

Le jury sera composé de quatre catégories de juges de notation : Technique, Artistique X Factor et Global.

| Master Aerobic & Step* 5 panneaux |
|-----------------------------------|
| 1x juge mondial (juge principal) |
| 2x juge technique |
| 2x juge artistique (A1 Lead) |

*Si disponible, un juge supplémentaire peut être ajouté aux jurys. Ce juge agira comme juge principal indépendant et non classeur. Son rôle sera de superviser le jury et de soulager le juge mondial de la pression qui pèse sur lui pour classer et diriger le jury.

9.2 Décomposition des critères de jugement

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer les caractéristiques d'une routine FISAF Fitness & Step et comment les juges l'évaluent.

9.2.1 CRITÈRES DU JUGE GLOBAL (JUGE PRINCIPAL)

Juge global (juge principal) : Le juge global supervise le jury et constitue l'autorité technique suprême lors d'une compétition FISAF. Il est chargé de veiller à l'application cohérente et équitable du Règlement technique par le jury, de superviser la mise en œuvre correcte des systèmes de jugement et la compilation des résultats. Il attribue une note globale à la routine, ce qui lui permet d'aider le jury à prendre des décisions éclairées concernant les routines.

Le juge global examinera les routines avec cette répartition :

Technique : 45%

Artistique : 45%

Image visuelle : 10 % (L'image que les athlètes projettent au public et aux juges lorsqu'ils sont sur scène pour réaliser la chorégraphie visuellement (interprétation musicale et chorégraphie ensemble ; le sentiment qu'ils projettent et à quel point ils rendent la chorégraphie attrayante à travers)

mouvement et expression faciale). Attrayant, ambiance X Factor, musique, chorégraphie, costume, travail d'équipe, le package aérobic complet).

Séparation = Difficulté après exécution. C'est ce que le juge global utilisera pour séparer deux routines très proches, après avoir appliqué tous les critères de jugement.

9.2.2 CRITÈRES DU JUGE TECHNIQUE

Les critères du juge technique incluent les éléments suivants, mais dépendent de la catégorie : la capacité des équipes à exécuter et à présenter une variété de mouvements spécifiques à la discipline de fitness. Sont également pris en compte l'exécution, le placement et le contrôle de tous les mouvements, ainsi que la complexité et l'intensité de ces mouvements et de la chorégraphie.

Le juge technique attribuera une note à chaque équipe, après avoir pris en compte les critères techniques et comparé les autres équipes. Le classement d'une équipe sera établi sur la base d'une note sur 10. Un juge technique principal sera nommé au sein du jury des équipes de Grande Aérobie et de Step. Le classement appliqué par ce juge déterminera toute égalité éventuelle.
équipes.

Séparation = Difficulté après exécution. C'est ce que les juges techniques utilisent pour séparer deux routines très proches, après avoir appliqué tous les critères de jugement.

9.2.2.1 Critères du juge technique : Étape

Tous les mouvements doivent être appropriés et refléter l'étape

| | |
|--|-----|
| Complexité (difficulté) | 25% |
| Intensité | 25% |
| Variété d'actions de pas et de transitions | 25% |
| Exécution | 25% |

Veuillez noter que les pourcentages se rapportent à la structure et à la chorégraphie d'une routine, ainsi qu'à l'importance accordée à chaque critère. Ils ne constituent pas une répartition des critères à des fins d'évaluation.

Complexité (difficulté) 25 % •

Utilisation de modèles de pas complexes/difficiles adaptés à l'étape

- Utilisation de lignes de bras complexes/difficiles •

Utilisation de transitions complexes •

Utilisation de lignes de bras en conjonction avec une action de pas • Utilisation de plans opposés

- o avec les bras

- o avec jambes

- o avec les membres de l'équipe

- Utiliser plusieurs parties du corps et plusieurs muscles ensemble en même temps

Intensité 25 % • Le

mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés • Utilisation de différents niveaux verticaux : niveau « squat ou fente », pas à faible impact, pas de puissance • Utilisation continue et équilibre des mouvements de pas, taps, flicks, curls, levées de genoux et coups de pied etc.

- Utilisation de leviers longs et courts (bras et jambes) • Lignes de

bras continues tout au long de la routine • Vitesse de mouvement

(pas de musique) • Affichage d'une endurance

cardiovasculaire élevée et démonstration d'une condition physique parfaite • Utilisation de mouvements de puissance •

Utilisation de toutes les différentes

approches du pas, y compris « dans le sens de la longueur » • Action de pas maximale pour améliorer l'intensité

Variété d'actions de pas et de transitions 25%

- Variété de modèles de marches utilisant une large gamme de marches différentes •

Variété dans l'orientation et différentes approches de la marche, y compris dans le sens de la longueur

- Variété dans les transitions d'une étape à l'autre • Variété dans les

changements d'étapes (formations), le positionnement des membres de l'équipe (échange avec chacun)

(autrement souvent) sans compromettre l'action de marche

- Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le bas du corps • Utiliser une variété

de tapotements, de mouvements rapides, de boucles, de levées de genoux et de coups de pied

(au niveau des jambes) • Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le haut du corps

Exécution 25%

- Haut niveau de technique et de qualité de l'action de marche • Placement correct

du pied sur et hors de la marche • Placement précis et contrôle

de tous les mouvements • Vitesse et contrôle de l'action de marche et

des transitions

- Contrôle postural (articulation et membre) et alignement du corps
 - Facilité de mouvements
 - Afficher un niveau global élevé dans l'exécution de l'ensemble de la routine •
- Adhésion aux listes de mouvements acceptables et inacceptables • Adhésion aux directives universelles sur les étapes • Un alignement correct du corps est important dans la prévention des blessures liées au sport et
- Il faut rappeler aux athlètes de maintenir une posture appropriée pendant toutes les étapes mouvements.

Voici quelques conseils pour une posture de marche appropriée :

- o Gardez les épaules en arrière, la poitrine haute, les fesses rentrées, les hanches et les genoux souples.
- o Évitez de bloquer l'articulation du genou en haut ou en bas de la marche.
- o Évitez d'hyperétendre le dos.
- o Évitez de trop vous pencher en avant lorsque vous montez et descendez sur la plate-forme.

9.2.2.2 Critères du juge technique : aérobie

Tous les mouvements doivent être adaptés et refléter l'aérobic à fort impact.

| | |
|-------------------------|-----|
| Complexité (difficulté) | 25% |
| Intensité | 25% |
| Variété de mouvements | 25% |
| Exécution | 25% |

Veillez noter que les pourcentages se rapportent à la structure et à la chorégraphie d'une routine, ainsi qu'à l'importance accordée à chaque critère. Ils ne constituent pas une répartition des critères à des fins d'évaluation.

Complexité (difficulté) 25%

- Utilisation de jeux de jambes et de jambes complexes/difficiles reflétant l'aérobic à fort impact •
- Utilisation de lignes de bras complexes/difficiles

- Utilisation de transitions complexes et rapides en conjonction avec le jeu de jambes et de pieds • Utilisation de plans opposés
 - o avec les bras
 - o avec des jambes o avec des membres de l'équipe
- Utiliser plusieurs parties du corps et plusieurs muscles ensemble en même temps.

Intensité 25 % • Le

mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés • Utilisation de différents niveaux de chorégraphie verticale (sol, niveau « squat », debout, impact élevé et aérien) et de contraction musculaire

- Utilisation de leviers longs et courts (bras et jambes) • Utilisation continue des niveaux de jambes en différenciant l'utilisation des mouvements, des levées de genoux et des coups de pied • Vitesse de mouvement (pas de musique)
- Démontrer une grande endurance cardiovasculaire et démontrer une condition physique parfaite
- Utilisation continue de l'espace au sol utilisé tout au long de la routine. • La chorégraphie doit comporter autant de contenu à fort impact que possible.

Variété de mouvements 25%

- Éviter la répétition en choisissant une large gamme de mouvements d'aérobic à fort impact • Variété dans les lignes de bras en utilisant des combinaisons de leviers courts et longs • Variété dans les niveaux de chorégraphie : du sol à la position debout, de la position debout au sol, etc. • Variété dans la direction du déplacement, les formations et l'orientation • Variété du jeu de jambes et des niveaux de jambes en utilisant des mouvements brusques, des levées de genoux et des coups de pied • Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le bas du corps et le haut du corps.

Exécution 25%

- Haut niveau de technique et de qualité dans tous les mouvements, y compris l'exécution de toute compétence choisie se déplace
- Placement et contrôle précis des lignes de bras, des jambes et du jeu de jambes • Vitesse et contrôle des actions à fort impact et exécution correcte des transitions • Contrôle postural (articulation et membre) et alignement du corps • Facilité de mouvements
- Afficher un niveau global élevé dans l'exécution de l'ensemble de la routine. • Adhésion aux listes de mouvements acceptables et inacceptables.

9.2.3 CRITÈRES DU JUGE ARTISTIQUE Les critères

du juge artistique incluent les éléments suivants, mais dépendent de la catégorie concernée : l'originalité et la créativité de la chorégraphie et l'utilisation de la musique. La synchronisation est également prise en compte, c'est-à-dire la capacité des membres de l'équipe à performer au même niveau et à rester en phase avec la musique. Le juge artistique prendra en compte l'apparence, la présentation et l'interaction de l'équipe.

Pour les équipes de step et d'aérobic ; si la musique est en dehors de la plage de BPM approuvée, les juges artistiques réduiront leur score et cela peut affecter le classement.

Le juge artistique attribuera une note à chaque équipe, après avoir pris en compte les critères artistiques et comparé les autres équipes. Le classement d'une équipe sera établi sur une note sur 10.

Un juge artistique principal sera nommé au sein du jury des équipes de petite aérobic. Le classement établi par ce juge déterminera toute égalité éventuelle entre les équipes.

Séparer = créativité/différent/impression (chorégraphie)

9.2.3.1 Critères du juge artistique : Étape

Tous les mouvements doivent être appropriés et refléter l'étape

| | |
|-------------------------|-----|
| Chorégraphie appropriée | 30% |
| Interprétation musicale | 25% |
| Synchronisation | 25% |
| Présentation | 20% |

Veillez noter que les pourcentages se rapportent à la structure et à la chorégraphie d'une routine, ainsi qu'à l'importance de chaque critère. Ils ne constituent pas une répartition des critères d'évaluation fins.

Chorégraphie 30 % •

Le mouvement doit être approprié à la marche et impliquer l'action de marche avec un minimum

Chorégraphie « au sol »

- Originalité
- Créativité dans les modèles de pas avec différentes orientations/approches •

Originalité et créativité dans les formations et les changements de pas (sans compromettre la action de pas)

- Créativité dans l'échange de positions des membres de l'équipe • Espacement régulier et ciblé entre les membres • Faire preuve de créativité dans la chorégraphie des pas des bras et des jambes • Séquençage et transitions imprévisibles • Chorégraphie avec interactions • Créativité dans les différents niveaux de chorégraphie verticale et l'espace donné

Interprétation musicale 25 % •

- Choix et vitesse appropriés de la musique • La musique et les mouvements doivent être indissociables • Utilisation d'aigus, de graves, de rythmes et de voix
- Les mouvements doivent refléter un thème s'ils sont choisis
- Possibilité d'utiliser la musique/le tempo par tous les membres de l'équipe

Synchronisation 25%

- Affichage d'un niveau de capacité égal entre tous les membres • Tous les membres doivent effectuer des mouvements en rythme les uns avec les autres et avec la même intensité • Spectacle d'équipe synchronisé • Les performances en solo ne sont pas récompensées

Présentation 20%

- Énergie physique et faciale dynamique tout au long de la performance • Capacité à générer de l'excitation et de l'enthousiasme • Capacité à projeter de la confiance et de l'émotion • Contact visuel avec le public
- Variété et continuité des compétences de présentation • Expressions appropriées et animées • Interaction et reconnaissance que vous êtes une équipe, plutôt que des individus sur scène • Sincérité et naturel de l'expression plutôt que théâtralité forcée • Personnalité et vitalité intégrées à la routine avec une présentation de groupe • Tenue vestimentaire appropriée, personnalisée et athlétique, adaptée à la chorégraphie (non théâtrale)

tenue).

9.2.3.2 Critères du juge artistique : aérobie

Tous les mouvements doivent être adaptés et refléter l'aérobic à fort impact.

| | |
|-------------------------|-----|
| Chorégraphie | 30% |
| Interprétation musicale | 25% |
| Synchronisation | 25% |
| Présentation | 20% |

Veillez noter que les pourcentages se rapportent à la structure et à la chorégraphie d'une routine, ainsi qu'à l'importance de chaque critère. Ils ne constituent pas une répartition des critères d'évaluation.

fins.

Chorégraphie 30 % • Le

mouvement doit être adapté au mouvement aérobique de fitness et non à l'aérobic sportif
mouvement

- Originalité et créativité dans les mouvements d'aérobic à fort impact
- Utilisation de différentes directions de déplacement et d'orientation
- Espacement régulier et ciblé entre les membres de l'équipe •

Séquençage imprévisible •

Chorégraphie avec interactions • Utilisation

de différents niveaux de chorégraphie verticale et d'espace pour montrer la créativité • Originalité
et créativité.

Interprétation musicale 25 % •

Musique adaptée à l'aérobic fitness

- La musique et les mouvements doivent être indissociables •

Utilisation d'aigus, de graves, de rythmes et de voix

- Les mouvements doivent refléter un thème s'ils sont choisis

- Capacité à utiliser la musique/le tempo par tous les membres de l'équipe.

Synchronisation 25%

- Même niveau de compétence des membres de l'équipe : tous les membres doivent effectuer des mouvements avec le même précision et en rythme les uns avec les autres

- Tous les membres doivent exécuter la routine avec la même intensité. • Les performances en solo ne sont pas récompensées.

Présentation 20%

- Énergie physique et faciale dynamique tout au long de la performance

- Capacité à générer de l'excitation et de l'enthousiasme •
- Capacité à projeter de la confiance et de l'émotion •
- Contact visuel avec le public •
- Variété et continuité des compétences de présentation •
- Expressions appropriées et animées • Interaction
- et reconnaissance que vous êtes une équipe, plutôt que des individus sur scène • Sincérité et naturel de l'expression plutôt que théâtralité forcée • Personnalité et vitalité intégrées à la routine avec une présentation de groupe
- Tenue sportive dynamique et personnalisée, adaptée à la chorégraphie (pas de tenue de théâtre).

10. EXIGENCES DE ROUTINE

Il n'y a pas d'éléments obligatoires pour chacune des trois catégories de condition physique. Les concurrents doivent veiller à éviter tout mouvement susceptible de blesser un membre de l'équipe.

10.1 Introduction

aux pas et directives générales. Les directives universelles décrivent très clairement comment réaliser un entraînement au pas avec une technique correcte. Quelle que soit la condition physique des athlètes participant aux compétitions, ces directives doivent être respectées afin d'éviter tout stress physique ou blessure pendant l'entraînement et la compétition.

Action de marche : Ceci est défini comme le transfert du POIDS TOTAL DU CORPS du sol à la marche, suivi immédiatement d'un transfert du poids du corps de la marche au sol.

Posture : La tête doit être haute, les épaules basses et en arrière, la poitrine bombée, les abdominaux légèrement contractés et les fesses légèrement rentrées sous les hanches. Évitez toute hyperextension des genoux ou du dos. Lorsque vous montez, penchez-vous au niveau des chevilles et non de la taille pour éviter une tension excessive sur les lombaires.

Montée : Appuyez toute la plante du pied sur la plateforme. Pour éviter toute blessure au tendon d'Achille, ne laissez pas le talon atterrir sur le bord de la plateforme. Marchez doucement et sans bruit pour éviter les chocs violents inutiles. Surveillez régulièrement la plateforme pour vous assurer du bon positionnement du pied.

Descendre : Rapprochez-vous de la plateforme (à une distance maximale d'une longueur de chaussure) et laissez les talons toucher le sol pour absorber les chocs. Reculer trop loin, tout en appuyant le talon sur le sol, peut entraîner une blessure au tendon d'Achille. Si une plateforme nécessite de marcher,

À une distance importante de la plateforme, comme lors d'une fente ou d'un pas répété, ne poussez pas le talon au sol. Maintenez le poids sur l'avant-pied.

Pied d'appui : Changez souvent de pied d'appui (celui qui initie le pas). La jambe d'appui subit une contrainte musculo-squelettique plus importante que la jambe non d'appui.

Power Steps : Tous les power steps doivent être exécutés en montant sur la plateforme et non en descendant. Il est donc conseillé de courir ou de sauter sur la plateforme, mais pas en descendant.

Les étapes de propulsion entraînent des forces d'impact verticales plus élevées.

Intensité : Peut être améliorée par l'utilisation de power step, d'une plate-forme plus haute, de lignes de bras continues et de différentes approches du step.

Approches des mouvements de base Step

Voici une liste d'approches du Step et des mouvements de base du Step :

De face (F)

De côté (S)

Du haut (T)

De À cheval sur le pas (A)

| MOUVEMENTS DE PAS DE BASE | | | |
|---|------------------|---------------------------------|--|
| Terminologie | Jambe principale | Approche | Description |
| Étape de base | Célibataire | FTEC | Haut, haut, bas, bas ou bas, bas, haut, haut |
| Étape en V | Soit | F | Une large marche de base |
| Marchepied élévateur | Soit | <small>d'importe lequel</small> | Haut, Soulever, Bas, Bas ou Bas, Bas, Haut, Soulever |
| Appuyez vers le haut - Appuyez Vers le bas | Célibataire | FSECT | Haut, Appuyez, Bas, Appuyez ou Bas, Appuyez vers le haut, Appuyez |
| Appuyez vers le haut | Alternance | FEC | Haut, Tap, Bas, Bas |
| Appuyez vers le bas | Alternance | FEC | Haut, haut, bas, appuyez |
| Tournez Pas | Alternance | SF | Haut, haut, bas, appuyez sur le côté face à vous - l'approche dépend des compétences de l'étape précédente |

| | | | |
|---------------------------------|------------|-------------------------|---|
| Enjambez l'un ou l'autre | | T | Bas, Bas, Haut, Haut ou Bas, Bas, Haut, Appuyez |
| À cheval | Soit | UN | Haut, haut, bas, bas ou haut, haut, bas, appuyez |
| Alternance par-dessus le dessus | | S | Haut, haut, bas, appuyez |
| Marche en T | Soit | E | Haut, haut, chevauchement, bas, haut, haut, bas, également connu sous le nom d'approche mixte |
| Alternance en haut | | E | Haut, haut, bas, appuyez |
| Coin à Coin | Alternance | C | Haut, haut, bas, appuyez (déplacez-vous en diagonale et appuyez vers le bas sur le côté) |
| Fentes | T alterné | | limite de temps d'une minute |
| demi-tour | Soit | SECONDE | Un petit pas de rotation « sur place » ou un petit pas de rotation d'un côté à l'autre |
| Étape A | Soit | FS | Un « pas en V inversé » ou un « géant » au-dessus |
| Étape en L | Soit | F à E E à S S à E | Haut, Tap, Bas, Tap ou Haut, Haut, Bas, Tap également connu sous le nom d'approche mixte |
| Répétiteur | Soit | n'importe lequel | Variante d'une marche d'ascenseur |

10.2 Aérobie

L'aérobic fitness s'appuie sur les principes de l'aérobic à fort impact, associés à une musique au rythme puissant, clair et rapide. Il ne comporte aucun mouvement imposé et n'encourage pas les mouvements techniques d'aérobic sportif. L'accent est mis sur des combinaisons continues d'exercices à fort impact, enrichies par un enchaînement créatif.

10.3 Glossaire des termes de mouvement

Formation : Changer les places des membres de l'équipe pour créer une formation (modèle) différente de celle dans laquelle ils se trouvent actuellement.

Mouvement puissant/Pas puissant : Un saut, un bond ou une course sur la marche.

Swap : Changement de position des membres de l'équipe sans changer la formation complète.

Stationnaire : Se tenir debout sur un ou deux pieds, sans aucun déplacement, pas ou rotation perceptible.

Autopropulsion : Un membre de l'équipe utilise le corps d'un ou plusieurs autres membres pour se propulser.

Propulsion assistée : Un ou plusieurs membres de l'équipe propulsent un ou plusieurs autres membres.

11. DÉPLACEMENTS ACCEPTABLES ET INACCEPTABLES

La priorité absolue est que les portés et les transitions soient exécutés en toute sécurité et avec précision afin de garantir la sécurité de tous les athlètes sur scène. Tout mouvement mal exécuté et mettant en danger la santé de l'athlète est jugé inacceptable. Offrir aux athlètes et aux entraîneurs plus de flexibilité et de liberté routines.

Si un élément inacceptable est exécuté lors du premier tour de compétition, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cet élément est repris lors des tours suivants, tous les juges appliqueront une déduction de 0,5 point par juge, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

Les athlètes/entraîneurs peuvent envoyer des levées/transitions avant la compétition pour obtenir l'approbation du Comité technique.

NB : Les ascenseurs et les supports peuvent ajouter à l'interaction, à l'image visuelle et à la créativité d'une routine, mais ne doivent pas risquer de réduire les séquences aérobiques d'une routine.

Ascenseurs

Définition : Un ou plusieurs membres de l'équipe utilisent un ou les deux bras pour prendre le poids d'un autre membre, soulevant ainsi ce membre et faisant quitter ses pieds/son corps du sol.

Dans les ascenseurs, les marches seront autorisées par les membres de l'équipe de soutien, jusqu'à 3 marches maximum, le pivotement est autorisé. L'exercice ne doit pas limiter l'intensité de la routine et doit être sécuritaire pour tous les membres de l'équipe. Une exécution propre et sûre doit être démontrée, sinon une pénalité de 0,5 pourrait être appliquée par le jury.

Supports acceptables

Définition : Dans un soutien, le poids du corps de l'athlète soutenu n'est pas totalement soutenu par les mains ou les bras de l'athlète/des athlètes qui le soutiennent, de sorte que la personne qui le soutient ne « soulève » pas l'athlète.

Le ou les athlètes de soutien doivent servir de base à un ou plusieurs autres athlètes pour se surélever. Par exemple, deux membres utilisent un autre membre pour se surélever en roulant sur le dos d'un autre membre.

La personne de soutien peut être en position debout ou au sol (à genoux, assise, allongée, etc.).
Le nombre de supports est illimité pendant la routine.

Saut périlleux aérien assisté : mouvement de gymnastique, débutant en position debout, où le corps est propulsé tête en bas, en avant, en arrière ou latéralement, avant d'atterrir sur les pieds ou dans diverses positions au sol. Doit être en contact avec les autres membres de l'équipe.

L'équilibre sur les mains : mouvement de gymnastique où le corps repose entièrement sur les mains, les coudes ou les coudes, et est volontairement maintenu en position verticale. C'est la position du corps qui détermine l'équilibre sur les mains, et non celle des jambes. Par exemple, les jambes peuvent être fléchies ou tendues, ou l'une fléchie et l'autre tendue, etc. Cependant, si le corps est vertical, on parle d'équilibre sur les mains. NB : les mouvements qui impliquent de passer par une position d'équilibre sur les mains, sans maintien intentionnel et perceptible, sont considérés comme une transition et sont acceptables.

Roue libre : Mouvement de gymnastique où le corps se déplace latéralement, les jambes se mettant en équilibre sur les mains. La roue, effectuée sur les avant-bras (coudes fléchis) ou en utilisant le corps d'un autre athlète comme base (appui), est autorisée. [Elle peut être présentée comme une transition vers le sol, une remontée du sol ou une transition de la position debout à la position debout.](#)

Variante de marche avant/arrière : Mouvement de gymnastique où l'athlète part sur un pied et effectue un mouvement inversé avant d'atterrir au sol. Les athlètes ne doivent pas atterrir debout sans l'aide de leurs coéquipiers. La position finale en squat profond, à genoux, assis ou allongé est autorisée. Au moins une main doit être en contact avec le sol lorsque l'athlète est complètement autonome. Pas de mouvement brusque.

Variations du Handspring sans assistance : Mouvement de gymnastique où une forte propulsion de la jambe avant propulse le corps en position inversée. Les mains s'appuient ensuite sur le sol, permettant au corps de passer en décubitus dorsal aérien avant d'atterrir à la verticale. Si le Handspring (quelle que soit sa forme) est effectué en utilisant le corps d'un autre athlète comme base, comme lors d'un appui ou d'un porté, il est considéré comme un Handspring et n'est pas acceptable.

Variante de salto arrière sans assistance : Mouvement de gymnastique où le corps est propulsé vers l'arrière, passant d'une position allongée sur le dos à une position inversée. Les mains et les avant-bras sont ensuite soulevés du sol tandis que les jambes se rabattent pour atterrir debout ou au sol. Si le salto arrière (quelle que soit sa forme) est effectué en utilisant le corps d'un autre athlète comme base, par exemple pour un appui ou un porté, il est considéré comme un salto arrière et n'est pas acceptable.

Ronde : Mouvement de gymnastique où une forte poussée de la jambe avant propulse le corps lors d'une rotation et d'un passage en équilibre sur les mains. Les mains se soulèvent ensuite du sol tandis que les jambes s'écrasent pour atterrir, le corps tourné vers l'arrière.

Propulsion assistée : Un ou plusieurs membres de l'équipe propulsent un ou plusieurs autres membres.

Pont : mouvement de gymnastique où le corps est allongé sur le dos et poussé vers le haut en position d'hyperextension et de cambrure du dos. Le poids du corps repose sur les mains, les pieds étant posés ou non au sol.

Rotations au sol sur les genoux : mouvement dans lequel le corps effectue plus d'un tour avec le poids entièrement supporté sur les genoux uniquement.

11.1 Acceptable et inacceptable : Étape

Mouvements acceptables

Aériens atterrissant sur un ou deux pieds (marche et sol)

Mouvements de flexibilité transitoires (non maintenus)

Les levées sont autorisées au début et à la fin de la routine (position debout ou au sol). Autopropulsion

Roulade au sol, kip et poirier comme transition uniquement, sans prise discernable

Roue assistée ou non assistée

Variations de marche arrière assistée

Variations de marche avant assistée

La puissance passe de la marche au sol La puissance
passe d'une marche à l'autre

Des mesures inacceptables

Pompes à deux bras et à un bras

Presses à deux bras et à un bras

Chute libre debout jusqu'aux pompes

Aérien pour pousser vers le haut

Atterrissage aérien assis ou divisé

Variations de marche arrière sans assistance

Variations de marche avant sans assistance

Saut périlleux aérien sous toutes ses formes

Arrondi de toute forme

Propulsion assistée

[Rotations au sol sur les genoux](#)

Variations du Handspring sans assistance

Variations de salto arrière sans assistance

Avancer sur la marche ou reculer sur la marche

Soulever ou incliner une marche avec un membre de l'équipe dessus

Soulève tout en étant sur une marche

Placer les marches les unes sur les autres (empilement)

11.2 Acceptable et inacceptable : Aérobie

Mouvements acceptables

Aériens atterrissant sur un ou deux pieds

Mouvements de flexibilité transitionnels

Pompes à deux bras

Presses transitionnelles à deux bras (sans rotation) Chute

libre debout pour pomper Soulèvements

et supports (avec la ou les personnes soulevant ou soutenant en position debout ou sur le sol)

Autopropulsion (avec la ou les personnes qui soulèvent ou soutiennent la charge en position debout ou sur le sol)

Roulade au sol, kip et appui renversé uniquement comme transition sans prise discernable Roue assistée ou non assistée de toute forme, y compris exécutée sur les avant-bras

Variations de marche arrière assistée

Variations de marche avant assistée

Des mesures inacceptables

Pompes à un bras

Presses à un bras

Aérien pour pousser vers le haut

Atterrissage aérien assis ou divisé

Variations de marche arrière sans assistance

Variations de marche avant sans assistance

Saut périlleux aérien sous toutes ses formes

Arrondi de toute forme

Propulsion assistée

Rotations au sol sur les genoux

Variations du Handspring sans assistance

Variations de salto arrière sans assistance

Sauf indication contraire, les règles de l'aérobic sportif s'appliquent.