



AÉROBIC SPORTIF

APTITUDE

NIVEAU DÉBUTANT

RÈGLEMENT TECHNIQUE

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 interdit.
strictement interdit.

1	OBJECTIFS.....	5
2	PRÉSENTATIONS	5
2.1	Niveaux officiels des championnats FISAF d'aérobic et de fitness.....	6
2.2	Système de compétition.....	7
2.3	Système de compétition internationale	8
2.4	Mise en œuvre	8
3	PROCESSUS DE CONCOURS.....	8
3.1	Tours de compétition pour la Coupe Récréative.....	8
3.2	Formulaire d'inscription FISAF (FRF) pour la Coupe récréative	9
3.3	Entrée/Sortie	9
3.4	Faux départ/interruption	9
3.5	Le système de classement.....	10
4	SPORT AÉROBIC	12
4.1	Exigences de l'événement (catégories de compétition, divisions d'âge)	12
4.1.1	Remplacements.....	14
4.2	Exigences de performance.....	14
4.2.1	Durée de l'exécution et longueur de la musique	14
4.2.2	Musique de performance et BPM.....	14
4.2.3	Domaine de performance.....	15
4.2.4	Tenue de sport aérobic.....	15
4.3	Jury	16
4.4	Index technique.....	17
4.4.1	Index technique et difficulté des éléments (indice de difficulté).....	18
4.4.2	Index technique et exécution des éléments (Indice d'exécution)	18
4.4.3	Index technique et variété des éléments (indice de variété).....	19
4.4.4	Juger avec l'indice technique	20
4.5	Chorégraphie de performance	21
4.5.1	Exercices obligatoires.....	22
4.5.2	Exigences relatives aux éléments de compétence	24
4.6	Description et évaluation de routine.....	25
4.6.1	Jugement technique.....	25
4.6.2	Jugement d'aérobic.....	28
4.6.3	Critères artistiques	31
5	CONDITION PHYSIQUE.....	36
5.1	Exigences de l'événement (catégories de compétition, divisions d'âge)	36
5.1.1	Remplacements.....	38

5.2	Exigences de performance.....	38
5.2.1	Durée de l'exécution et longueur de la musique	38
5.2.2	Musique de performance et BPM.....	38
5.2.3	Domaine de performance.....	39
5.3	Tenue de fitness et de step	39
5.4	Entrée/Sortie.....	41
5.5	Faux départ/interruption	41
5.6	Équipement de marche.....	42
5.7	Jury	43
5.7.1	Critères du juge technique.....	43
5.7.2	Critères du juge artistique.....	47
5.7.3	Exigences de routine.....	50
6	GLOSSAIRE.....	53
7	mesures acceptables et inacceptables.....	56
7.1	Mouvements acceptables et inacceptables en aérobic sportif.....	56
7.2	Mouvements de fitness acceptables et inacceptables.....	57
7.2.1	Acceptable et inacceptable : Étape.....	57
7.2.2	Acceptable et inacceptable : Aérobie.....	58
8	EXIGENCES GÉNÉRALES.....	58
8.1	Code de conduite.....	58
8.2	Disqualification	59
8.3	Procédure de disqualification.....	59
8.4	FISAF International et Antidopage	59
8.5	Manifestations.....	60
	GUIDE DE NOTATION À 9 POINTS.....	61
10	TABLEAU DES COMPÉTENCES EN AÉROBIE SPORTIVE PAR CATÉGORIE D'ÂGE.....	62

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

1 OBJECTIFS

- Fournir des règles communes à tous les pays membres de la FISAF, ce qui assure la cohérence des compétitions nationales entre les pays membres de la FISAF.
- Créer des règles communes adaptées aux athlètes nationaux de la FISAF en « développement » qui se sentent ils ont besoin de plus de temps pour progresser au niveau international.
- Fournir une autre catégorie nationale qui comprend plus d'athlètes et permet « développer » des athlètes nationaux de la FISAF pour qu'ils puissent concourir les uns contre les autres lors de toute compétition nationale ouverte de la FISAF.
- Encourager le développement des athlètes novices (nouveaux) en aérobic sportif qui sont formation en vue d'un niveau Championnat d'Europe ou du Monde.
- Encourager la participation, le développement et la croissance des athlètes novices, plutôt que de perdre des athlètes soucieux de progresser au niveau international.
- Offrir un parcours permettant aux athlètes novices de progresser vers le niveau international.
- Offrir une compétition de niveau débutant aux pays nouveaux et en développement dans laquelle leurs athlètes peuvent concourir.
- Développer l'exécution correcte des compétences et la chorégraphie aérobique avant de progresser au niveau international.
- Fournir une ressource aux membres nouveaux et potentiels, dans le cadre de l'obtention du FISAF paquet démarré.

Résumé du Règlement Technique National FISAF Novice.

- À utiliser lors des événements nationaux et nationaux ouverts (tous les pays)
- Avoir une restriction sur le nombre total d'éléments de compétence.
- Avoir une restriction sur la valeur de l'indice technique pour chaque catégorie d'âge.
- Uniquement pour les athlètes de niveau deux et trois.

Athlètes utilisant le Règlement Technique Commun Novice, ou un règlement similaire, pour concourir au niveau national. Ils ne se sont pas entraînés selon le Règlement Technique « Élite ».

Veillez vous référer aux niveaux de compétition internationale FISAF ci-dessous.

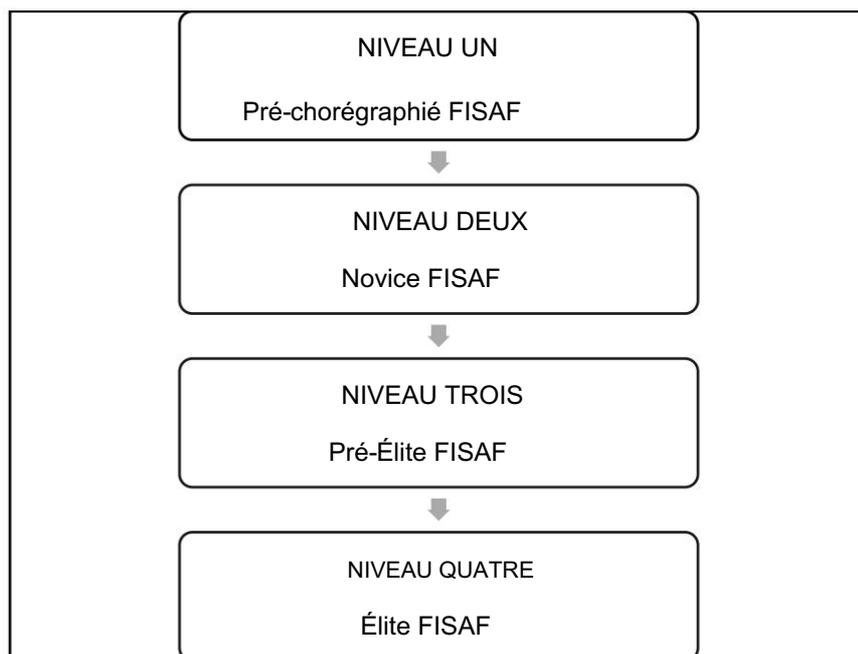
NB – Il est du droit et de la responsabilité de chaque pays membre d'établir ses propres règles internes concernant la période de temps passée dans cette catégorie.

2 INTRODUCTIONS

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

Les annexes, la description des éléments de compétence et des familles, les erreurs d'exécution des éléments de compétence, la position des juges internationaux de la FISAF et le code d'éthique sont disponibles sur le site Web de la FISAF Int.

2.1 Niveaux officiels des championnats FISAF pour les sports d'aérobic et de fitness



NIVEAU UN ; DÉVELOPPEMENT PRÉ-CHORÉGRAPHIÉ

Ce niveau est destiné aux athlètes débutants et en développement. Cette catégorie nationale offre aux nouveaux et futurs membres de la FISAF l'opportunité de s'intégrer immédiatement à notre sport. Le kit de démarrage FISAF est axé sur les besoins des nouveaux pays : se lancer concrètement. Les ressources comprennent des notes de chorégraphie détaillées et des instructions vidéo pour chaque routine. C'est un excellent moyen pour les nouveaux pays d'apprendre à créer une routine, et pour les membres actuels d'aider les entraîneurs.

au sein du pays et aux athlètes débutants. L'essentiel est de se lancer et de développer ce sport.

NIVEAU DEUX; FISAF NOVICE

Ce niveau est réservé aux athlètes qui utilisent le Règlement Technique Commun Novice, ou un équivalent, pour concourir au niveau national. Ils ne se sont pas entraînés selon le Règlement Technique « Élite ».

Le niveau 2 regroupe généralement des athlètes et des entraîneurs qui maîtrisent la chorégraphie de leurs propres routines, mais qui ne sont pas de niveau international. Cette catégorie se concentre sur le développement de l'exécution correcte des éléments techniques et des compétences chorégraphiques, en vue d'une progression vers le niveau international. Elle propose également une catégorie permettant aux athlètes et équipes débutants de concourir contre d'autres athlètes et équipes de niveau similaire lors d'événements nationaux ou nationaux ouverts.

NIVEAU TROIS ; PRÉ-ÉLITE FISAF

Ce niveau comprend tout athlète qui a participé ou participe actuellement à une compétition selon le Règlement Technique Novice.

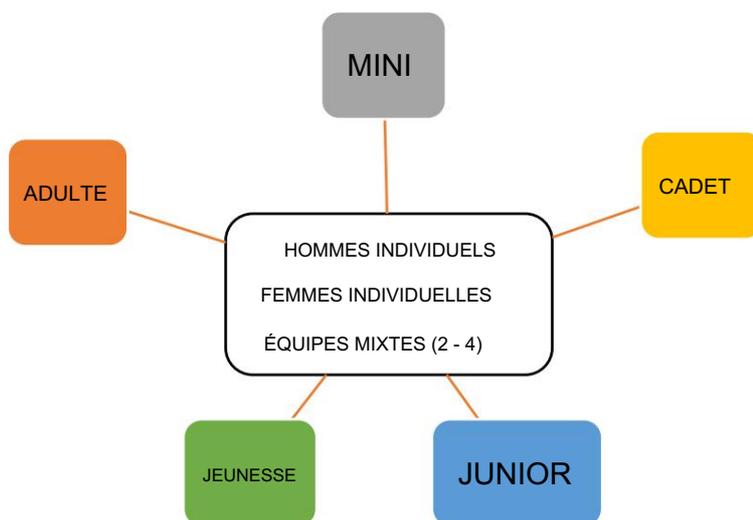
NIVEAU QUATRE ; NIVEAU FISAF ÉLITE (INTERNATIONAL).

Ce niveau est destiné aux athlètes ayant participé à des compétitions internationales et représenté leur pays lors d'événements européens ou mondiaux, conformément au règlement technique « élite ». Cela inclut la catégorie Masters.

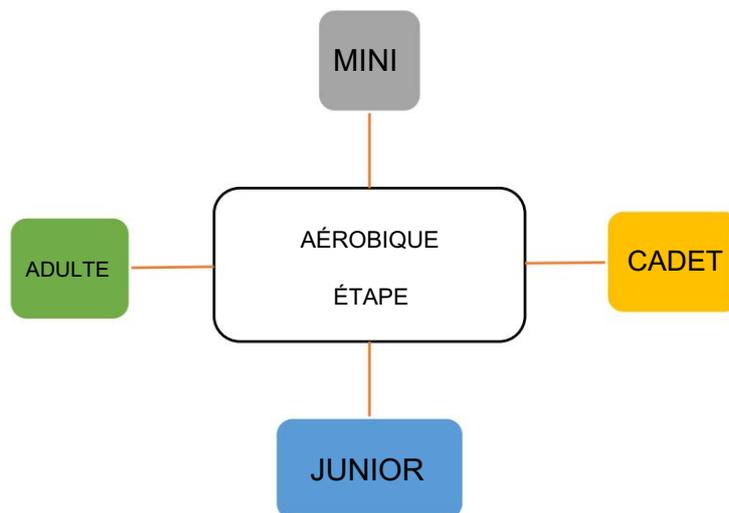
2.2 Système de compétition Vous

trouvez ci-dessous un diagramme qui explique les catégories de compétition pour la période 2026.

AÉROBIC SPORTIF



APTITUDE



2.3 Système de compétition international : La COUPE

RÉCRÉATIVE FISAF d'aérobic et de fitness sportif se déroule au moins deux fois par an, si possible pendant les [Championnats d'Europe](#). Cette catégorie utilise le règlement commun Novice. Les vainqueurs de chaque compétition et catégorie d'âge sont désignés champions de la Coupe Récréative FISAF, avec la mention « subdivision européenne ou mondiale ».

La Coupe Récréative FISAF est un championnat officiel de la FISAF auquel participent des athlètes de tous les pays membres. Les athlètes doivent être sélectionnés par leur pays pour participer à cet événement.

Les conditions d'inscription sont les suivantes :

1. Les athlètes/équipes doivent être de niveau deux et trois (veuillez consulter le système de niveaux du championnat) au-dessus de).
2. Le nombre d'athlètes/équipes par pays autorisés à concourir est de 10 par pays par compétition dans chaque division et catégorie d'âge.

2.4 Mise en œuvre 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.

3 PROCESSUS DE CONCOURS

3.1 Tours de compétition pour la Coupe Récréative. Il n'y a que deux tours : les tours préliminaires et les tours finaux. Veuillez noter que les pays peuvent organiser les tours de compétition de manière à ce qu'ils conviennent au mieux à leur niveau national.

NOMBRE DE INDIVIDUS/ÉQUIPES	TOURS DE CONCOURS
1 – 10	Tour final
11 - 20	Préliminaire + 6 en finale
21 ans et plus	Préliminaire + 10 en ronde finale

Tour préliminaire :

L'objectif de cette épreuve est de sélectionner les routines les mieux classées pour accéder à la finale.

Cette épreuve permettra de vérifier la conformité des routines avec le règlement technique, y compris la tenue vestimentaire. Si une routine n'est pas conforme, les concurrents/équipes seront informés immédiatement après la fin de l'épreuve par le juge principal.

Si le nombre d'inscrits dans la catégorie de compétition est inférieur ou égal à 10, il n'y aura pas de ronde préliminaire, mais seulement une finale. La conformité de tous les programmes au Règlement Technique sera vérifiée lors de cette finale.

L'ordre de passage du tour préliminaire est attribué aléatoirement par un tirage au sort effectué par le système informatique.

Finales:

Après le tour préliminaire, un tour final aura lieu. Le but de ce tour est de déterminer l'ordre des routines les mieux classées. L'ordre de passage des compétiteurs/équipes sera tiré au sort par ordinateur, immédiatement après la fin du tour préliminaire.

3.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF) pour la Coupe récréative L'inscription, à l'aide du FRF, doit être effectuée cinq semaines avant le début de chaque compétition et comprend l'inscription de tous les remplaçants.

Le FRF sert à établir les listes de compétences des athlètes d'aérobic sportif. Celles-ci doivent être soumises au plus tard deux semaines avant le début de la compétition. La date précise de soumission des listes de compétences sera communiquée avant chaque compétition par le siège de la FISAF. Une fois soumise, une liste de compétences ne peut être modifiée avant une compétition, sauf demande du comité technique. Aucune modification de la liste de compétences n'est autorisée entre les tours de compétition.

3.3 Entrée/Sortie.

Après la présentation du concurrent/de l'équipe, celui-ci doit entrer dans la zone de performance et prendre immédiatement sa position de départ. Le concurrent/l'équipe peut saluer brièvement le public avant de prendre sa position de départ.

Pour toutes les épreuves de la compétition, les concurrents et les équipes doivent quitter rapidement la zone de performance après la fin de leur prestation. Ils peuvent remercier brièvement le public avant de quitter la zone.

Les poses excessives ou les mouvements chorégraphiés ne seront pas autorisés avant la prise de position du concurrent ou de l'équipe, ni avant sa sortie. Le respect de cette règle témoigne du respect et garantit le respect du planning. Tout concurrent ou équipe qui enfreint cette règle sera pénalisé par les juges artistiques et verra sa note réduite jusqu'à 0,5 pour chaque infraction.

3.4 Faux démarrage/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 pendant une routine

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

Blessure ou maladie entre les tours de compétition Un individu/duos/trio doit informer le juge en chef dès que possible, mais dans les deux heures (si possible) avant le tour suivant, s'il souhaite se retirer de la compétition.

En cas d'abandon d'un athlète individuel, d'un duo ou d'un trio 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.

3.5 Le système de classement. Le

but du système de classement est de déterminer le classement des concurrents après chaque tour, en calculant la majorité des places attribuées par le jury, plutôt qu'en additionnant les scores. Par exemple, la première place 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 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.

Par exemple (catégorie individuelle d'aérobic sportif) :

Classement										
	Juges	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7		

	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	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 deuxième positions
	Andréa	2	1		3	2	5	4	5	Andrea n'a que 3 premières et deuxième positions
	Catherine	4	2		4	5	6	5	2	Katherine n'a que 2 première et deuxième 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	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 trouve maintenant la troisième place. Luka et Andrea ont tous deux 4 positions : première, deuxième et troisième. sont tous deux majoritaires, donc le système de classement détermine « qui est meilleur que qui » entre les deux. Ceci est indiqué en violet ci-dessous ;

Troisième lieu	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 lieu	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 concurrents ou plus ont exactement le même classement lors d'une épreuve, le classement du juge technique principal déterminera l'issue. 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.

Méthode de calcul du classement des juges : (hors 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-dessus).
3. Si plusieurs concurrents obtiennent la majorité, les dispositions suivantes s'appliquent :
 - a : Les concurrents obtenant la majorité sont placés dans un groupe.
 - b : Le concurrent avec le plus grand « pouvoir de majorité » est trouvé, par exemple celui avec le plus grand nombre de classements obtenant la majorité. (Voir la section jaune ci-dessus).
 - 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-dessus).
4. Si le paramètre «plusieurs fois mieux» apparaît dans plus d'un cas au sein du groupe, les concurrents seront classés selon le juge LEAD.

4 SPORTS AÉROBIC

4.1 Exigences de l'événement (catégories de compétition, divisions d'âge)

Catégories de concours

CATÉGORIES	NOMBRE DE MEMBRES DE L'ÉQUIPE
Individuel Femmes	1
Individuel Hommes	1
Équipes mixtes	2 à 4 membres

NOM DE LA SECTION & RÉPARTITION PAR ÂGE	# DE MEMBRES	ÂGE	NÉ EN	Exceptions (exigences d'âge)
AÉROBIC SPORTIF 2026				
Mini - Individuel 1		7, 8, 9	2019, 2018, 2017	
Mini – Duo	2	7, 8, 9	2019, 2018, 2017	
Mini-Trio	3	7, 8, 9	2019, 2018, 2017	
Cadet - Individuel	1	10, 11, 12	2016, 2015, 2014	
Cadet – Duo	2	10, 11, 12	2016, 2015, 2014 1 athlète	peut être mini âge
Cadet – Trio	3	10, 11, 12	2016, 2015, 2014 2 athlètes	peuvent être mini âge
Junior – Individuel	1	13, 14, 15	2013, 2012, 2011	
Junior – Duo	2	13, 14, 15	2013, 2012, 2011 1 athlète	peut être d'âge cadet 2013,
Junior – Trio	3	13, 14, 15	2012, 2011 2 athlètes	peuvent être d'âge cadet
Jeunesse - Individuel	1	16, 17, 18	2010, 2009, 2008	
Jeunesse – Duo	2	16, 17, 18	2010, 2009, 2008 1 athlète	peut être d'âge junior
Jeunesse - Trio	3	16, 17, 18	2010, 2009, 2008 2 athlètes	peuvent être juniors
Adulte - Individuel	1	19 ans et plus 2007 et avant		à partir de 2007 et avant
Adulte – Duo	2	19 ans et plus 2007 et avant		1 athlète peut être d'âge jeune
Adulte – Trio	3	19 ans et plus 2007 et avant		2 athlètes peuvent être en âge de jeunesse

Un athlète peut participer à différentes divisions de compétition.

- Individuels ; doivent concourir dans leur tranche d'âge, sans exception. • Les équipes doivent concourir dans la catégorie d'âge de l'athlète le plus âgé. • Si un athlète concourt en équipe, et également en tant qu'individuel, il/elle doit concourir dans la bonne catégorie d'âge pour sa routine individuelle.
- Équipe de deux membres (toutes catégories) ; un membre peut être d'une catégorie d'âge plus jeune que la tranche d'âge indiquée.
- Équipe de trois ou quatre membres (toutes catégories) ; deux membres peuvent être d'une catégorie d'âge inférieure à la tranche d'âge indiquée.

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

- Exemple 1 : Une équipe de deux membres adultes peut avoir 1 athlète d'âge jeune et 1 athlète adulte athlète d'âge
- Exemple 2 : Une équipe de trois membres juniors peut avoir 2 athlètes d'âge junior et 1 Athlète d'âge cadet •
- Exemple 3 : Une équipe de jeunes de deux membres peut avoir 1 athlète d'âge jeune et 1 athlète junior athlète d'âge
- Exemple 4 : Une équipe de trois membres adultes peut avoir 2 athlètes d'âge jeunesse et 1 Athlète d'âge adulte

Non accepté :

- Exemple 5 : Une équipe adulte de trois membres ne peut pas avoir 2 athlètes d'âge junior et 1 athlète d'âge adulte.
- Exemple 6 :

Une équipe cadet de trois membres ne peut pas avoir 1 athlète d'âge junior et 2 athlètes d'âge cadet. • Pour toutes les équipes

mixtes Mini de 2, 3 ou 4, tous les membres doivent être dans la tranche d'âge indiquée.

Il n'est pas permis qu'un membre soit plus âgé ou plus jeune.

Il est fortement déconseillé à une même personne de participer à plus de quatre épreuves lors d'une même compétition. Veuillez tenir compte de votre état de santé et de votre condition physique si vous souhaitez participer à plusieurs catégories/divisions lors d'une même compétition.

4.1.1 Remplacements

Avant le début de la compétition ;

Le remplacement d'un membre dans une équipe mixte (2 à 4 membres) 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. Si cela s'avère nécessaire, 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.](#)

4.2 Exigences de performance

4.2.1 Durée de la prestation et durée de la musique : la

durée de la prestation est de 1 min 30 seconde pour toutes les catégories. Une tolérance de plus ou moins 5 secondes sera acceptée. Les concurrents dont la durée de la prestation dépasse 1 min 25 secondes à 1 min 35 secondes se verront attribuer une réduction de 0,5 seconde par les juges d'aérobic et d'artistique, ce qui peut entraîner une baisse de classement. Le chronométrage commence au premier signal sonore et se termine au dernier signal sonore (y compris un bip de repérage si utilisé). Il incombe au concurrent de vérifier la durée de la musique avant la compétition.

4.2.2 Musique de performance et BPM : Les

athlètes doivent utiliser une musique adaptée avec un BPM perceptible. Le tempo de la musique doit se situer dans la fourchette indiquée pour chaque catégorie d'âge, à savoir :

Mini et Cadet : 150 – 156 BPM

Jeunes, Juniors et Adultes : 152 – 160 BPM

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

Juges. Le BPM sera vérifié lors de sa soumission, avant la compétition. S'il est trop long ou trop court, le concurrent en sera informé et aura la possibilité de corriger l'erreur.

Le même rythme par minute doit être utilisé tout au long de la routine. Aucun remplacement de musique ne sera effectué après le début de la compétition, sauf demande du juge principal ou en cas de dysfonctionnement du matériel audio.

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 inappropriés sont utilisés lors de la première manche, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cette musique est utilisée lors des manches suivantes, les juges artistiques appliqueront une déduction pouvant aller jusqu'à 0,5 point.

4.2.3 Domaine de performance

L'espace de représentation est un carré de 7 mètres sur 7, 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.

4.2.4 Tenue vestimentaire pour

l'aérobic sportif 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 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, collants couleur chair sur toute la longueur, chaussures d'aérobic de soutien. (les manches ne doivent pas nécessairement être reliées au justaucorps, mais la partie du cou doit être reliée au justaucorps).
- Pour les hommes : combinaison, short ou pantalon de vélo court et hauts ajustés reliés au pantalon, chaussures d'aérobic de soutien.
- La tenue vestimentaire 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.).

Les concurrents peuvent changer leur tenue de compétition pour chaque performance, mais doivent être conscients que si la tenue choisie n'est pas acceptable, une réduction du score/rang artistique sera appliquée.
se produire.

Tenues/accessoires inacceptables

Les tenues suivantes sont considérées comme insatisfaisantes :

- Costume trop court et jugé non suffisamment dissimulant
 - Huiles corporelles, peinture corporelle ou produit capillaire excessif qui peuvent 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.
 - Tenue de théâtre comprenant des accessoires pour cheveux, des chapeaux, des gants, des lunettes de soleil, etc.
 - La tenue ne doit être retirée à aucun moment pendant la représentation
 - Cheveux mi-longs ou longs non retenus ou maintenus solidement, près de la tête
 - Vêtements sales, vêtements déchirés ou endommagés
 - Chaussures inappropriées pour l'aérobic sportif
 - Les justaucorps à string ne sont pas autorisés
 - Soutien corporel inadéquat
 - Bijoux sauf alliances
 - 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 vêtements ne doivent pas être retirés à aucun moment pendant la représentation, y compris les chapeaux, les lunettes de soleil ou les vêtements, quelle que soit leur nature, ils peuvent être touchés.
 - 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
 - Tenue vestimentaire qui détourne l'attention de la performance
 - Des parties de vêtements qui tombent ou qui pourraient potentiellement endommager la surface du sol, par exemple plumes ou accessoires décoratifs larges et pointus : Il pourra vous être demandé de revoir votre tenue avant le prochain tour si elle est considérée comme un risque pour la surface du sol ou pour un athlète.

4.3 Jury. Le jury sera

composé de quatre catégories de juges notateurs, ainsi que d'un juge principal non notateur. Ces quatre catégories sont :

1. Juge technique
2. Juge de compétence
3. Juge artistique
4. Juge aérobique

Jury national

L'organisateur de l'événement recrutera un juge principal qualifié pour l'événement. Ce dernier collaborera avec les organisateurs de l'événement et pourra s'appuyer sur le comité technique de la FISAF pour nommer les membres du jury. Dans la mesure du possible, le jury d'aérobic sportif devrait être composé d'au moins cinq juges de haut niveau, dont un juge principal.

S'agissant d'un événement national, le jury sera principalement composé de juges certifiés au niveau national du pays hôte.

Jury international (Coupe récréative)

L'organisateur de l'événement recrutera un juge principal qualifié pour l'événement. Ce dernier collaborera avec l'EO et pourra s'appuyer sur le Comité technique (CT) de la FISAF pour constituer les jurys. Dans la mesure du possible, le jury d'aérobic sportif devrait être composé d'au moins cinq juges de haut niveau, dont un juge principal.

S'agissant d'un événement national ouvert, le jury sera principalement composé de juges certifiés au niveau national du pays hôte. Cependant, chaque jury devra compter au moins un juge FISAF certifié au niveau international.

Configuration du panneau

1 juge aérobic

1 juge artistique

2 juges techniques (T1 est le juge principal du panel)

1 juge de compétence

1 juge principal (le juge principal peut être non classé ou l'un des juges classés)

Le juge principal supervise le jury et constitue l'autorité technique suprême lors d'une compétition internationale 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 notation et la compilation des résultats. Il ne note pas, mais dans certaines situations, une notation peut être nécessaire.

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 la compétition.

4.4 Index technique. Le

programme du juge de compétence prend en compte le degré de difficulté et d'exécution de chaque élément de compétence. Le juge de compétence utilise un programme qui déduit la valeur des éléments en fonction de la qualité d'exécution : chaque élément est évalué à 100 %, à la moitié ou à zéro. Le programme calcule ensuite le pourcentage d'éléments correctement exécutés et leur difficulté, ce qui donne une valeur finale de compétence.

Exemple;

Peter a un indice technique, avant exécution, de 31,5 points (difficulté). Il exécute sa routine et obtient une note de 52,91 %, soit la valeur de réussite des éléments techniques après exécution, pour une valeur finale de 84,41. Cette valeur finale est convertie en classement et soumise avec les autres classements des juges. Un rapport des éléments techniques sera envoyé par courriel à l'entraîneur.

L'objectif de l'indice technique est de fournir une évaluation objective du niveau technique de tous les éléments techniques et de leur exécution dans une routine. Il comprend trois composantes :

1. difficulté de chaque élément
2. exécution de chaque élément
3. variété de chaque élément

4.4.1 Indice technique et difficulté des éléments (indice de difficulté)

L'indice technique prend en compte la difficulté de chaque élément technique ainsi que celle des éléments combinés d'une routine. Chaque élément se voit attribuer une cote de difficulté, déterminée par la condition physique et la capacité de coordination requises.

Exemple;

Presse à cheval avec rotation à 180° est de 1,5.

Mouvement de base : Presse à cheval = 1,0

Difficulté du mouvement de base + 0,5 (virage à 180°)

L'indice de difficulté pour le Straddle press avec rotation à 180° est de 1,5 (1,0 + 0,5 = 1,5)

4.4.2 Indice technique et exécution des éléments (Indice d'exécution)

L'Index technique prend en compte l'exécution de chaque élément technique d'une routine. Pour consulter la liste complète, des éléments de compétence et de leurs descriptions, veuillez vous référer à l'annexe : Description et erreurs d'exécution des éléments de compétence et des familles.

1. Si l'exécution d'un élément de compétence est conforme à la description technique, l'indice est multiplié par un (x 1,0) et sa valeur complète lui est donnée.

Exemple;

Presse à cheval = 1,0

Exécution correcte = 1,0 x 1

Valeur totale = 1,0

2. Si l'exécution d'un élément de compétence n'est pas conforme à la description technique et comporte une erreur mineure, l'indice est multiplié par la moitié (x 0,5) et reçoit la moitié de sa valeur totale.

Exemple;

Presse à cheval = 1,0

Genoux fléchis (erreur mineure) = $1,0 \times 0,5$

Valeur totale = 0,5

3. L'indice est multiplié par zéro, ($\times 0$), et aucune valeur n'est attribuée à un élément de compétence si :

- a. l'élément n'est pas exécuté du tout
- b. il y a deux ou plusieurs erreurs mineures
- c. il y a une ou plusieurs erreurs majeures
- d. l'élément n'est pas réalisé dans le bon ordre

Exemple;

Presse à cheval avec rotation à 180° = 1,5

Pas de tour complet (erreur majeure) = $1,5 \times 0$

Valeur totale = 0

4. Il y a deux erreurs majeures et il y aura une déduction supplémentaire de 1,0

Exemple;

Pompes triceps à un bras = 3,0

Hyperlordose du bas du dos et la position finale n'est pas exécutée avec le coude en position étendue (deux erreurs majeures) = $(3,0 \times 0) - 1$

Valeur totale = - 1,0

5. Il y a plus de deux erreurs majeures et/ou l'exécution de l'élément de compétence est dangereuse et risque de provoquer des blessures et il y aura une déduction supplémentaire de la valeur totale de l'élément de compétence de l'indice de départ

Exemple;

Saut à cheval pour atterrissage en poussée = 4,0

Les hanches sont plus hautes que les épaules à l'atterrissage et l'atterrissage sur les bras se fait d'abord puis sur les jambes (deux erreurs majeures et le compétiteur touche le sol avec sa poitrine lors de l'atterrissage) = $(4,0 \times 0) - 4,0$

Valeur totale = - 4,0

4.4.3 Indice technique et variété des éléments (indice de variété)

L'indice technique prend également en compte la variété des éléments de compétences techniques dans une routine.

La variété des éléments permet à l'athlète de présenter un maximum d'éléments différents. Une famille d'éléments est un groupe d'éléments présentant des caractéristiques biomécaniques similaires.

propriétés (position de début et de fin du mouvement, processus du mouvement, etc.), telles que les sauts aériens qui décollent et atterrissent dans la même position.

Si un élément, ou un élément de la même famille, est répété, la valeur de ce mouvement sera réduite à chaque fois. La première fois, sa valeur sera divisée par deux ; à partir de la troisième fois, elle sera totalement perdue.

Un saut à cheval pour atterrir en poussée est utilisé comme exemple de la façon dont l'indice de variété est calculé dans une routine qui comporte trois sauts à cheval pour atterrir en poussée dans une routine dans l'ordre suivant ; Exemple :

- une presse à cheval 1,0 •
- une presse à cheval 180° 1,5 • une
- presse à cheval 360° 2,0

L'élément le plus difficile reçoit la valeur complète, l'élément suivant reçoit la moitié de la valeur et l'élément le moins difficile ne reçoit aucune valeur, si l'exécution de tous est correcte. 1ère exécution - un straddle press (x 0) donc $1,0 \times 0 = 0$ 2ème exécution - un straddle press 180° turn (x 0,5) donc $1,5 \times 0,5 = 0,75$ 3ème exécution - un straddle press 360° turn (x 1,0) donc $2,0 \times 1,0 = 2,0$

4.4.4 Juger avec l'indice technique

Avant la compétition, tous les athlètes fourniront une liste officielle des éléments techniques à exécuter dans leurs routines. Cela permettra au jury de disposer d'éléments d'évaluation pertinents et d'évaluer le potentiel de l'indice technique.

Les éléments de compétence doivent être répertoriés dans le bon ordre et les chronologies doivent marquer les tiers de la Les routines sont obligatoires. Veuillez noter ce qui suit :

- les éléments qui ne sont pas listés mais exécutés ne seront pas pris en compte • les éléments qui sont listés mais non exécutés seront déduits de l'indice total
- les éléments exécutés dans le mauvais ordre ne seront pas pris en compte

Veuillez noter:

1. L'atterrissage en fente d'un saut ou d'un bond est considéré comme faisant partie de l'élément de saut, il ne sont pas considérés comme deux éléments distincts.

2. Éléments de résistance statique :

un. Si deux éléments de force statique de la même famille sont exécutés, ils doivent être listés et présentés comme deux éléments complètement distincts. Dans ce cas, le concurrent perdra la moitié de la valeur de l'élément répété. Par exemple :

i. V Appuyez sur ouvrir terminé, avant d'être suivi d'un V complet Appuyez sur fermé est correct.

ii. Il doit y avoir deux pressions V distinctes effectuées avec soit une pause, transition ou chorégraphie entre les deux.

iii. Il doit y avoir un début et une fin à chaque élément. iv. Pour réaliser deux éléments de force statique de la même famille et

L'un mène à l'autre. Il ne faut lister qu'un seul élément. Par exemple : une pression en V ouverte mène à une pression en V fermée depuis la position ouverte (la première phase de la pression en V fermée est manquante, elle est donc considérée comme un seul élément).

3. Les transitions ne doivent pas être répertoriées dans la liste des compétences FRF comme mouvements propres. la transition est définie comme :

- a. un lien entre une séquence aérobique et des éléments de compétence ou vice versa
- b. un lien d'élément à élément
- c. un lien entre une séquence aérobique et un ascenseur ou un support ou vice versa
- d. un lien d'un mouvement à un autre

4. Les membres de l'équipe doivent exécuter tous les éléments de compétence à l'unisson et en même temps. Les éléments de compétence ne peuvent pas être exécutés dans des canons, ni par les membres d'une équipe à des moments différents. Si des éléments de compétence sont exécutés à des moments différents, ils ne seront pas pris en compte par les juges.

Éléments combinés

Une « combinaison » est définie comme un élément technique immédiatement suivi d'un autre élément sans interruption. Une « combinaison » s'applique uniquement aux éléments de saut et de force statique ; elle ne s'applique pas aux éléments de pompes ni de souplesse. Une combinaison ajoute 1,0 à l'indice technique, mais uniquement lorsque les deux éléments obtiennent la valeur maximale. Si un élément obtient la moitié ou zéro, les deux éléments sont notés séparément et le point de combinaison n'est pas attribué.

NB Une combinaison ne peut être appliquée que lorsque les éléments de compétence proviennent de familles différentes au sein du même groupe d'éléments, par exemple ;

Presse AV immédiatement suivie d'une presse pique (famille de presse horizontale)

Une planche immédiatement suivie d'un straddle press (famille des planches)

4.5 Chorégraphie de performance. Une routine

d'aérobic sportif d'une minute et 30 secondes 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 passionnante et esthétiquement agréable à regarder.

Une routine doit contenir les trois éléments obligatoires ;

- 4 x jumping jacks consécutifs (sauts à foulées) • 4 x coups de pied hauts consécutifs • 4 x pompes consécutives

4.5.1 Exercices 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 (sauts à foulées)
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

Jumping Jacks - Bas du corps

Pompes - Épaules, bras et torse

Consécutif

Chacune des quatre (4) répétitions d'un exercice obligatoire est effectuée sans interruption.

Une interruption est définie comme le groupe musculaire principal se reposant ou étant impliqué 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 de l'équipe 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.

Stationnaire

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

SAUTS AVEC ÉCARTS

- 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.
- Position de départ et d'arrivée de chaque répétition : pieds joints. Talons en contact avec le sol.
- Le niveau minimum d'exécution est :
 - 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 en contact avec le sol.
 - La position d'atterrissage intérieure ne doit pas être supérieure à la largeur perceptible de la chaussure du concurrent.
 - 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 (2 à 4 membres) doit faire face au même côté.
- La position de départ et d'arrivée de chaque répétition est la suivante : les deux pieds sont en contact avec le sol. Lever la jambe au moins au niveau de la taille constitue le niveau d'exécution minimal.
- 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 (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.

DES 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 (2 à 4 membres) doit faire face au même côté.
- Les positions de départ et d'arrivée pour chaque répétition sont avec 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 mouvement 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 (pompe), l'aide des genoux ou des hanches n'est pas autorisée et l'alignement des épaules, des hanches et des pieds est requis.

Une routine doit également contenir des éléments techniques et autant de séquences aérobiques que possible (8 temps de chorégraphie). Les équipes doivent interagir entre elles et peuvent utiliser des supports et des ascenseurs.

4.5.2 Exigences relatives aux éléments de compétence

Toutes les routines doivent comporter les trois éléments obligatoires, plus un maximum de 10 à 12 éléments techniques supplémentaires, selon la catégorie d'âge, soit 3 mouvements obligatoires et 10 à 12 éléments supplémentaires. Le nombre minimum d'éléments, déterminé par chaque catégorie d'âge, doit être présent dans une routine.

- 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 au minimum requis.
- Si plus de 10 à 12 éléments de compétence supplémentaires sont répertoriés, les juges ne prendront en compte que les 10 à 12 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.
- Tous les éléments de compétence exécutés qui ne figurent pas sur la liste des compétences ne seront pas pris en compte.

Le tableau suivant indique le nombre d'éléments de compétence, de chaque groupe, qui sont requis par chaque catégorie d'âge dans une routine :

Sommaire des exigences obligatoires et des éléments de compétence par division d'âge, selon le programme FRF.

	ADULTES	JEUNESSE	JUNIORS	MINI / CADETS
Éléments obligatoires	3	3	3	3
Nombre d'éléments de compétence du groupe de pompes	Min. 1 – Max. 2 minutes.	1 – Max. 2 minutes.	1 – Max. 2 minutes.	1 – maximum. 2
Nombre d'éléments de compétence de la force statique groupe	Min. 1 - Max. 2 minutes.	1 - Max. 2 minutes.	1 – Max. 2 minutes.	1 – maximum. 2
Nombre d'éléments de compétence du groupe de saut	Min. 4 – Max. 6 minutes.	4 – Max. 6 minutes.	4 – Max. 5 minutes.	3 – Max. 4
Nombre d'éléments de compétence du groupe de flexibilité	Min. 0 - Max. 2 minutes.	0 - Max. 2 minutes.	0 – Max. 2 minutes.	0 – Max. 2
Total des éléments	Min. 9 Max. 15	Min. 9 Max. 15	Min. 9 Max. 14	Min. 8 Max. 13

4.6 Description et évaluation de la routine

L'objectif de ce chapitre est d'expliquer les caractéristiques d'une routine d'aérobic sportif de niveau novice FISAF et comment les juges l'évaluent.

4.6.1 Jugement technique Le

Le juge technique considère l'exécution, la difficulté et la variété de tous les éléments de compétence ainsi que l'exécution des mouvements obligatoires et de tous les autres mouvements tels que les transitions, les séquences aérobiques, les ascenseurs, les supports, etc.

Une routine comprend quatre groupes d'éléments : force statique, pompes, saut et souplesse. La valeur de chaque élément est déterminée par l'indice technique utilisé par les juges techniques. Les équipes mixtes (2 à 4 membres) sont évaluées comme une seule unité, ce qui signifie que chaque membre doit démontrer des aptitudes et une exécution similaires.

Application d'une note technique

Lors de l'évaluation d'une performance, les juges techniques prennent en compte les attributs de la performance qui permettraient d'obtenir une note parfaite, en tenant compte de l'indice technique des éléments techniques. Sont également évalués les écarts par rapport à une performance parfaite qui conduiraient à une note inférieure à la perfection. Annexe 1 : Description des éléments techniques et des familles.

L'annexe 2, Erreurs d'exécution des éléments de compétence, présente la description précise des éléments de compétence et la manière dont les erreurs affecteront leur évaluation.

Critères techniques

A. Difficulté des éléments de compétence

1. La valeur totale de l'indice technique dépend de la difficulté, de la variété et de l'exécution de chaque élément. D'un point de vue technique, la meilleure routine comportera le moins d'éléments et l'indice technique le plus élevé, mais seulement si l'exécution de chaque élément technique est correcte.

2. Placement uniforme des éléments de compétence difficiles pour garantir que la difficulté est constante tout au long de la routine.

B. Exécution des éléments de compétence obligatoires

L'exécution des éléments de compétence est décrite dans l'annexe : Description et erreurs d'exécution des éléments de compétence et des familles.

1. Exécution des mouvements obligatoires et des éléments de compétence

- a. Posture précise
- b. Contrôle
- c. Alignement précis d.
- Facilité de mouvement
- e. Éléments statiques et de flexibilité maintenus f.
- Bonne amplitude de mouvement
- g. Les genoux sont au-dessus de la plante des pieds lors du décollage et de l'atterrissage des sauts.

2. Exécution des transitions, des ascenseurs, des appuis

- a. Posture

- b. Contrôle

- c. Alignement

- d. Amplitude de mouvement

- e. Facilité de mouvement

3. Exécution de séquences aérobies etc.

- a. Posture précise

- b. Contrôle

- c. Placement intentionnel du corps

- d. Alignement précis

- e. Genoux étendus et orteils pointés

f. Air sous les pieds, impact

g. Vitesse et facilité de mouvement

C. Variété d'éléments

1. Pompes

a. Deux bras et/ou un bras

b. Côtés droit et gauche

c. Charnière pectorale et triceps

d. Charnière ou charnière circulaire

2. Sauts a.

Décollage sur une jambe et sur deux jambes

b. Position aérienne – flexibilité avant, flexibilité à cheval, position carpée, virage

c. Atterrissage – sur une jambe, sur deux jambes, atterrissage en position assise/séparée, atterrissage en pompes

3. Résistance statique

a. Horizontal

b. Planche

c. V appuyez sur

4. Flexibilité

a. À cheval et frontale

b. Devant (côtés droit et gauche)

c.

d. Debout et au sol

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.

Critères d'évaluation des éléments de compétence

Le juge des éléments techniques prend en compte uniquement les éléments obligatoires et techniques figurant dans la liste des éléments techniques. Il ne tient pas compte de la variété ou de la difficulté de la routine.

Application d'une note d'élément technique. Lors

de l'évaluation d'une performance, le juge d'élément technique prend en compte les critères d'exécution des éléments imposés et techniques. Sont également évalués les écarts par rapport à une performance parfaite qui conduiraient à une note inférieure à la perfection. Annexe : Description et

Les erreurs d'exécution des éléments de compétence et des familles montrent la description précise des éléments de compétence et comment les erreurs affecteront leur évaluation.

Critères d'évaluation des éléments de compétence ;

1. Posture précise
2. Contrôle
3. Alignement précis
4. Facilité de mouvement
5. Éléments statiques et flexibles maintenus
6. Bonne amplitude de mouvement
7. Les genoux sont au-dessus de la plante des pieds lors du décollage et de l'atterrissage des sauts

Doit être conforme à la description de chaque élément de compétence et à ses erreurs d'exécution. Voir l'annexe :
Description et erreurs d'exécution des éléments et familles de compétences.

4.6.2 Jugement d'aérobic

Application du score d'aérobic

L'aérobic sportif est la capacité d'exécuter des éléments de compétences complexes et des modèles de mouvements sur de la musique, qui proviennent de l'aérobic traditionnel, avec une intensité élevée et une exécution parfaite.

Une routine d'une minute et 30 secondes met au défi le système cardiovasculaire et démontre la créativité avec une intégration parfaite de tous les mouvements avec la musique choisie.

Tous les mouvements doivent être adaptés à l'aérobic sportif et présenter des niveaux élevés d'intensité, de complexité, de difficulté et de qualité. Pour obtenir un score aérobic maximal, un niveau élevé d'endurance cardiovasculaire et de dépense énergétique, maintenu en permanence tout au long de la performance, sera démontré, témoignant de la condition physique de l'athlète.

Le juge d'aérobic prend en compte tous les éléments techniques, transitions et séquences aérobies. Une séquence aérobic est définie comme comportant au moins huit temps de mouvements aérobies traditionnels, soit :

- Basé sur un impact élevé
- Continu, garantissant ainsi aucun repos cardiovasculaire
- Mouvement qui permet le contraste en ce qui concerne le tempo ; temps moyen, temps plein, temps double
- Mouvement permettant un contraste par rapport aux niveaux verticaux, notamment les niveaux inférieurs

Par exemple:

- A. 2 x jumping jacks 1 - 4, pencil jump 5 - 6, side step 7 - 8.
- B. 2 x jumping jacks 1 - 4, pencil jump 5 - 6, squat 7 - 8.
- C. Jumping jack 1 – 2, roulé 3 – 6 jusqu'à la position debout, saut crayon 7 – 8.

Une séquence aérobique peut débuter à n'importe quel temps de la musique, à condition d'utiliser au moins huit temps consécutifs. Tous les mouvements et séquences aérobiques doivent être exécutés en harmonie avec le tempo de la musique ; il est donc nécessaire d'avoir un BPM (battement par minute) approprié et perceptible, comme dans les cours d'aérobic à fort impact.

Critères d'aérobic

A. Intensité

1. Qualité de tous les éléments de compétence pendant la routine

- a. Amplitude de mouvement
- b. Hauteur des sauts
- c. Dépense énergétique et effort élevés (utiliser autant de parties du corps et muscles principaux ensemble)
- d. Posture précise
- e. Placement volontaire et fort des bras et des jambes

2. Dépense énergétique

- a. Un niveau élevé de forme cardiovasculaire qui permet une bonne qualité de compétence éléments tout au long de la routine (Endurance de haut niveau pendant toute la routine)
- b. Une routine qui demande la plus grande dépense énergétique possible
- 3. Difficulté de la routine a. Valeur totale de l'indice technique par rapport au nombre et au type d'éléments de compétence, et à la difficulté de ces compétences à exécuter correctement
- b. Nombre équilibré et valeur de l'indice technique des éléments de compétence dans chaque quart (30 secondes) de la routine
- c. Ordre chronologique des éléments de compétence qui demandent le plus d'énergie dépense

B. Séquences aérobies

1. Intensité des séquences aérobies

- a. Impact élevé
- b. Les séquences aérobiques doivent être réparties uniformément tout au long de la routine

- c. Niveaux verticaux / espace 3D (le niveau du point central du corps) i. Sol
 - ii. Squat
 - iii. Faible impact
 - iv. Impact élevé
 - v. Air (saut depuis des éléments à fort impact – coup de pied d'attelage, cric pneumatique, etc., sauts d'éléments non techniques)
- d. Niveaux des jambes (en coups de pied)
 - i. Premier niveau – du sol jusqu'à la taille
 - ii. Deuxième niveau – de la taille à l'épaule
 - iii. Troisième niveau – épaule et au-dessus
- f. Leviers (longs et courts)
- f. Vitesse du mouvement (pas vitesse de la musique)
- g. Utilisation de l'espace (voyage)

2. Qualité des séquences aérobies

- un. Mouvement clair et précis de tout le corps, tête, bras et jambes
- b. Placement ciblé et fort des bras et des jambes
- c. Posture correcte

3. Complexité des séquences aérobies

- un. Les armes doivent inclure :
 - i. Utilisation de tous les plans et directions des armes
 - ii. Mouvement de l'épaule, du coude et du poignet
 - iii. Mouvement des doigts
 - iv. Mouvements utilisant des arcs et des cercles
 - v. Utilisation de contre-temps
 - vi. Bras symétriques et asymétriques
 - vii. Différentes longueurs de levier
- b. Les jambes doivent inclure :
 - i. Jeu de jambes et de pieds issu de l'aérobic à fort impact
 - ii. Utilisation de contre-temps
- c. Utilisation et coordination des bras et des jambes ensemble

- d. Orientation du corps et déplacement
Tours ; quart, demi, complet, etc.
- f. Différentes directions de mouvement dans les équipes

f. Transitions, ascenseurs et supports

4. Intensité

- a. Variété de mouvements (différents supports, levées et transitions montrés)
- b. Mouvement supplémentaire des bras
- c. Tours supplémentaires
- d. Vitesse du mouvement (pas de musique)
- e. Direction (aux juges, entre eux dans les équipes)
- f. Niveaux verticaux (niveau du point central du corps)

5. Qualité

- g. Mouvement clair et précis de tout le corps, de la tête, des bras et des jambes
- h. Placement intentionnel et fort des bras et des jambes
- i. Posture correcte
- 6. Complexité
- j. Direction (aux juges,

entre eux dans les équipes)

- k. Niveaux verticaux (niveau du point central du corps)
- l. Tours supplémentaires
- m. Vitesse de déplacement
- n. Types de mouvement
- o. Mouvements supplémentaires des bras
- p. Direction

Séparer; RISQUE = Difficulté avec qualité (difficulté de l'ensemble de la routine (aérobie, éléments d'habileté, transitions, levées et supports) qui est contrôlée et de bonne qualité).

4.6.3 Critères artistiques

Application de la note artistique

Les critères artistiques de l'aérobic sportif visent à garantir la présence d'un aspect artistique dans ce sport et à privilégier la danse et la musique comme formes d'expression artistique. Pour la notation des critères artistiques, les juges prendront en compte la capacité des athlètes à danser et à exécuter une chorégraphie aérobique en harmonie avec la structure naturelle de la musique choisie.

1. Chorégraphie

1. Chorégraphie - Principes a. Intégrité :

Soyez fidèle à la

musique et au mouvement. Adaptez le genre musical à la chorégraphie, au costume et à la présentation. Par exemple : si vous avez de la musique latine, vous devez porter un costume caractéristique du latin, utiliser une chorégraphie basée sur le latin et présenter le style latin. L'intégrité signifie que les quatre principes doivent être équilibrés, tous les quatre principes sont d'égale importance ; musique + chorégraphie + costume + présentation = intégrité.

b. Dynamique de routine : (temps, espace, énergie)

L'utilisation du tempo, des accents, des rythmes, de l'espace tridimensionnel et de l'énergie de la performance sont liés et doivent être montrés tout au long de la performance, pas seulement à la fin.

Au cours d'une représentation, la dynamique de la routine doit changer et être variée, par exemple en passant de l'arrière de la scène vers l'avant ou en utilisant les crescendos dans la musique pour mettre l'accent sur les « points forts » de la chorégraphie.

c. Contraste : (variation dans la chorégraphie)

Le contraste doit être observé dans les changements de mouvements, de dynamique, de tempo ou de conception spatiale, par exemple fluide ou staccato, en déplacement ou stationnaire, sections de musique forte ou douce, ensemble ou séparément (équipes), etc.

d. Répétition de la structure musicale : La

musique comporte des sections qui seront souvent répétées, comme un pré-refrain, un couplet ou une mélodie.

Le mouvement doit reconnaître ces répétitions et utiliser une variété de dynamiques de routine (voir Dynamique de routine ci-dessus) et de contraste pour le rendre différent de la première section utilisée.

Toute la structure musicale doit être utilisée, offrant une continuité régulière, un sens du développement et de la résolution. Les éléments techniques doivent être « cachés » dans la chorégraphie, avec une préparation imprévisible et sans compromettre leur exécution correcte.

L'aérobic sportif FISAF est un sport attrayant grâce à sa composante artistique qui utilise la danse et la musique.

Une routine doit respecter les principes de la chorégraphie afin que les juges et le public puissent entendre les différentes sections de musique (structure musicale naturelle) et voir les mouvements qui s'y associent. Ces principes rendront également la routine plus intéressante et éviteront qu'elle ne soit identique du début à la fin. Une routine doit être personnalisée pour chaque athlète qui l'exécute ; chaque athlète doit être différent des autres.

2. Originalité

a. Être différent des autres

b. Créer une impression

c. Style individuel

d. Chorégraphie et schémas de déplacement imprévisibles

- f. Interaction et chorégraphie interactive entre athlètes en équipes
 - i. Toucher un membre de l'équipe
 - ii. Changement de formation, échange
 - iii. Se regarder les uns les autres
 - iv. Plans opposés entre les membres de l'équipe

3. Chorégraphie appropriée

- a. À l'aérobic sportif
- b. Chorégraphie, musique et tenue vestimentaire adaptées à la catégorie d'âge (en particulier Mini & Cadet)
- c. Exécuter une chorégraphie adaptée au niveau du concurrent

4. Image visuelle

L'image que les athlètes projettent sur scène au public et aux juges pour rendre la chorégraphie visuellement attrayante. Il s'agit de l'utilisation des éléments suivants :

- a. Utilisation de l'espace
- b. Formations, types de motifs créés, par exemple ligne droite, cercle, triangle, etc. (équipes)
- c. Distance des concurrents dans les formations, par exemple proches ou éloignés
- d. Orientation
- e. Swaps
- f. Placement des éléments de compétence, des transitions et des séquences aérobiques
- g. Ascenseurs et supports (équipes)
- h. Différentes directions de mouvements en équipe
- i. Déplacement (où les concurrents se déplacent sur la zone de performance – vers l'avant, (en arrière, sur le côté, en diagonale, autour du cercle)

5. Utilisation de l'espace

- un. Créativité dans l'utilisation de l'espace
- b. Utilisation de la zone de performance (la routine ne doit pas être exécutée uniquement dans la partie centrale de la zone de performance)
- c. Espace 3D (différents niveaux du point central du corps)
 - je. Sol
 - ii. Debout

iii. Aérien

d. Formations dans la division Équipes mixtes

je. Ligne, diagonale, triangle etc.

ii. Durée (combien de temps avant que la formation change)

iii. Utiliser une chorégraphie créative pour changer de position avec l'équipe membres

e. Placement des éléments de compétence, des transitions, des séquences et des autres mouvements

f. Échanges dans la division Équipes mixtes

je. Vitesse (combien de temps)

ii. Utiliser une chorégraphie créative pour changer de position avec les membres de l'équipe

iii. Une variété d'orientation corporelle

iv. Distance entre les membres des équipes, proches ou éloignés

v. La chorégraphie d'échange doit comporter des mouvements de bras

vi. Distance entre les membres (parfois proche, ouvert)

g. Rester dans la zone de 7 x 7 m

6. Variété a.

Séquences aérobies

i. Armes

je. Utiliser tous les plans (horizontal, avant, latéral) et directions des bras

ii. Mouvements de l'épaule, du coude et du poignet

iii. Mouvements des doigts / de la tête

iv. Mouvements linéaires et circulaires

v. Changements rythmiques

vi. Bilatéral et unilatéral

vii. Leviers longs et courts

ii. Jambes

je. Travail des jambes et des pieds à fort impact

ii. Tours

iii. Changements rythmiques, utilisant le tempo et le contre-tempo

iii. Coordination des bras et des jambes ensemble

i. Utiliser des plans opposés

a. En armes

b. Dans les jambes

c. En équipes

b. Variété de transitions

je. Types de mouvement

ii. Lignes de bras

iii. Direction

iv. Tours

v. Vitesse

vi. Flux

c. Variété d'ascenseurs, de supports

je. Types de mouvement

ii. Mouvements supplémentaires des bras

iii. Direction

iv. Tours

v. Couler

7. Musique

a. Choix de musique (sélection de musique)

je. BPM discernable

ii. Musique adaptée à l'aérobic sportif

iii. La modification/édition de la musique doit être minimale

iv. Originalité

v. Structure verticale de la musique (doit correspondre à la structure verticale des éléments)

vi. Adéquation à la catégorie d'âge et au niveau des compétiteurs

vii. Choix de musique adapté à la tranche d'âge (en particulier Mini et Cadet)

b. Utilisation de la musique (interprétation musicale)

i. La musique et les mouvements doivent être indissociables

ii. Refléter le thème si choisi

- iii. Capacité à utiliser la musique/le tempo par tous les membres de l'équipe (être dans les temps)
- iv. Respecter le tempo (la vitesse de la musique doit être en accord avec le niveau technique et d'endurance des concurrents)
- v. En utilisant les paroles ou les instruments, les hauts et les bas (en utilisant la musique structure)

8. Synchronisation

- a. Rester en phase les uns avec les autres
- b. Avoir le même niveau d'exécution
- c. Avoir le même niveau de performance

9. Performance a.

Capacité à « performer » et à danser la routine b. Capacité à « exprimer »

la musique c. Capacité à projeter confiance et émotion d.

Énergie physique et faciale dynamique

- e. Confiance
- f. Capacité à susciter l'enthousiasme et l'enthousiasme
- g. Costume

Séparer = créativité/différent/impression (chorégraphie)

5 FITNESS

5.1 Exigences de l'événement (catégories de compétition, divisions d'âge)

Divisions de compétition aérobic et step

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

Catégories d'âge et exigences en matière d'aérobic et de step

CATÉGORIES D'ÂGE	ÂGE	2026
MINI (UNIQUEMENT NATIONAL NIVEAU)	enfants de 7, 8, 9 ans	2019, 2018, 2017
CADET	10, 11, 12, 13 ans	2016, 2015, 2014, 2013
JUNIOR	14, 15, 16, 17 ans	2012, 2011, 2010, 2009
ADULTE	18 ans ou plus	2008 et avant

Tranche d'âge : les équipes peuvent avoir un mélange d'âges à condition que la majorité soit dans la bonne tranche d'âge.
âge.

- Les athlètes ne peuvent pas franchir deux catégories d'âge. Ils peuvent monter ou descendre d'une catégorie d'âge, mais pas plus. Par exemple, un athlète junior peut intégrer une équipe cadette ou adulte. Cependant, un athlète adulte ne pouvait aller que dans une équipe junior, pas dans une équipe cadette, tout comme un cadet ne pouvait aller que dans une équipe junior, pas dans une équipe adulte.
- S'il y a une répartition égale sans majorité d'âge, l'équipe doit passer dans le groupe d'âge le plus élevé.
- Dépasser l'âge de la majorité des athlètes de l'équipe lors de la sélection des équipes
- Plus de la moitié des athlètes devraient appartenir à la bonne catégorie d'âge
- Pas plus de 2 catégories d'âge par équipe
- Ne peut pas avoir plus de 5 ans de plus que la limite d'âge, si un membre a plus de 5 ans de plus, l'équipe doit passer à la catégorie d'âge la plus âgée
- N'additionnez pas les âges des athlètes pour obtenir une moyenne, utilisez simplement le majorité
- Aucun membre de l'équipe ne peut être plus jeune en mini division.

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

- Exemple 1 : une étape junior pourrait avoir 4x l'âge junior, 3x l'âge cadet
- Exemple 2 : une équipe adulte grande pourrait avoir 3x adultes et 3x juniors
- Exemple 4 : une équipe junior grande pourrait avoir 4x junior et 3x adulte
- Exemple 5 : une équipe junior grande pourrait avoir 3 juniors et 3 cadets

Non accepté

- Exemple 6 : une équipe de cadets grande ne pourrait pas avoir 6 cadets et 1 adulte

- Exemple 7 : une équipe de step pour adultes ne pourrait pas avoir 4 adultes et 1 cadet
- Exemple 8 : une équipe junior avec 6 athlètes juniors et 1 athlète de 25 ans
(car plus de 5 ans ont dépassé la catégorie d'âge)

Notes générales sur les conditions d'âge acceptées

Il est fortement déconseillé à une même personne de participer à plus de quatre épreuves lors d'une même compétition. Veuillez tenir compte de votre état de santé et de votre condition physique si vous souhaitez participer à plusieurs catégories/divisions lors d'une même compétition.

5.1.1 Remplacements

Au total, 2 membres peuvent être remplacés à partir du tour préliminaire, du tour final si nécessaire et s'ils sont sur le FRF en tant que remplaçant.

5.2 Exigences de performance

5.2.1 Durée de la prestation et durée de la musique : la durée

de la routine est de 1 minute 30. Le chronométrage commence au premier signal sonore et se termine au dernier signal sonore (avec bip de repérage, le cas échéant). Il incombe à l'équipe de vérifier la durée de la musique avant la compétition. La routine de chaque équipe sera chronométrée et vérifiée lors du contrôle de la musique et de la piste afin de garantir sa conformité au règlement technique.

Une tolérance de plus ou moins 5 secondes sera acceptée en dehors de la durée de la prestation de 1 minute 30. Les équipes dont la musique de routine dépasse la durée de 1 minute 40 à 1 minute 50 (1 minute 25 à 1 minute 35) se verront attribuer une note inférieure par le jury artistique, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

La durée de la musique sera communiquée lors de l'inscription à la FRF et vérifiée avant la compétition. Si elle est trop longue ou trop courte, l'équipe en sera informée et aura la possibilité de corriger l'erreur. Une vérification du son et de la piste sonore sera effectuée sur place pour toutes les équipes avant le début de la compétition.

5.2.2 Musique de performance et BPM : Les

athlètes doivent utiliser une musique adaptée avec un BPM perceptible. Le tempo de la musique doit se situer dans la fourchette indiquée pour chaque catégorie d'âge, à savoir :

Aérobic pour toutes les catégories : 145 - 155 BPM

Pas pour toutes les catégories : 130 - 140 BPM

Le BPM sera soumis avec la liste des compétences FRF et il sera affiché sur cette liste pour le Juges. Le BPM sera vérifié lors de sa soumission, avant la compétition. S'il est trop long ou trop court, l'équipe en sera informée et aura la possibilité de corriger l'erreur.

Le même rythme par minute doit être utilisé tout au long de la routine. Aucun support musical ne sera remplacé une fois l'équipe lancée, sauf demande du juge principal ou en cas de dysfonctionnement du matériel audio.

Toute musique contenant un langage jugé inapproprié et/ou offensant par le juge principal, en consultation avec le jury, ne sera pas acceptée. Les équipes 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 inappropriés sont utilisés lors de la première manche, le juge principal en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cette musique est utilisée lors des manches suivantes, les juges artistiques appliqueront une déduction pouvant aller jusqu'à 0,5 point.

5.2.3 Zone de représentation : La

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

5.3 Tenue vestimentaire 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'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/de remise en forme de l'aérobic de compétition plutôt que d'être trop théâtral (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 performance mais doivent être conscients 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 (les manches ne doivent pas nécessairement être reliées au justaucorps, mais le cou) la section doit être reliée au justaucorps), collants, pantalons de vélo, bootlegs, hauts et pantalons moulants
- Une chaussure d'aérobic 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 les marques d'entreprise (Nike sur les chaussettes, marque de produit/groupe de musique - comme Coca Cola/Beatles, etc.).
- Un soutien personnel adéquat.

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 produits capillaires excessifs qui peuvent compromettre la sécurité de tout 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 endommagés
- 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 ruban adhésif de couleur chair
- 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
- Des parties de vêtements qui tombent ou qui pourraient potentiellement endommager la surface du sol, par exemple plumes ou accessoires décoratifs larges et pointus. Il pourra vous être demandé de revoir votre tenue avant le tour suivant si elle est jugée dangereuse pour le sol ou 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, de couleur blanche

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 discrétion.

5.4 Entrée/Sortie Après

la présentation, l'équipe doit entrer dans la zone de représentation et prendre rapidement sa position de départ. L'équipe peut saluer brièvement le public avant de prendre sa position de départ.

Pour toutes les épreuves de la compétition, l'équipe doit quitter rapidement la zone de performance après la fin de sa prestation. Elle peut remercier brièvement le public avant de quitter la zone.

Les poses excessives ou les mouvements chorégraphiés ne seront pas autorisés avant la prise de position de départ ou la sortie de l'équipe. Le respect de cette règle témoigne du respect et garantit le respect du planning. Toute équipe enfreignant cette règle sera pénalisée par les juges artistiques et son score sera réduit de 0,5 pour chaque infraction.

5.5 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 se produit lorsque les circonstances qui le provoquent ne sont pas au sein de l'équipe. contrôle. Cela comprendrait, sans s'y limiter, les dommages aux installations, la défaillance de l'équipement ou des objets étrangers sur la scène et une blessure 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, l'équipe sera disqualifiée.

Blessure pendant une routine

- L'équipe doit arrêter la performance immédiatement
- Les premiers soins doivent être administrés

- Si une équipe de fitness ne termine pas la performance en raison d'une blessure d'un concurrent et de la nécessité de prodiguer les premiers soins, cette équipe a la possibilité de recommencer uniquement si le nombre de membres de l'équipe est conforme aux règles.

Blessure ou maladie entre les tours de compétition • L'équipe

a la possibilité de continuer au tour suivant de la compétition (si elle a (qualifiés) avec ou sans membre d'équipe s'il y a encore le nombre correct de membres d'équipe pour leur catégorie.

- L'équipe a la possibilité de continuer avec un ou plusieurs membres remplaçants, mais doit laisser le Le juge en chef sait au moins deux heures avant le prochain tour de compétition qui il remplacera.
- L'équipe a la possibilité de se retirer de la compétition. Si elle choisit cette option, elle doit en informer le juge principal dès que possible et au moins deux heures avant le tour suivant. En cas d'abandon pendant une compétition, l'équipe suivante qualifiée aura la possibilité de concourir. Par exemple, une équipe de niveau 8 se qualifie pour la finale, mais une équipe se retire pour cause de blessure avant la finale ; l'équipe classée 9e a la possibilité de participer à la finale. L'équipe suivante qualifiée sera informée dès que possible et dans les deux heures suivant le tour suivant.
- Il n'est pas possible pour une équipe de Grande Aérobie de se réduire à 5 membres et d'entrer dans le Catégorie Petite Équipe Aérobique en raison d'une blessure ou d'une maladie une fois la compétition terminée commencé.

5.6 Équipement de step :

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

- Pour la compétition adulte, la hauteur minimale des marches sera de 20 cm.
- Pour la compétition junior, la hauteur des marches doit être adaptée à chaque membre de l'équipe avec un minimum de 15 cm.
- Pour la compétition des cadets, la hauteur des marches doit être au maximum de 15 cm.
- Le nombre de marches au sol doit être égal au nombre d'athlètes sur la sol
- Les directives concernant la hauteur des marches doivent tenir compte du niveau de forme physique, de l'habileté actuelle à monter les marches et du degré de flexion du genou lorsqu'il est complètement chargé. 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 de l'industrie recommandent un angle de 60 degrés maximum.
- Veuillez noter qu'il est interdit d'ajouter des logos ou des marques déposées sur une surface quelconque de l'étape.

5.7 Jury. 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 scores lors des épreuves homologuées par la FISAF est comparatif. Cela signifie que la routine d'une équipe est évaluée et comparée à celle de l'autre équipe de la même catégorie. L'équipe qui appliquera le Règlement Technique de manière supérieure aux autres équipes remportera sa division.

Le jury sera composé de quatre catégories de juges notateurs, Technique et Artistique.

Configurations de jugement aérobique et step

3x juge technique (T1 lead)

2x juge artistique

1x Juge en chef

Le juge principal peut être un juge de classement ou non. Son rôle consiste à superviser le jury. Ce chapitre a pour objectif d'expliquer les caractéristiques d'une routine FISAF Fitness & Step et la manière dont les juges l'évaluent (voir ci-dessous).

5.7.1 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 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 entre les 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.

Critères du juge technique : Étape

Tous les mouvements doivent être appropriés et refléter l'étape.

Intensité	25%
Variété d'actions de pas et de transitions	25%
Exécution	50%

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.

Intensité 25%

- Le mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés
- Utilisation de différents niveaux verticaux : niveau « squat ou fente », low impact step, power step
- Utilisation continue et équilibre des mouvements de pas, taps, flicks, curls, knee lifts 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 du mouvement (pas de musique)
- Démontrer une grande endurance cardiovasculaire et démontrer une condition physique parfaite condition
- Utilisation de mouvements puissants
- Utilisation de toutes les différentes approches de l'étape, 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 d'étapes utilisant une large gamme d'étapes 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 (souvent les uns les autres) sans compromettre l'action de marche
- Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le bas du corps
- En utilisant 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 50%

- Haut niveau de technique et de qualité de l'action de pas
- Placement correct des pieds sur et hors de la marche
- Placement précis et contrôle de tous les mouvements
- Vitesse et contrôle des pas et des transitions
- Contrôle postural (articulation et membre) et alignement du corps
- Facilité de mouvements
- Afficher un niveau global élevé dans la réalisation de l'ensemble de la routine
- Respect des listes de mouvements acceptables et inacceptables
- Adhésion aux directives universelles en matière d'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 l'hyperextension du dos.
- o Évitez de trop vous pencher en avant lorsque vous montez et descendez sur la plate-forme.

Critères du juge technique : Aérobic

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

Intensité	25%
Variété de mouvements	25%
Exécution	50%

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.

Intensité 25%

- Le mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés
- Utilisation de différents niveaux de chorégraphie verticale (sol, niveau « squat », debout, haut) impact et aérien) et contraction musculaire
- Utilisation de leviers longs et courts (bras et jambes)
- Utilisation continue des niveaux de jambes en différenciant l'utilisation des mouvements rapides, des levées de genoux et des coups de pied
- Vitesse du mouvement (pas de musique)
- Démontrer une grande endurance cardiovasculaire et démontrer une parfaite condition physique
- 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 de lignes de bras utilisant des combinaisons de leviers courts et longs
- Variété des niveaux de chorégraphie : du sol à debout, debout au sol, etc.
- Variété de direction de déplacement, de formations et d'orientation
- Variété de jeux de jambes et de niveaux de jambes en utilisant des mouvements rapides, 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 corps.

Exécution 50%

- Haut niveau de technique et de qualité dans tous les mouvements, y compris l'exécution de tout mouvement choisi
mouvements de compétences
- Placement et contrôle précis des lignes des 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 la réalisation de l'ensemble de la routine
- Respect des listes de mouvements acceptables et inacceptables.

5.7.2 Critères du juge artistique

Les critères du juge artistique incluent, selon la catégorie, 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 évaluera l'apparence, la présentation et l'interaction au sein 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 la base d'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)

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 à des fins d'évaluation.

Chorégraphie 30%

- Le mouvement doit être approprié à la marche et impliquer l'action de marche avec chorégraphie minimale au sol
- Originalité
- Créativité dans les modèles d'étapes avec différentes orientations/approches
- Originalité et créativité dans les formations et les changements de pas (sans compromis l'action de pas)

- Créativité dans l'échange de postes 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 dans l'espace donné

Interprétation musicale 25%

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

Synchronisation 25%

- Affichage d'un niveau de compétence égal entre tous les membres
- Tous les membres doivent exécuter le mouvement en rythme les uns avec les autres et avec la même intensité.
- Un sens du spectacle synchronisé en équipe
- Les performances en solo ne sont pas récompensées

Présentation 20%

- Énergie physique et faciale dynamique tout au long de la performance
- Capacité à susciter l'enthousiasme et 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 du fait que vous êtes une équipe plutôt que des individus scène
- Sincérité et naturel de l'expression plutôt que théâtralité forcée
- Personnalité et vitalité intégrées à la routine avec une présentation de groupe

- Tenue de sport appropriée, personnalisée et adaptée à la chorégraphie (non théâtrale) tenue).

Critères du juge artistique : Aérobie

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

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

Veuillez 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 à des fins d'évaluation.

Chorégraphie 30%

- Le mouvement doit être adapté au mouvement aérobique de remise en forme et non au sport mouvement aérobique
- Originalité et créativité dans les mouvements d'aérobie à fort impact
- Utilisation de différentes directions de déplacement et orientations
- 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'aérobie fitness
- La musique et les mouvements doivent être indissociables
- Utilisation des aigus, des graves, des rythmes et des 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 la 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 susciter l'enthousiasme et 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 du fait que vous êtes une équipe plutôt que des individus scène
- Sincérité et naturel de l'expression plutôt que théâtralité forcée
- Personnalité et vitalité intégrées à la routine avec une présentation de groupe
- Tenue de sport dynamique, personnalisée et adaptée à la chorégraphie (pas théâtrale) tenue).

5.7.3 Exigences de routine

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

Étape

Introduction et directives générales sur les étapes

Les directives Universal Step décrivent très clairement comment réaliser un entraînement de step 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.

Descente : Rapprochez-vous de la plateforme (pas à plus d'une longueur de chaussure) et laissez les talons toucher le sol pour absorber les chocs. Reculer trop loin, tout en appuyant le talon au sol, peut entraîner une blessure au tendon d'Achille. Si une plateforme nécessite de s'éloigner considérablement de la plateforme, comme pour une fente ou un pas répétiteur, 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		Approche	Description
Étape de base	Célibataire	FTEC	Haut, haut, bas, bas ou bas, bas, haut, <small>En haut</small>
Étape en V	Soit	F	Une large marche de base
Marchepied élévateur	Soit	<small>Étape laquée</small>	Haut, ascenseur, bas, bas ou bas, bas, haut, <small>Ascenseur</small>
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, <small>Robinet</small>
À cheval	Soit	JN	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	C alterné		Haut, haut, bas, appuyez (déplacez-vous en diagonale et appuyez vers le bas sur le côté)
Fentes	Alternance	T	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	Supporte Inqui	Variante d'une marche d'ascenseur

Aérobique

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 de l'aérobic sportif. L'accent est mis sur un impact élevé et continu. combinaisons d'aérobic qui sont améliorées par un séquençage créatif.

Le BPM pour cette catégorie doit être au maximum de 150 BPM. Si la musique est plus rapide que 150 BPM, les juges artistiques réduiront leur note, ce qui peut affecter le classement.

6 GLOSSAIRE

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.

Lors des portés, les membres de l'équipe de soutien pourront effectuer des pas de trois pas maximum, et les pivots seront autorisés. Le porté ne doit pas limiter l'intensité de la routine et doit être sûr pour tous les membres de l'équipe. Une exécution impeccable et sûre doit être démontrée, sous peine d'une pénalité de 0,5 % appliquée par le jury.

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.

Le nombre de supports est illimité durant la routine pour les catégories de fitness aérobic junior et adulte.

Les ascenseurs ne sont pas acceptés pour les catégories d'âge Mini et Cadet dans les divisions d'aérobic et de conditionnement physique.

Soutient

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, un membre d'un trio utilise un autre membre pour se surélever en roulant sur le dos d'un autre membre.

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

Autopropulsion

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

La catégorie Mini n'autorise AUCUNE propulsion, que ce soit au début, pendant ou à la fin d'une routine.

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

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.

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.

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. L'atterrissage en position debout est interdit, sauf avec le soutien de ses coéquipiers. La position finale (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.

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.

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.

Transitions : Une transition est définie comme le lien entre les séquences aérobiques et les éléments techniques, ou le lien d'un élément à un autre. Les éléments suivants sont considérés comme des transitions et ne doivent pas être répertoriés comme « mouvements propres » dans la liste des compétences ; par exemple, Cole Snap, Flare, Capoeira ou Gracie, Helicopter, A Frame.

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.

7 MESURES ACCEPTABLES ET INACCEPTABLES

7.1 Mouvements acceptables et inacceptables en aérobic sportif. Si un élément inacceptable est exécuté lors du premier tour de compétition, le juge en chef en informera l'entraîneur et aucune déduction ne sera appliquée. Si cet élément est inclus dans les tours suivants, tous les juges appliqueront une déduction de 0,5 point.

ACCEPTABLE	INACCEPTABLE
Ascenseurs (max. 3) pour juniors, jeunes et adultes	Ascenseurs pour minis et cadets
Supports	
Autopropulsion	Propulsion assistée
	Saut périlleux aérien
Le poirier comme transition	Position d'appui sur les mains avec maintien
Roue assistée et non assistée	
Variations de marche avant/arrière jusqu'à la position finale en squat profond, à genoux, assis, couché	Variations de marche avant/arrière de la position debout à la position debout
	Variations du Handspring sans assistance
	Variations de salto arrière sans assistance
	Arrondi
	Pont
Rotations au sol sur les genoux, rotation max. à 360°	Rotations au sol sur les genoux à 361° et plus
	Pompes sur un bras/une jambe
	Éléments de force statique sur un bras (Presse à un bras, Planche à un bras, Presse en V à un bras)
	Presses en V avec tours
	Appuyez sur V pour revenir en arrière
	Éléments avec rotation à plus de 360°
	Planche sans support
	Sauts avec virage à plus de 360°
	Sauts pour atterrir avec une pompe à un bras
	Sauts avec rôle de baril

Veillez consulter le chapitre 10 Tableau des compétences en aérobic sportif par catégorie d'âge.

7.2 Mouvements de fitness acceptables et inacceptables

7.2.1 Acceptable et inacceptable : Étape

Acceptable	Inacceptable
Portées autorisées au début et à la fin de la routine (position debout ou au sol uniquement pour les catégories junior et adulte)	Ascenseurs pour les catégories mini et cadet Soulèvements sur une marche pour toutes les catégories
Soutient	
Autopropulsion	Propulsion assistée
Le poirier comme transition	Position d'appui sur les mains avec maintien
Roue assistée ou non assistée	
Avance/reculer assistée variations de walkover	Marche avant/arrière sans assistance variations
	Variations du Handspring sans assistance
	Variations de salto arrière sans assistance
	Saut périlleux aérien sous toutes ses formes
	Arrondi de toute forme
	Mouvements de puissance/sauts de la marche au sol ou d'une marche à l'autre
	Avancer sur la marche ou reculer sur la marche
	Soulever ou incliner une marche avec un membre de l'équipe dessus il
	Placer les marches les unes sur les autres (empilement)
Rouleau de sol, kip	
Mesures de flexibilité transitoire	Mouvements de flexibilité avec maintien de la position
	Pompes à deux bras et à un bras
	Presses à deux bras et à un bras
	Chute libre debout jusqu'aux pompes

	Atterrissage aérien assis ou divisé
	Aérien pour pousser vers le haut

7.2.2 Acceptable et inacceptable : aérobic

Acceptable	Inacceptable
Remontées mécaniques (pour les catégories junior et adulte)	Remontées mécaniques pour les catégories mini et cadet
Soutient	
Autopropulsion	Propulsion assistée
Le poirier comme transition	Position d'appui sur les mains avec maintien
Roue assistée ou non assistée	
Avance/reculer assistée variations de walkover	Marche avant/arrière sans assistance variations
	Variations du Handspring sans assistance
	Variations de salto arrière sans assistance
	Saut périlleux aérien sous toutes ses formes
	Arrondi de toute forme
Aériennes atterrissant sur un ou deux pieds (marche et sol)	
Rouleau de sol, kip	
Mesures de flexibilité transitoire	Mouvements de flexibilité avec maintien de la position
Pompes à deux bras	Pompes à un bras
Presses transitionnelles à deux bras	Éléments de force statique à un bras Tournage des éléments de résistance statique
Chute libre debout jusqu'aux pompes	
	Atterrissage aérien assis ou divisé
	Aérien pour pousser vers le haut

8 EXIGENCES GÉNÉRALES

8.1 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

8.2 Disqualification Un

concurrent peut être disqualifié pour avoir enfreint le Code de conduite, en particulier les points suivants de ce code ; (voir section 10.1, Code de conduite).

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

8.3 Procédure de disqualification Le juge en chef

ou un membre du comité technique adresse un avertissement écrit au concurrent contrevenant, l'informant qu'il enfreint le Code de conduite (mentionné ci-dessus à la section 10.1) et que toute poursuite pour cette infraction peut entraîner sa disqualification. Cet avertissement écrit doit être signé par le juge en chef 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.

8.4 FISAF International et l'antidopage FISAF International

condamne l'utilisation de produits dopants et les pratiques dopantes 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/en/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.

8.5 Protestations

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 EUR.

Les protestations seront examinées par tous les membres du comité technique présents et par le chef

La décision du juge est définitive. La décision du comité technique doit être rendue avant le prochain tour de compétition.

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.

Si la protestation est approuvée, les frais de 100€ sont remboursés à la personne/fédération qui l'a déposée.

GUIDE DE NOTATION À 9 POINTS

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

10 TABLEAU DES COMPÉTENCES EN AÉROBIE SPORTIVE PAR CATÉGORIE D'ÂGE

ÉLÉMENT	Mini	Cadet	Junior	Jeunesse	Adulte
GROUPE DE POMPES					
Pompes à deux bras sur les genoux					
Pompes à deux bras					
Chute libre de la position debout à l'atterrissage en pompe					
Pompes à 1 bras					
GROUPE DE RÉSISTANCE STATIQUE					
Presse à brochet, levage inférieur uniquement					
Presse à cheval, levage inférieur uniquement					
Presses horizontales (Presse à brochet, Presse à cheval)					
Planche à deux bras (ouverte, fermée)					
V Appuyez sur (Ouvrir, fermer)					
Tous les éléments statiques répertoriés sont autorisés jusqu'à 180° de rotation					
Tous les éléments statiques répertoriés sont autorisés jusqu'à une rotation de 360°					
FLEXIBILITÉ					
Assis à califourchon (ventre, dos)					
Étalon écarté (ventre, dos)					
Split avant (droite, gauche)					
Pointe d'aiguille (droite, gauche)					
Illusion (droite, gauche)					
Grand écart avant en décubitus dorsal (droite, gauche)					
Grand écart debout (droite, gauche)					
Assis jusqu'au bout					
Rotation fractionnée					
SAUTS					
Cric pneumatique					
Saut pirouette					
Saut des Cosaques					
Saut du brochet					
Saut groupé					
Saut avant fendu					
Saut cosaque					
Saut à cheval					
Front Jete					
Interrupteur avant Jete					
Jeté à cheval					
Interrupteur à cheval Jete					
Sauts vers l'atterrissage en fente avant					
Sauts en position couchée à cheval et atterrissage assis					
Passer à l'atterrissage en position couchée					
Sauts pour atterrissage en poussée				SEULEMENT 1	
Tous les éléments de saut (à l'exception des sauts avec atterrissage en poussée) répertoriés sont autorisés avec un virage à 180°					

Tous les éléments de saut (à l'exception des sauts pour atterrir en pompe) répertoriés sont autorisés avec un virage à 360°					
--	--	--	--	--	--

Tous les éléments peuvent être trouvés dans la liste des compétences FRF - catégorie Novice.