



FISAF INTERNATIONAL SPORT AEROBICS & FITNESS

AÉROBIC SPORTIF FISAF 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 strictement interdit.

CONTENU

1 Exigences relatives à l'événement	4
1.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences.....	4
1.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF)	5
1.3 Tours de compétition.....	6
1.4 Remplacements	7
2 Exigences de performance	8
2.1 Durée de l'exécution et durée de la musique.....	8
2.2 Musique de performance et BPM.....	8
2.3 Zone de performance.....	9
2.4 Tenue de sport aérobic	9
2.5 Entrée/Sortie	11
2.6 Faux départ/interruption.....	11
3 Jugement	12
3.1 Jury	12
3.2 Système de classement	13
3.3 Répartition des critères de jugement	16
3.3.1 Critères du juge global (juge principal)	16
3.3.2 Critères du juge technique.....	17
3.3.3 Critères du juge aérobic.....	19
3.3.4 Critères du juge artistique	22
3.3.5 Critères du juge de compétence	26
4 Index technique (IT).....	27
4.1 Index technique et difficulté des éléments (indice de difficulté).....	28
4.2 Index technique et exécution des éléments (indice d'exécution)	28
4.3 Indice technique et variété des éléments (indice de variété)	30
4.4 Juger avec l'indice technique	30
5 Exigences de routine.....	32
5.1 Chorégraphie de performance.....	32
5.2 Mouvements obligatoires	33
5.3 Exigences relatives aux éléments de compétence	35
5.4 Familles d'éléments.....	36

6 mouvements acceptables et inacceptables	39
6.1 Mouvements acceptables.....	39
6.2 Mouvements inacceptables	40
6.3 Mouvements personnels.....	42
7 Exigences générales.....	42
7.1 Code de conduite.....	42
7.2 Disqualification.....	43
7.3 FISAF International Antidopage.....	44

Introduction

Le Règlement technique de l'aérobic 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.

Définition

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

Système de compétition international

Les Championnats d'Europe et du Monde pour les catégories Cadets, Juniors, Jeunes et Adultes sont organisés chaque année par la FISAF International. Les vainqueurs de chaque catégorie de compétition et de chaque catégorie d'âge des Championnats d'Europe de Fitness seront appelés Champions d'Europe. Les vainqueurs de chaque catégorie de compétition et de chaque catégorie d'âge des Championnats du Monde de Fitness seront appelés Champions du Monde.

Structure de la compétition nationale

Actuellement, les pays membres de la FISAF Internationale peuvent organiser différents niveaux de compétition pour leurs membres, soit comme tremplin vers le niveau international, soit comme entité distincte pour développer le sport sur leur territoire. Une assistance et des conseils supplémentaires seront proposés à tout pays souhaitant développer la FISAF sur son territoire.

n'hésitez pas à contacter le Comité Technique International de la FISAF.

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

1 EXIGENCES DE L'ÉVÉNEMENT

1.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences

Divisions de compétition d'aérobic sportif

Sections/Divisions	Nombre de membres de l'équipe
Femmes individuelles	1
Hommes individuels	1
Duos	2
Trios	3

Catégories d'âge et exigences en matière d'aérobic sportif 2026 (au 31 décembre de l'année de compétition)

NOM DE LA SECTION & RÉPARTITION PAR ÂGE	# DE MEMBRES	ÂGE	NÉ EN	Exceptions (exigences d'âge)
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		
Adulte – Duo	2	19 ans et plus 2007 et avant	1 athlète peut être en âge de jouer en jeunesse 19 ans	
Adulte – Trio	3	et plus 2007 et avant	2 athlètes peuvent être en âge de jouer en jeunesse	

- Un athlète peut participer à différentes catégories de compétition. Veuillez tenir compte de votre état de santé et la condition physique de tous les athlètes s'ils entrent dans plusieurs catégories/divisions.
- Il est fortement déconseillé à une même personne de participer à plus de quatre épreuves au cours d'une même compétition. La FISAF International et l'organisateur de l'événement ne sont pas responsables de la planification individuelle des athlètes. Veuillez tenir compte de votre état de santé et de votre condition physique si vous souhaitez participer à plusieurs catégories/divisions.
- Individuels ; ils doivent concourir dans leur catégorie d'âge, sans exception. Si un athlète concourt en duo ou en trio, et également en individuel, il doit concourir dans la catégorie d'âge correspondante pour son programme individuel.
- Duo, trio doivent concourir dans la catégorie d'âge de l'athlète le plus âgé. • Duos (toutes catégories) ; un membre peut être d'une catégorie d'âge plus jeune que l'âge indiqué gamme.
- Trios (toutes catégories) ; deux membres peuvent être d'une catégorie d'âge inférieure à l'âge indiqué gamme en trio.
- La catégorie mini est uniquement au niveau national.
- Pour tous les mini duos et trios : tous les membres doivent être dans la tranche d'âge indiquée, aucun membre de l'équipe est peut-être plus jeune.
- Un athlète peut concourir dans deux catégories d'âge, mais pas dans les mêmes divisions. Exemple : Les athlètes de 12 ans peuvent concourir en duo cadet et en trio junior. Il est interdit de concourir simultanément en duo cadet et en duo junior lors d'une même compétition.

Exemples acceptés (en cas de doute, veuillez envoyer vos demandes au Comité technique international de la FISAF) Chaise)

- Exemple 1 : Un duo adulte peut avoir 1 athlète d'âge jeune et 1 athlète d'âge adulte
- Exemple 2 : Un trio junior peut avoir 2 athlètes d'âge junior et 1 athlète d'âge cadet
- Exemple 3 : Un duo de jeunes peut avoir 1 athlète d'âge jeune et 1 athlète d'âge junior
- Exemple 4 : Un trio adulte peut avoir 2 athlètes d'âge jeune et 1 athlète d'âge adulte

Non accepté

- Exemple 5 : Un trio adulte ne peut pas avoir 1 athlète d'âge cadet + 1 athlète d'âge junior et 1x Athlète d'âge adulte
- Exemple 6 : Un trio cadet ne peut pas avoir 1 athlète d'âge junior et 2 athlètes d'âge cadet

1.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF)

L'inscription, via le formulaire FRF, doit être effectuée cinq semaines avant le début de chaque compétition et inclut l'inscription des remplaçants. Le formulaire FRF sert à établir les listes de compétences des athlètes, lesquelles doivent être soumises au plus tard deux semaines avant le début de la compétition.

de la compétition. La date précise de soumission de la liste des compétences sera communiquée avant chaque compétition par le siège de la FISAF. Une fois soumise, la liste des compétences ne peut être modifiée avant la compétition, sauf demande du comité technique. Aucune modification de la liste des compétences n'est autorisée entre les tours de compétition.

Les éléments de compétence doivent être répertoriés dans l'ordre chronologique correct et divisés en trois tiers égaux de 33 à 37 secondes, selon la durée de la musique.

Par exemple, la musique dure 1:45 min, puis les tiers dureront tous 35 secondes.

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

1.3 Tours de compétition

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

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

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

Tour préliminaire :

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

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

L'ordre de passage des épreuves préliminaires est attribué aléatoirement par tirage au sort par ordinateur. Le numéro attribué à chaque concurrent, duo ou trio, correspond à son numéro spécifique, indiquant son ordre de passage lors des épreuves préliminaires.

Demi-finales :

Après les préliminaires, une demi-finale aura lieu, dont l'ordre de passage sera à nouveau tiré au sort par ordinateur. L'objectif de cette épreuve est de désigner les 8 meilleurs concurrents pour accéder à la finale.

Un système de regroupement sera utilisé lorsqu'il y aura 12/15 concurrents dans une division de compétition. la demi-finale.

Les concurrents seront placés dans le groupe A ou B selon leur niveau. Le groupe B regroupera les moins qualifiés et concourra en premier en demi-finale. Le groupe A regroupera les plus qualifiés et concourra immédiatement après le groupe B. L'ordre de passage des concurrents de chaque groupe sera tiré au sort par ordinateur, qui déterminera l'ordre de passage en demi-finale. Chaque concurrent peut modifier son classement en fonction de sa performance. Il n'est pas automatiquement placé dans le premier groupe attribué.

Finales:

Après les demi-finales, une finale aura lieu. L'objectif de cette épreuve est de déterminer l'ordre de passage des 8 meilleurs compétiteurs. L'ordre de passage des compétiteurs/duos/trio sera à nouveau tiré au sort par ordinateur, immédiatement après la fin des demi-finales.

1.4 Remplacements

Avant le début de la compétition

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

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

Pendant la compétition

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

2 EXIGENCES DE PERFORMANCE

2.1 Durée de l'exécution et durée de la musique

La durée de la prestation est de 1 minute 45 secondes. Une tolérance de plus ou moins 5 secondes sera acceptée en dehors de cette durée. Les concurrents dont la musique dépasse la durée de 1 minute 40 secondes à 1 minute 50 secondes (1 minute 40 à 1 minute 50) se verront attribuer une réduction de 0,5 par les juges aérobic et artistique, ce qui peut entraîner une baisse de classement.

Le chronométrage commence au premier signal sonore et se termine au dernier signal sonore (avec bip de repérage si utilisé). Il incombe à l'entraîneur/compétiteur de vérifier la durée de la musique avant la compétition. La durée de la musique sera soumise avec la liste des compétences et vérifiée avant la compétition. Si elle est trop longue ou trop courte, le compétiteur en sera informé et aura la possibilité de corriger l'erreur.

2.2 Musique de performance et BPM

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

Mini, Cadet et Junior; 152 – 160 BPM

Jeunesse et Adulte; 152 – 165 BPM

Le BPM sera soumis avec la liste des compétences FRF et il sera affiché sur cette liste pour les juges. Le BPM sera vérifié lors de la soumission électronique, avant la compétition. Le même BPM devra être utilisé tout au long de la routine.

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

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

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

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

2.3 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.

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

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

En fonction de l'ampleur de la violation, le juge principal peut conseiller au(x) juge(s) artistique(s) de déduire 0,5 de leur classement – cela sera à leur discrétion.

2.4 Tenue de sport aérobic

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

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

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

- Pour les femmes : justaucorps, deux pièces (les manches ne doivent pas nécessairement être reliées au justaucorps, mais la partie du cou doit être reliée au justaucorps), collants pleine longueur de couleur chair, chaussures d'aérobic de soutien

- Pour les hommes : combinaison, short ou pantalon de vélo court et hauts ajustés reliés au pantalon, chaussures d'aérobic de soutien.
- La tenue doit être représentative du SPORT de l'aérobic de compétition.
- Les bracelets et les sangles sont autorisés.
- Un logo de sponsor mesurant 5 cm x 10 cm maximum est autorisé, mais pas les marques d'entreprise (Nike sur les chaussettes, marque de produit/groupe de musique - comme Coca Cola/ Beatles etc.).

Tenues/accessoires inacceptables

Les éléments suivants sont considérés comme une tenue insatisfaisante :

- Costume trop court et jugé non suffisamment dissimulant.
- Huiles corporelles, peinture corporelle ou produits capillaires excessifs qui peuvent mettre en danger 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 abîmés.
- Chaussures non adaptées à la pratique de 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 corporel 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 n'est PAS autorisé.
- Tenues qui détournent l'attention de la performance. Les costumes ne doivent pas détourner l'attention de la performance des athlètes.
- Éléments vestimentaires qui tombent ou qui pourraient endommager le sol, par exemple plumes ou accessoires décoratifs volumineux et pointus. Il pourra vous être demandé de revoir votre tenue vestimentaire avant le prochain tour si elle est considérée comme un risque pour la surface du sol ou un athlète.

Chaussure

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

- Doit être un jogging blanc offrant un bon maintien et adapté aux vêtements de sport.

Directives sur les déductions de costumes

En fonction de l'ampleur de l'une des violations ci-dessus, le juge global (responsable) peut également déduire 0,5 de son classement – cela sera à sa discrétion.

2.5 Entrée/Sortie

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

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

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

2.6 Faux départ/interruption

Un faux départ est défini comme :

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

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

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

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

Blessure pendant une routine

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

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 JUGER

3.1 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 notes lors des épreuves homologuées par la FISAF est comparatif. Cela signifie que la routine d'un concurrent est évaluée et comparée à celle des autres concurrents de sa catégorie. Le concurrent qui appliquera le Règlement Technique de manière supérieure à tous les autres remportera sa division.

Le jury sera composé de cinq catégories de juges notateurs : Technique, Artistique, Aérobic, Compétence et Global.

Configurations du jury 5 jurys d'aérobic	
sportif* 7 jurys d'aérobic sportif*	
1x Juge global (juge principal) 1x Juge technique (principal) 1x Juge artistique 1x juge d'aérobic 1x juge de compétence	1x juge global (juge principal) 1x juge technique (juge principal) 1x Compétence 2x Aérobic 2x Artistique

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

3.2 Système de classement

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

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

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

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

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

4. Si le paramètre « plus de fois mieux » se produit dans plus d'un cas au sein du groupe, les concurrents seront classés selon le juge LEAD.

Par exemple;

Classement		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7			
	Juges										
	Victory	3	4	2	3			1	1	1	
	Ella	1	3	5	4	2	3				3
	Luka	6	5	1			1	3	2	4	
	Andréa	2	1	3	2	5	4	5			
	Catherine	4	2	4	5	6	5				2
Il n'y a pas de majorité pour la première place (Victory n'a que trois premières positions), donc la première position n'est pas trouvée. Dans ce cas, le système de classement trouvera une majorité de première et de deuxième positions.											
D'abord	Lieu										
	Victory	3	4	2	3			1	1	1	Victory a la majorité des premières et deuxième 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 premières 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 détermine maintenant la troisième place. Luka et Andrea occupent chacun quatre positions (première, deuxième et troisième), qui sont majoritaires. Le système de classement détermine donc « qui est meilleur que qui » entre ces deux-là. Ceci est indiqué en violet ci-dessous ;											

Troisième lieu	Luka	6	5	1							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 et est donc classée 4ème																								
<p>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 :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>J1 Juge principal</th> <th>J2</th> <th>J3</th> <th>J4</th> <th>J5</th> <th>J6</th> <th>J7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>John</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Jacques</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> <p>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.</p>													J1 Juge principal	J2	J3	J4	J5	J6	J7	John	2	1	3	4	4	3	4	Jacques	1	2	4	3	3	4	4
	J1 Juge principal	J2	J3	J4	J5	J6	J7																												
John	2	1	3	4	4	3	4																												
Jacques	1	2	4	3	3	4	4																												

Classement pour le juge de compétence

Le programme de tabulation 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.

Exemple : Peter a un indice technique, avant exécution, de 51,5 points (difficulté). Il exécute sa routine et obtient une valeur de 52,91 %, soit la valeur de réussite des éléments techniques après exécution, et une valeur finale de 104,41. Cette valeur finale est convertie en classement et soumise avec les classements des autres juges. Un rapport des éléments techniques sera envoyé par courriel à l'entraîneur à la fin de chaque journée de compétition.

Le juge des compétences contrôlera l'évaluation et les déductions des éléments de compétences comme suit :

1. La valeur totale est donnée si l'élément de compétence est exécuté correctement.
2. La moitié de la valeur est donnée s'il n'y a qu'une seule erreur mineure.
3. La valeur zéro est donnée s'il y a deux erreurs mineures ou une erreur majeure.
4. Une valeur zéro plus une déduction de 1,0 de l'indice total sera accordée s'il y a deux valeurs majeures.
erreurs.
5. Une valeur zéro plus une déduction de la valeur totale de l'élément de compétence, à partir de l'indice de départ, sera accordée s'il y a deux erreurs majeures ou plus et/ou si l'exécution de l'élément de compétence est dangereuse et risque de blesser.

Feuille de classement pour les juges

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

3.3 Décomposition des critères de jugement L'objectif de

ce chapitre est d'expliquer les caractéristiques d'une routine d'aérobic sportif FISAF et comment les juges l'évaluent.

3.3.1 CRITÈRES DU JUGE GLOBAL (JUGE PRINCIPAL)

Le juge mondial supervise le jury et constitue l'autorité technique suprême lors d'une compétition internationale FISAF.

Le juge principal est chargé de garantir l'application cohérente et équitable du règlement technique par le jury,

de superviser la mise en œuvre correcte des systèmes de jugement et la compilation des résultats. Il

attribue une note globale à la routine, ce qui lui permet d'aider le jury à prendre des décisions éclairées concernant les routines.

Le juge global examinera les routines avec cette répartition :

(Pour les détails des jugements techniques, artistiques et aérobiques, veuillez consulter ci-dessous)

Technique : 30%

Artistique : 30%

Aérobic : 30 %

Image visuelle : 10 % (L'image que le ou les athlètes projettent au public et aux juges lorsqu'ils sont sur scène pour réaliser la chorégraphie visuellement (interprétation musicale et chorégraphie)

ensemble ; l'émotion qu'ils véhiculent et l'attrait qu'ils apportent à la chorégraphie par leurs mouvements et leurs expressions faciales. Attrayant, ambiance X Factor, musique, chorégraphie, costume, travail d'équipe, le package complet d'aérobic).

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

3.3.2 CRITÈRES DU JUGE TECHNIQUE

Le juge technique évalue l'exécution, la difficulté et la variété de tous les aspects d'un programme d'aérobic. L'exécution de la chorégraphie doit être au centre des préoccupations, tout comme les transitions, les séquences aérobic et tous les autres mouvements, y compris les portés, les appuis, etc. L'exécution des éléments techniques et des mouvements obligatoires doit être prise en compte, mais ne constitue pas l'objectif principal du juge technique.

Par exemple : une routine avec une chorégraphie propre et bien exécutée et des compétences qui ne sont pas parfaitement exécutées pourrait toujours être techniquement mieux classée qu'une routine de compétences parfaitement exécutée avec une chorégraphie moyennement exécutée.

Application de la 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, compte tenu 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. L'annexe « Description et erreurs d'exécution des éléments techniques et des familles » présente la description précise des éléments techniques et l'impact des erreurs sur leur évaluation. Les performances seront également jugées sur la qualité de l'exécution de la chorégraphie et des transitions tout au long de la performance.
routine.

a. Difficulté des éléments techniques o

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

o Placement uniforme des éléments de compétences difficiles pour garantir que la difficulté est constante tout au long de la routine

b. Exécution des éléments de compétence

Exécution de mouvements obligatoires et d'éléments de compétence

- Posture précise
 - Contrôle
 - Alignement précis
 - Facilité de mouvement
 - Éléments statiques et de flexibilité maintenus •
- Bonne amplitude de mouvement
- Les genoux sont au-dessus de la plante des pieds lors du décollage et de l'atterrissage sauts

c. Variété d'éléments de compétence

Pompes

- Deux bras et/ou un bras • Une jambe
- Côtés droit et gauche
- Charnière pectorale et triceps
- Charnière ou charnière circulaire

Sauts

- Décollage sur une jambe et deux jambes
- Position aérienne – flexibilité avant, flexibilité à cheval, position carpée, tourner
- Atterrissage – sur une jambe, sur deux jambes, atterrissage en position assise/séparée, atterrissage en pompes

Résistance statique

- Horizontale
- Planche
- Appuyez sur V

Flexibilité

- À cheval et frontale
 - Devant (côtés droit et gauche) •
- Debout et au sol

d. Exécution de chorégraphies (séquences aérobiques) et transitions

- o Exécution de la chorégraphie pendant que les athlètes se déplacent sur la scène et effectuent des transitions ascenseurs et supports

Exécution de transitions, ascenseurs, supports

- Posture
- Contrôle

- Alignement
- Amplitude de mouvement
- Facilité de mouvement

Exécution de séquences aérobies etc. •

- Posture précise
- Contrôle
- Placement intentionnel du corps
- Alignement précis
- Genoux étendus et orteils pointés
- Air sous les pieds, impact
- Rapidité et facilité de mouvement

Les exigences relatives à la variabilité de la routine sont données dans Exigences de routine - Familles de Éléments.

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.

3.3.3 CRITÈRES DE JUGE AÉROBIE

L'aérobic sportif consiste à exécuter des mouvements complexes sur une musique issue de l'aérobic traditionnel, avec une intensité élevée et une exécution parfaite. Une routine d'une minute et 45 secondes sollicite le système cardiovasculaire et fait preuve de créativité grâce à une intégration parfaite de tous les mouvements avec la musique choisie.

Application du score aérobic

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 aérobic prend en compte tous les éléments de compétence, les transitions et les séquences aérobies. Une séquence aérobic est définie comme au moins 8 temps de mouvement aérobic traditionnel qui est : •

Basé sur un impact élevé •

Continu, garantissant ainsi l'absence de repos cardiovasculaire •

Mouvement qui permet un contraste en ce qui concerne le tempo ; demi-temps, temps complet,

temps double • Mouvement qui permet un contraste en ce qui concerne les niveaux verticaux, en particulier les niveaux inférieurs

Par exemple : •

2 sauts avec écart 1 à 4, saut crayon 5 à 6, pas de côté 7 à 8.

• 2 x jumping jacks 1 - 4, pencil jump 5 - 6, squat 7 - 8.

• 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.

a. Critères d'aérobic : Intensité

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

- Amplitude de mouvement
- Hauteur des sauts
- Dépense énergétique et effort élevés (utilisation d'un maximum de parties du corps et des principaux muscles ensemble)
- Posture précise
- Placement ciblé et fort des bras et des jambes

ii. Dépenses énergétiques

- Niveau élevé de forme cardiovasculaire qui permet une bonne qualité des éléments de compétence tout au long de la routine (Endurance de haut niveau pendant toute la routine)
- Une routine qui demande la plus grande dépense énergétique possible

iii. Difficulté de la routine

- Valeur totale de l'indice technique par rapport au nombre et au type de compétence éléments et à quel point ces compétences sont difficiles à exécuter correctement
- Nombre équilibré et valeur de l'indice technique des éléments de compétence dans chaque trimestre la routine
- Ordre chronologique des éléments de compétence qui demandent le plus d'énergie dépense

b. Critères d'aérobic : Séquences aérobiques

je. Intensité des séquences aérobies •

Impact élevé

- Les séquences aérobiques doivent être réparties uniformément tout au long de la routine
- Niveaux verticaux / espace 3D (le niveau du point central du corps)
 - o Étage
 - o Squat

- o Faible impact
 - o Impact élevé o Air
- (saut depuis des éléments à fort impact - coup de pied d'attelage, cric aérien, etc., sauts d'éléments non techniques)

- Niveaux des jambes (en coups de pied)

- o Premier niveau - du sol jusqu'à la taille
- o Deuxième niveau - de la taille jusqu'aux épaules
- o Troisième niveau - épaule et au-dessus

- Leviers (longs et courts)
- Vitesse du mouvement (pas vitesse de la musique)
- Utilisation de l'espace (voyage)

ii. Qualité des séquences aérobies

- Mouvement clair et précis de tout le corps, tête, bras et jambes
- Placement ciblé et fort des bras et des jambes • Posture correcte

iii. Complexité des séquences aérobies

- Les armes doivent inclure :

- o Utilisation de tous les plans et directions des bras o
- Mouvement de l'épaule, du coude et du poignet
- o Mouvement des doigts
- o Mouvements utilisant des arcs et des cercles
- o Utilisation de contre-temps
- o Bras symétriques et asymétriques
- o Différentes longueurs de levier

- Les jambes doivent inclure :

- o Jeu de jambes et de pieds issu de l'aérobic à fort impact
- o Utilisation de contre-temps o
- Utilisation et coordination des bras et des jambes ensemble

- Orientation du corps et déplacement

- o Tours ; quart, demi, complet, etc.

- Différentes directions de mouvement en duo et en trio

c. Critères d'aérobic : Transitions, levées et appuis

je. Intensité

- Variété de mouvements (différents supports, levées et transitions montrés)
- Mouvement supplémentaire des bras
- Tours supplémentaires

- Vitesse de mouvement (pas de musique)
 - Direction (aux juges, entre eux en duo et en trio)
 - Niveaux verticaux (niveau du point central du corps)
- ii. Qualité
- Mouvement clair et précis de tout le corps, tête, bras et jambes
 - Placement ciblé et fort des bras et des jambes • Posture correcte

iii. Complexité

- Direction (aux juges, entre eux en duo et en trio)
- Niveaux verticaux (niveau du point central du corps)
- Tours supplémentaires
- Vitesse de déplacement
- Types de mouvement
- Mouvements supplémentaires des bras
- 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).

3.3.4 CRITÈRES DU JUGE ARTISTIQUE Application

de la partition 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.

Critères artistiques : principes chorégraphiques

a. Intégrité

- Soyez fidèle à la musique et au mouvement. Associez le genre de musique avec ;
Chorégraphie, costumes et présentation. Par exemple, si vous jouez de la musique latine, vous devez porter un costume typiquement latin, utiliser une chorégraphie d'inspiration latine et présenter le style latin. L'intégrité implique que ces quatre principes doivent être équilibrés et qu'ils sont d'égale importance : musique + chorégraphie + costumes + 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 étroitement liées et doivent être présentes tout au long de la représentation, et pas seulement à la fin. Au cours d'une représentation, la dynamique de la routine doit changer et être variée, par exemple en passant du fond de la scène vers l'avant ou en utilisant les crescendos de 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 musicales fortes ou douces, ensemble ou séparément (duos et trios), etc.

d. Répétition de la structure musicale

- La musique comporte des sections qui seront souvent répétées, comme un pré-refrain, un couplet ou Mélodie. Le mouvement doit tenir compte de ces répétitions et utiliser une variété de dynamiques de routine (voir Dynamiques de routine ci-dessus) et de contrastes pour se démarquer de la première section. La structure musicale doit être intégralement utilisée, offrant une continuité de routine, un sens du développement et de la résolution. Les éléments techniques doivent être « cachés » dans la chorégraphie, avec une préparation imprévisible et sans risque. l'exécution correcte de ces éléments.

L'aérobic sportif NB 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 correspondants. 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.

il...les athlètes devraient être différents des autres athlètes.

a. Critères artistiques : Originalité

- Être différent des autres
- Créer une impression
- Style individuel
- Chorégraphie et schémas de déplacement imprévisibles
- Interaction et chorégraphie interactive entre athlètes en duo ou en trio
 - o Toucher un membre de l'équipe
 - o Changement de formation, échange
 - o Se regarder les uns les autres

o Plans opposés entre membres de duos ou de trios

b. Critères artistiques : Chorégraphie appropriée

- Faire de l'aérobic sportif
- Chorégraphie, musique et tenue vestimentaire adaptées à la catégorie d'âge
- Exécution d'une chorégraphie adaptée au niveau du concurrent

c. Critères artistiques : 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 : • Utilisation de l'espace

- Formations, types de motifs créés, par exemple ligne droite, cercle, triangle, etc. (duos ou trios)
- Distance des concurrents dans les formations, par exemple proches ou éloignés
- Orientation
- Échanges
- Placement des éléments de compétence, des transitions et des séquences aérobiques
- Soulèvements et supports (duos et trios)
- Différentes directions de mouvements en duo et en trio
- Déplacement (où les concurrents se déplacent sur la zone de performance – en avant, en arrière, côté, diagonale, autour du cercle)

d. Critères artistiques : utilisation de l'espace

- Créativité dans l'utilisation de l'espace
- Utilisation de la zone de performance (la routine ne doit pas être exécutée uniquement dans la zone centrale) une partie de la zone de performance)
- Espace 3D (différents niveaux du point central du corps)
 - o Étage
 - o Debout
 - o Aérien
- Formations en division trios
 - o Ligne, diagonale, triangle etc.
 - o Durée (combien de temps avant que la formation ne change)
 - o Utiliser une chorégraphie créative pour changer de position avec les membres de l'équipe
- Placement des éléments de compétence, des transitions, des séquences et d'autres mouvements
- Échanges dans les divisions duos et trios
 - o Vitesse (combien de temps) o Utiliser une chorégraphie créative pour changer de position avec les membres de l'équipe
 - o Une variété d'orientation corporelle

- o Distance entre les membres des duos et des trios, proches ou éloignés
- o La chorégraphie d'échange doit comporter des mouvements de bras
- Rester dans la zone de 7 m x 7 m

e. Critères artistiques : Variété

- Séquences aérobies

- o Bras

- Utiliser tous les plans (horizontal, avant, latéral) et directions des bras ▪

- Mouvements de l'épaule, du coude et du poignet ▪

- Mouvements des doigts/de la tête

- Mouvements linéaires et circulaires

- Changements rythmiques

- Bilatéral et unilatéral

- Leviers longs et courts

- o Jambes

- Travail des jambes et des pieds à fort impact

- Tours ▪

- Changements rythmiques, en utilisant le tempo et le contre-tempo o Coordination des bras et

- des jambes ensemble

- Utiliser des plans opposés

- En armes

- Dans les jambes

- En duo et en trio

- Variété de transitions

- o Types de mouvement

- o Lignes de bras

- o Direction

- o Tours

- o Vitesse

- o Flux

- Variété d'ascenseurs, de supports

- o Types de mouvement

- o Mouvements supplémentaires des bras

- o Direction

- o Tours

- o Flux

f. Critères artistiques : Musique

- Choix de musique (sélection de musique)

- o BPM discernable

- o Musique adaptée à l'aérobic sportif

- o La modification/l'édition de la musique doit être minimale
 - o Originalité
 - o Structure verticale de la musique (doit correspondre à la structure verticale des éléments)
 - o Adaptation à la catégorie d'âge et au niveau des compétiteurs
 - o Choix de musique adapté à la catégorie d'âge (en particulier Cadet)
-
- Utilisation de la musique (interprétation musicale)
 - o La musique et les mouvements doivent être indissociables
 - o Refléter le thème s'il est choisi
 - o Capacité à utiliser la musique/le tempo de tous les membres de l'équipe (être dans les temps)
 - o Respecter le tempo (la vitesse de la musique doit être en accord avec le niveau technique et d'endurance des concurrents)
 - o En utilisant les paroles ou les instruments, les hauts et les bas (en utilisant la structure musicale)

g. Critères artistiques : Synchronisation

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

h. Critères artistiques : Performance

- Capacité à « exécuter » et à danser la routine
- La capacité d'« exprimer » la musique
- Capacité à projeter confiance et émotion
- Énergie physique et faciale dynamique
- Confiance
- Capacité à générer de l'enthousiasme et de l'excitation
- Costume

Séparer = créativité/différent/impression (chorégraphie)

3.3.5 CRITÈRES DE JUGE DE COMPÉTENCE

Le juge des éléments de compétence prend uniquement en compte les éléments obligatoires et de compétence répertoriés dans la liste des compétences.

Ils ne tiennent pas compte de la variété ou de la difficulté de la routine. Quatre groupes d'éléments doivent être inclus dans une routine : la force statique, les pompes, le saut et la souplesse. La valeur de

Chaque élément est déterminé par l'indice technique utilisé par les juges techniques. Les duos et les trios sont évalués comme une seule unité, ce qui signifie que chaque membre doit démontrer des compétences et des aptitudes similaires. exécution.

Application de l'élément de compétence Score

Lors de l'évaluation d'une performance, le juge des éléments techniques prend en compte les critères d'exécution des éléments imposés et techniques. Il évalue également les écarts par rapport à une performance parfaite qui entraîneraient une note inférieure à la perfection. L'annexe « Description et erreurs d'exécution des éléments techniques et des familles » présente la description précise des éléments techniques et l'impact des erreurs sur leur évaluation.

Critères d'évaluation des compétences

- Posture précise
- Contrôle
- Alignement précis
- Facilité de mouvement
- Éléments statiques et de flexibilité maintenus •

Bonne amplitude de mouvement

- 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 aux erreurs d'exécution de éléments de compétence. Voir l'annexe.

Le rapport du juge de compétence, pour chaque tour de compétition, sera envoyé à l'adresse e-mail de l'entraîneur après la compétition.

4 INDICE TECHNIQUE (IT)

Le programme du juge de compétence prend en compte le degré de difficulté et d'exécution de chaque élément. 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 une valeur complète, à la moitié ou à zéro.

Le programme calcule ensuite le pourcentage d'éléments avec une exécution correcte et la difficulté des éléments, ce qui donne une valeur de compétence finale.

Exemple : Peter a un indice technique, avant exécution, de 31,5 points (difficulté). Il exécute sa routine et obtient une valeur de 52,91 %, ce qui correspond à la valeur de réalisation de la compétence.

Les éléments après exécution obtiennent 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 sera envoyé par courriel à l'entraîneur.

L'objectif de l'indice technique est de fournir une valeur objective du niveau technique de tous les éléments techniques et de la manière dont ils sont exécutés dans une routine. L'indice technique comporte trois éléments.

composants:

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

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:

Les pompes triceps sur un bras et une jambe sont de 4,0.

Mouvement de base : Pompe sur une jambe et un bras = 3,5 Difficulté
du mouvement de base + 0,5 (triceps)

L'indice de difficulté pour une pompe triceps sur une jambe et un bras est de 4,0 ($3,5 + 0,5 = 4,0$)

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 une liste complète éléments de compétence et leurs descriptions, veuillez vous référer à l'annexe, Description et erreurs d'exécution des éléments de compétence et des familles, Erreurs d'exécution des éléments de compétence.

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 donné sa valeur complète.

Exemple;

Pompes triceps sur un bras et une jambe = 4,0

Exécution correcte = $4,0 \times 1,0$

La valeur totale est de 4,0.

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;

Pompes triceps sur un bras et une jambe = 4,0

Genoux fléchis (erreur mineure) = $4,0 \times 0,5$

Valeur totale = 2,0

3. Par zéro, (x 0), et un élément de compétence ne reçoit aucune valeur si :

a. L'index est multiplié, 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;

Pompes triceps sur un bras et une jambe = 4,0

Hyperlordose du bas du dos (erreur majeure) = $4,0 \times 0$

Valeur totale = 0

4. Par zéro, s'il y a deux erreurs majeures, il y aura une déduction supplémentaire de 1,0.

Exemple;

Pompes triceps sur un bras et une jambe = 4,0

Hyperlordose du bas du dos et la position finale n'est pas exécutée avec le coude en position étendue (deux erreurs majeures) = $(4,0 \times 0) - 1$

Valeur totale = - 1,0

5. Il y a plus de deux erreurs majeures et/ou l'exécution de l'élément de compétence est

dangereux et risque de blesser 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

4.3 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 propriétés biomécaniques similaires (position de départ et d'arrivée du mouvement, déroulement du mouvement, etc.), comme 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 :

- un saut à cheval pour pousser vers le haut et atterrir 4.0
- un saut à cheval, un demi-tour pour pousser vers le haut et atterrir à 4,5
- un saut à cheval, un tour complet pour pousser vers le haut et atterrir 5.0

L'élément le plus difficile reçoit la valeur complète, l'élément suivant difficile 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 saut à cheval pour pousser vers le haut et atterrir (x 0) donc $4,0 \times 0 = 0$

2ème exécution - un saut à cheval demi-tour pour atterrir en poussée (x 0,5) donc $4,5 \times 0,5 = 2,25$

3ème exécution - un saut à cheval, tour complet pour atterrir en poussée (x 1,0) donc $5,0 \times 1,0 =$

5.0

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 sur la liste des compétences dans le bon ordre et les chronologies pour marquer le tiers de la routine sont obligatoires. Veuillez noter ce qui suit :

- les éléments qui ne sont pas répertoriés mais exécutés ne seront pas pris en compte

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

Veillez noter:

1. L'atterrissage en split après un saut ou un bond est considéré comme faisant partie de l'élément de saut, il n'est pas considéré comme deux éléments distincts, c'est-à-dire un saut et un split
2. Éléments de résistance statique :
 - a. Si deux éléments de force statique de la même famille sont exécutés, ils doivent figurer sur la liste des compétences comme deux éléments complètement distincts et être exécutés comme deux éléments distincts. En utilisant deux éléments statiques de la même famille, un compétiteur perd 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. Chaque élément doit avoir un début et une fin.
 - iv. Lorsque vous exécutez deux éléments de force statique de la même famille et que l'un mène à l'autre, vous ne devez indiquer qu'un seul élément. Par exemple : un V Press ouvert menant à un V Press fermé depuis la position ouverte (la première phase du V Press fermé est donc absente et est considérée comme un seul élément).
 - b. Lorsqu'on utilise deux éléments statiques de la même famille, un concurrent perdra la moitié de la valeur de l'élément répété
3. Les transitions ne doivent pas être listées dans la liste des compétences FRF comme mouvements propres. Une transition est défini 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 exercice de levage ou de soutien, ou vice versa
 - d. un lien d'un mouvement à un autre
4. Les duos/trios doivent exécuter tous les éléments techniques à l'unisson et en même temps. Les éléments techniques ne peuvent pas être exécutés en canon, ni à des moments différents. Si les éléments techniques 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.

La combinaison NBA 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)

Voici des exemples d'éléments qui ne sont pas considérés comme une « combinaison » car ils appartiennent à la même famille. Les éléments d'une même famille ont la même position dans la dernière phase du premier élément que dans la première phase du suivant, ce qui explique leur non-prise en compte : un appui sur

AV pour ouvrir, suivi d'un appui sur V pour fermer, un appui sur A

pour ouvrir, suivi d'un appui sur Planche pour fermer.

Une Planche sans appui immédiatement suivie d'une Planche sans appui avec pompes

5 EXIGENCES DE ROUTINE

5.1 Chorégraphie de performance Une routine d'aérobic

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

Une routine doit contenir les trois éléments obligatoires ;

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

Une routine doit également contenir des éléments techniques et autant de séquences aérobiques que possible (8 temps de chorégraphie). Les duos/trios doivent interagir entre eux et peuvent utiliser des portés et des prend en charge.

5.2 Mouvements obligatoires

Définitions générales

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

1. Jumping Jacks
2. Coups de pied hauts alternés
3. Pompes

Partie du corps ciblée

Les parties du corps ciblées pour les exercices obligatoires sont :

- Coups de pied hauts alternés - Bas du corps, hanches et torse
- 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 se définit comme la mise au repos ou l'engagement du groupe musculaire principal dans un autre exercice pendant ou entre chaque répétition d'un exercice obligatoire.

Identique

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

Chaque membre d'un duo/trios doit exécuter 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 du duo/trios.

Stationnaire

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

Sauts avec écart

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

Coups de pied hauts alternés

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

Pompes •

Les épaules, les bras et les mains sont les parties du corps ciblées, donc chaque mouvement des épaules, des bras et des mains doit être identique.

- Des variations dans les mouvements des jambes pour chaque répétition sont autorisées.
- Il est obligatoire de faire face au côté de la zone de performance. Chaque membre d'un duo/trio 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 mobiles ne sont pas considérées comme des pompes obligatoires.

- Un ou les deux pieds doivent rester en contact permanent avec le sol. La position des pieds peut bouger pendant la pompe, mais ils ne doivent pas dépasser la position latérale des hanches pendant la contraction musculaire (le mouvement de poussée depuis la base de la pompe). • Pendant la contraction musculaire (poussée), l'aide des genoux ou des hanches n'est pas autorisée et un alignement entre les épaules, les hanches et les pieds est requis.

5.3 Exigences relatives aux éléments de compétence

Le nombre d'éléments requis dépend de la division d'âge, voir le tableau ci-dessous ;

- Toutes les routines doivent montrer l'exigence minimale de compétence pour chaque groupe d'éléments de compétence. • Si l'exigence minimale n'est pas respectée et que moins d'éléments sont exécutés que ce qui est indiqué, tous les juges déduiront 0,5 point, par élément de compétence manquant, dans tous les tours de compétition.
- Il y a un nombre maximum d'éléments de compétence, par catégorie d'âge, qui doit être respecté à.
- Les éléments étant évalués par ordre chronologique, les juges ne prendront en compte que les éléments réalisés qui répondent à l'exigence maximale.
- Tous les éléments de compétence exécutés qui ne figurent pas sur la liste des compétences ne seront pas pris en compte.

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

Résumé des exigences obligatoires et des éléments de compétence par division d'âge ;

Division d'âge	ADULTES 19 ans et plus	JEUNESSE 16-18 ans	JUNIORS 13-15 ans	CADETS 10-12 ans MINI 7 – 9 ans
ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES	3	3	3	3
Nombre d'éléments de compétence du groupe de pompes	Minimum 2 Maximum 4	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 2
Nombre d'éléments de compétence du groupe de force statique	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 2 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Nombre d'éléments de compétence du groupe de saut	Minimum 5 Maximum 8	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7	Minimum 5 Maximum 7
Nombre d'éléments de compétence du groupe de flexibilité	Minimum 1 Maximum 2	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3	Minimum 1 Maximum 3
Total des éléments supplémentaires	Minimum 10 Maximum 13	Minimum 10 Maximum 12	Minimum 9 Maximum 11	Minimum 8 Maximum 10
Total	Minimum 13 Maximum 16	Minimum 13 Maximum 15	Minimum 12 Maximum 14	Minimum 11 Maximum 13

5.4 Familles d'éléments

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

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

1. Remonter les familles du groupe ;

a. Deux bras

- b. Pectoral
- c. Triceps
- d. Charnière
- e. Circulaire
- f. Charnière du triceps
- g. Un bras droit
- h. Un bras gauche
- i. Un bras et une jambe à droite
- j. Un bras et une jambe gauches

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

2. Familles de groupes de force statique ;

- a. Force statique horizontale (straddle press, pike press, etc.)
- b. Planche
- c. Planche non supportée
- d. V appuyez sur

Les éléments de force statique doivent être exécutés latéralement ou en diagonale. Il est interdit de faire face à l'arrière lors d'un mouvement de force statique stationnaire. Tout élément de force statique en rotation doit également se terminer latéralement ou en diagonale. Il est interdit de faire face à l'arrière à la fin d'un élément de force statique en rotation.

3. Familles de groupes de sauts/aériens ;

- a. Cric pneumatique
- b. Saut groupé
- c. Saut en fente avant
- d. Famille de sauts pirouette (virage vertical)
- e. Famille de tonneaux (virage horizontal) pour atterrissage en poussée
- f. Roulade en tonneau (virage horizontal) décollage d'une jambe pour atterrir en pompe

- g. Saut en brochet
- h. Saut à cheval
- i. Front jeté
- j. Jeté à cheval

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

- A. Il devrait y avoir au minimum un saut et un jeté.
- B. Différentes positions d'air doivent être utilisées avec un minimum de ;
 - a. un saut montrant la flexibilité avant
 - b. un saut montrant la flexibilité du straddle
 - c. un saut avec un virage
 - d. un saut montrant une famille de brochets (saut cosaque inclus)
- C. Au moins un saut atterrissant à ;
 - a. un/les deux pieds
 - b. atterrissage assis/split
 - c. atterrissage en pompes (là où cela est autorisé, en fonction du groupe d'âge)
- 4. Groupes de flexibilité pour les familles ;
 - a. Fente avant
 - b. Scission à cheval
 - c. Division combinée
 - d. Assis à califourchon

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

- A. Si deux ou trois éléments sont exécutés, l'un doit démontrer la souplesse avant et l'autre la souplesse écartée.
Catégorie adulte – groupe de souplesse 1 – 2 éléments – rotation en écart.
- B. Les éléments de chaque groupe peuvent être exécutés au sol ou en position debout.

6 MESURES ACCEPTABLES ET INACCEPTABLES

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

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

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

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

6.1 Mouvements acceptables

Ascenseurs

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

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

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

Supports acceptables

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

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

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

Le nombre de supports est illimité pendant la routine.

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

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

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

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

6.2 Mouvements inacceptables

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

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

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

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

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

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

Handstand : Un handstand avec position de maintien.

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

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

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

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

Catégories Mini et Cadet

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

Position transitoire à une main passant de la planche au press ou du press au press autorisé.

Catégorie Junior

- Pompes sur un bras/une jambe
- Un seul saut pour atterrir en poussée est autorisé

- Sauts avec virages pour pousser vers le haut et atterrir

Catégorie Jeunesse

- Chute libre avec atterrissage sur une main

6.3 Mouvements personnels

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

7 EXIGENCES GÉNÉRALES

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

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 restitués à la personne/fédération qui l'a déposée.
il.

7.1 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

7.2 Disqualification

Motifs de disqualification

Un concurrent peut être disqualifié pour avoir enfreint les règles de conduite suivantes ; (voir section 10.1, Code de conduite).

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

Procédure

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

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

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

7.3 FISAF International Antidopage

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

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

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

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