



FISAF INTERNATIONAL

FITNESS & STEP TECHNIQUE

RÈGLEMENTS

2026

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

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

Introduction

La Fédération Internationale d'Aérobic Sportif et de Fitness (FISAF) a été fondée en 1995 et rebaptisée FISAF International en 2012. La FISAF est une fédération internationale, indépendante, démocratique et à but non lucratif, dédiée à l'aérobic sportif et au développement de l'industrie de l'aérobic et du fitness à l'échelle internationale.

Le Règlement Technique de Fitness et ses annexes régissent tous les Championnats internationaux de Fitness de la FISAF en équipes d'aérobic et en équipes de step.

Système de compétition international

Les Championnats d'Europe et du Monde pour les catégories Cadets, Juniors 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.

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.....	5
1.4 Remplacements.....	6
2 Exigences de performance	7
2.1 Durée de l'exécution et durée de la musique	7
2.2 Musique de performance et BPM.....	7
2.3 Zone de performance	8
2.4 Tenue de fitness et de step.....	8
2.5 Entrée/Sortie.....	10
2.6 Faux départ/interruption.....	10
2.7 Équipement de marche.....	11
3 Juger.....	12
3.1 Jury	12
3.2 Le système de classement	13
3.3 Répartition des critères de jugement.....	15
3.3.1 Critères du juge global (juge principal).....	15
3.3.2 Critères du juge technique.....	16
3.3.2.1 Critères du juge technique : Étape	16
3.3.2.2 Critères du juge technique : Grande.....	18
3.3.2.3 Critères du juge technique : Petite	19
3.3.3 Critères du juge artistique	20
3.3.3.1 Critères du juge artistique : Étape.....	20
3.3.3.2 Critères du juge artistique : Grande	22
3.3.3.3 Critères du juge artistique : Petite.....	23
3.3.4 Juge X Factor – Petite seulement.....	24
4 Exigences de routine	25
4.1 Étape.....	25
4.2 Grande aérobic.....	28
4.3 Petit aérobic	28
4.4 Glossaire des termes de mouvement.....	29
5 mouvements acceptables et inacceptables	29

5.1	Acceptable et inacceptable : Étape.....	31
5.2	Acceptable et inacceptable : Grande	32
5.3	Acceptable et inacceptable : Petite.....	33
6	Exigences générales	33
6.1	Code de conduite	33
6.2	Disqualification	34
6.3	FISAF International Antidopage	35

1 EXIGENCES DE L'ÉVÉNEMENT

1.1 Divisions de compétition, catégories d'âge et exigences

Divisions de compétition Fitness et Step

Sections/Divisions	Nombre de membres de l'équipe
Greffer	5 à 7 membres
Grandiose	6-7 membres
Menue	5 membres

Catégories et exigences en matière de condition physique et d'âge

Catégories d'âge	Âge	2026
Mini (niveau national uniquement)	7, 8, 9 ans 10, 11, 12,	2019, 2018, 2017
Cadet	13 ans 14, 15, 16, 17 ans 18	2016, 2015, 2014, 2013
Junior	ans ou plus	2012, 2011, 2010, 2009
Adulte		2008 et avant

- Tranche d'âge : les équipes peuvent être composées de joueurs d'âges différents, à condition que la majorité des joueurs soient dans la tranche d'âge appropriée.
- Les athlètes ne peuvent pas passer d'une catégorie d'âge à l'autre. Ils peuvent monter ou descendre d'une catégorie d'âge, mais pas plus.

Par exemple, un athlète junior pourrait intégrer une équipe cadette ou adulte. En revanche, un athlète adulte ne pourrait intégrer qu'une équipe junior, et non cadette, tout comme un cadet ne pourrait intégrer qu'une équipe junior, et non adulte.

- S'il y a une répartition égale sans majorité d'âge, l'équipe doit passer au groupe d'âge le plus élevé.
- Se baser sur 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 l'un des membres a plus de 5 ans plus l'équipe est âgée, plus elle doit passer à la catégorie d'âge la plus âgée.
- N'additionnez pas les âges des athlètes pour obtenir une moyenne, prenez simplement la majorité.
- Aucun membre de l'équipe ne peut être plus jeune dans la division Mini.

- Un athlète peut concourir dans deux catégories d'âge, mais pas dans les mêmes divisions. Exemple : 13 ans

Les athlètes plus âgés peuvent concourir dans les équipes cadettes de Grande Aérobic et juniors de Petite Aérobic. Il est interdit de concourir simultanément dans les équipes cadettes de Grande Aérobic et juniors de Grande Aérobic lors d'une même compétition.

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 Adulte et 3x Junior
- Exemple 3 : Une petite équipe cadette pourrait avoir 3 cadets et 2 juniors
- Exemple 4 : Une équipe Junior Grande pourrait avoir 4x Junior et 3x Adulte • Exemple 5 : Une équipe Junior Grande pourrait avoir 3x Junior et 3x Cadet • Exemple 6 : Une petite équipe pourrait avoir 3x Adulte et 2x Junior

Non accepté •

- Exemple 7 : Une équipe Cadet Grande ne pouvait pas avoir 6 Cadets et 1 Adulte •
- Exemple 8 : Une équipe Adulte Step ne pouvait pas avoir 4 Adultes et 1 Cadet
- Exemple 9 : Une équipe junior avec 6 athlètes juniors et 1 athlète de 25 ans (Comme plus de 5 ans au-delà de la catégorie d'âge)

Notes générales sur les exigences d'âge acceptées.

Les membres d'une équipe peuvent être à la fois des équipes de petite et de grande aérobic lors d'une même épreuve. Par exemple, une équipe cadette de petite aérobic comprend les athlètes A, B, C, D et E, tandis qu'une équipe cadette de grande aérobic comprend les athlètes A, B, G, D, E, F et G.

1.2 Formulaire d'inscription FISAF (FRF)

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

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

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 :

1. Cette épreuve vise à déterminer les 12/15 compétiteurs les mieux classés pour accéder aux demi-finales. Elle permettra de vérifier la conformité des épreuves avec le 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 permettra de 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 avec le Règlement Technique lors du tour des demi-finales.

L'ordre de passage des éliminatoires est attribué aléatoirement par tirage au sort par ordinateur. Le numéro attribué à chaque équipe correspond à son numéro spécifique, indiquant son ordre de passage aux éliminatoires.

Demi-finales :

Après les préliminaires, une demi-finale aura lieu et 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 équipes dans une division de compétition en demi-finale. tour final.

Les équipes seront placées 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, et cet ordre déterminera l'ordre de passage en demi-finale.

Toute équipe peut modifier son classement en fonction de ses performances. Elle n'est pas automatiquement bloquée dans le premier groupe attribué.

Finales:

Après les demi-finales, une finale aura lieu. L'objectif de cette dernière est de déterminer l'ordre des 8 meilleures équipes. L'ordre de passage des équipes 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.

L'inscription, via le formulaire FRF, doit être effectuée 5 semaines avant le début de chaque compétition et inclut l'inscription des remplaçants éventuels. Le remplacement de deux membres d'une équipe est autorisé après l'inscription et jusqu'à 2 semaines avant le début de la compétition. Pour des raisons atténuantes

Dans des circonstances exceptionnelles, telles qu'une blessure, une maladie ou des raisons humanitaires, une demande de remplacement peut être adressée au président du comité technique d'aérobic et de conditionnement physique sportif dans les deux semaines précédant une compétition. Si nécessaire, un certificat médical sera exigé en cas de blessure d'un athlète nécessitant un remplacement.

Lors d'une compétition

Un total de 2 membres peuvent être remplacés du tour préliminaire au tour final si nécessaire et si sur le FRF en remplacement.

2 EXIGENCES DE PERFORMANCE

2.1 Durée de l'exécution et longueur de la musique

La durée de la routine est de 1'45. Le chronométrage commence au premier signal sonore et se termine au dernier signal sonore (avec bip de repérage si utilisé). 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, fixée à 1 minute 45. Les équipes dont la musique de routine dépasse la durée de 1 minute 40 à 1 minute 50 (1 minute 40 à 1 minute 50) 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 le concours. Si elle est trop longue ou trop courte, l'équipe en sera informée et aura la possibilité de la corriger.
erreur.

2.2 Musique de performance et BPM

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

Musique d'étape et BPM ; 130 – 140 BPM

Grande et Petite Musique et BPM ; 150 – 160 BPM

Le BPM sera soumis avec la liste des compétences de la FRF et y sera affiché pour les juges. Il sera vérifié lors de sa soumission électronique, avant la compétition. Le même BPM doit 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. La musique et les chansons appartenant à une marque ne peuvent pas être utilisées comme musique de compétition.

En cas d'utilisation de musique, de durée, de BPM, de langage offensant ou de marques commerciales inacceptables lors de la première épreuve, 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 équipes doivent envoyer leur musique de performance sur le Cloud. Avant la compétition, les organisateurs fourniront des informations supplémentaires pour télécharger la musique des concurrents.

2.3 Domaine de performance

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

Remarque : Des déductions peuvent s'appliquer en cas de non-respect de ces zones pendant la compétition. Selon l'ampleur de l'infraction, le juge principal pourra demander au(x) juge(s) artistique(s) de déduire 0,5 point de leur classement.
– ce sera à leur discrétion.

2.4 Tenue de fitness et de step

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

costumes doivent être adaptés à l'âge. • Les

tenues doivent être stylisées 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 théâtrale (par exemple, les jupes, trop de paillettes, les robes, les plumes, les glands, etc. ne sont pas autorisés)
- Les concurrents peuvent changer leur tenue de compétition pour chaque performance, mais doivent en 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 appropriée telle que :

- Justaucorps, deux pièces, collants, pantalons de vélo, bootlegs, hauts et pantalons moulants (les manches ne doivent être connectés au justaucorps, mais la partie du cou doit être connectée au justaucorps).
- 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, la marque du produit/le groupe de musique - comme Coca Cola/Beatles, etc.).
- Un soutien personnel adéquat.

Tenues/accessoires inacceptables

Les tenues suivantes sont considérées comme insatisfaisantes :

- 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 accessoires pour cheveux, chapeaux, gants, lunettes de soleil, etc.
- Cheveux mi-longs ou longs non retenus ou maintenus solidement, près de la tête
- Vêtements sales, déchirés ou abîmés
- Chaussures non adaptées à l'aérobic sportif
- Soutien corporel inadéquat
- Les vêtements ou accessoires ne peuvent pas être jetés pendant la représentation
- Bijoux à l'exception des alliances et des petites boucles d'oreilles à tige. 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 représenter ni porter de marque déposée. Un logo de sponsor mesurant plus de 5 cm x 10 cm maximum n'est PAS autorisé. Les parties de tenue qui tombent ou qui pourraient potentiellement endommager le sol, par exemple des plumes ou des accessoires décoratifs volumineux et pointus. Il pourra vous être demandé de vérifier votre tenue avant la compétition. prochain tour si cela est considéré comme un risque pour la surface du sol ou pour un athlète.

Chaussure

- Des chaussettes blanches ou des chaussettes à la cheville 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

Directives sur les déductions de costumes

Tout costume enfreignant l'une des règles ci-dessus entraînera une réduction de 0,5 point par le ou les juges artistiques. Selon l'importance de l'infraction, le juge principal pourra également déduire 0,5 point, à sa discrétion.

2.5 Entrée/Sortie

Après la présentation du ou des concurrents, ils 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 performance. Il peut remercier brièvement le public avant de le faire.
à leur sortie.

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 enfreignant cette règle sera pénalisé par les juges artistiques et verra sa note réduite de 0,5 pour chaque infraction.

2.6 Faux démarrage/interruption

Un faux départ est défini comme :

1. Un problème technique empêchant le début d'une représentation après l'entrée de l'équipe la scène.
2. Un problème technique ou médical empêchant la poursuite d'une prestation une fois qu'elle a commencé.

Un faux départ ou une interruption survient lorsque les circonstances qui en sont la cause sont indépendantes de la volonté de l'équipe. 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 l'incident est jugé comme tel, l'équipe aura le choix de participer 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. Ceci 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 passer au tour suivant de la compétition (si elle s'est qualifiée) avec ou sans membre de l'équipe s'il y a toujours le nombre correct de membres de l'équipe pour eux catégorie.
- L'équipe a la possibilité de continuer avec un ou plusieurs membres remplaçants, mais doit informer le juge en chef au moins deux heures avant le prochain tour de compétition du nom de celui ou celle qu'il remplacera. • L'équipe a la possibilité de se retirer de la compétition. Si cette option est retenue, l'équipe L'équipe doit informer le juge principal dès que possible, au moins deux heures avant le tour suivant. En cas d'abandon d'une équipe pendant une compétition, l'équipe suivante qualifiée aura la possibilité de participer. Par exemple, une équipe de niveau 8 qualifiée pour la finale, mais une équipe se retire pour cause de blessure avant la finale ; l'équipe classée 9e aura la possibilité de participer à la finale. L'équipe suivante qualifiée sera informée dès que possible, au moins deux heures avant le tour suivant.
- Il n'est pas possible pour une Grande Équipe Aérobique de réduire à 5 membres et d'entrer dans la catégorie Petite Équipe Aérobique en raison d'une blessure ou d'une maladie une fois la compétition commencée.

2.7 Équipement pour les steppes :

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

- Pour les compétitions adultes, 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 au sol
- Les directives concernant la hauteur des marches doivent tenir compte du niveau de forme physique, de la compétence actuelle en matière de marches et du degré de flexion du genou lorsque celui-ci est entièrement chargé lors de la montée. Toutes les marches doivent

Être de la même taille pour tous les membres de l'équipe. À aucun moment, l'articulation du genou de la première jambe ne doit fléchir au-delà d'un angle de 90 degrés. Cependant, les directives actuelles du secteur recommandent un angle de 60 degrés maximum.

- Veuillez noter qu'il est interdit d'ajouter des logos ou des marques déposées sur une surface quelconque de la marche.

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'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 de notation : Technique, Artistique X Factor et Global.

Configurations de jugement de la condition physique et des pas	
Grande Fitness & Step* à 5 panneaux	Petite Fitness 5 panneaux*
1x juge global (juge principal) 2x juge technique (juge principal T1) 2x juge artistique	1x juge global (juge principal) 1x juge technique 2x juge artistique (juge principal A1) 1x juge de X Factor
Grande Fitness & Step* à 7 panneaux	Petite Fitness 7 panneaux*
1x juge global (juge principal) 3x juge technique (juge principal T1) 3x Artistique	1x juge mondial (juge principal) 2x juge technique 3x juge artistique (juge principal A1) 1x juge de X Factor

*Si disponible, un juge supplémentaire pourra être ajouté aux jurys. Ce juge agira comme juge principal indépendant et non classer. 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 Le système de classement.

L'objectif du système de classement est de déterminer le classement des équipes après chaque manche 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'équipe à laquelle il a attribué la première place, la majorité étant de 4 juges sur 7. Par exemple, avec un jury de 7 juges pour la compétition Grande Aerobic Teams :

Équipe A : 4 juges ont la 1ère place / 3 juges ont la 2ème place

Équipe B : 3 juges ont la 1ère place / 4 juges ont la 2ème place

L'équipe A est la gagnante.

Tous les juges prendront en compte leurs critères spécifiques pour déterminer une note sur dix (10) points, qui représente la performance de l'équipe. Ce score déterminera le classement de l'équipe.

Par exemple;

Juges de classement	J1	J2	J3		J4	J5	J6	J7		
Équipe A	3	4	2	3	1				1	1
Équipe B	1	3			5	4	2	3	3	
Équipe C	6	5			1	1		3	2	4
Équipe D	2	1			3	2	5	4	5	
Équipe E	4	2	4	5	6	5	2			

Il n'y a pas de majorité pour la première place (l'équipe A n'a que 3 premières positions) donc la première position n'est pas trouvée.

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

D'abord										
Placer l'équipe A	3	4	2	3	1				1	1
Équipe B	1	3			5	4	2	3	3	
Équipe C	6	5			1	1		3	2	4
Équipe D	2	1			3	2	5	4	5	
Équipe E	4	2	4	5	6	5	2			

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										
Placer l'équipe B	1	3			5	4	2	3	3	
Équipe C	6	5			1	1		3	2	4
Équipe D	2	1			3	2	5	4	5	
Équipe E	4	2	4	5	6	5	2			

Le système de classement détermine maintenant la troisième place. Les équipes C et D occupent chacune les quatre premières, deuxième et troisième places, qui sont majoritaires. Le système de classement détermine donc qui est meilleur que qui entre ces deux équipes. Ceci est indiqué en violet ci-dessous :

J1 J2 J3 J4 J5 J6 J7

Troisième salaire	Équipe C	6 5		1	1	3 2 4			Les juges 3, 4, 5, 6 et 7 pensent que l'équipe C est meilleure que l'équipe D et est donc classée 3ème
Quatrième Place de l'équipe D		2 1		3 2 5	4 5				Les juges 1 et 2 pensent que l'équipe D est meilleure que l'équipe C, elle est donc classée 4ème

Classement à égalité;

Dans le cas très rare où deux équipes ou plus ont exactement le même classement lors d'une épreuve, le classement du juge principal déterminera l'issue. Par exemple :

	J1 Juge principal	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Équipe XXX	2	1	3	4	4	3	5
Équipe YYY	1	2	5	3	3	4	4

Les deux ont exactement le même classement sans que l'un soit meilleur que l'autre, donc le classement du juge principal décide du résultat, l'équipe YYY est meilleure que l'équipe XXX.

L'annexe deux est le guide de notation des points utilisé par le jury lors de l'application d'un score.

Méthode de calcul des classements des juges :

1. Lorsque quatre juges ou plus attribuent à une équipe un classement identique ou supérieur, cela est appelé « Atteinte de la majorité ».
2. Si aucune équipe n'obtient la majorité pour une position donnée, une nouvelle comparaison sera effectuée et inclura tous les classements à partir de la position la plus basse et au-dessus. (Voir les sections vertes ci-dessus).
3. Si plusieurs équipes obtiennent la majorité, les dispositions suivantes s'appliquent :
 - a. Les équipes obtenant la majorité sont regroupées. b. L'équipe ayant le plus grand pouvoir de majorité est sélectionnée, par exemple celle qui obtient la majorité la plus élevée (voir section jaune ci-dessus).
 - c. Si les équipes du groupe ont la même majorité, alors le classement le plus élevé de chaque juge est compté, par exemple combien de fois une équipe est meilleure qu'une autre ou que 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, le

Les équipes seront classées selon le juge LEAD.

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 bien joué mais il manque un membre sur 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 FISAF Fitness & Step et comment les juges l'évaluent.

3.3.1 CRITÈRES DU JUGE GLOBAL (JUGE PRINCIPAL)

Juge global (juge principal) : Le juge global supervise le jury et est la plus haute autorité technique lors d'une compétition internationale FISAF. Il 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 les décisions nécessaires.

décisions éclairées sur les routines.

Le juge global examinera les routines avec cette répartition :

Technique : 45%

Artistique : 45%

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

Les critères du juge technique incluent les éléments suivants, mais dépendent de la catégorie : la capacité des équipes à réaliser 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 examiné 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 Aérobic 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.

3.3.2.1 Critères du juge technique : Étape

Tous les mouvements doivent être appropriés et refléter l'étape

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

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

Complexité (difficulté) 25 % •

Utilisation de modèles de pas complexes/difficiles adaptés au pas • Utilisation

de lignes de bras complexes/difficiles •

Utilisation de transitions complexes

• Utilisation de lignes de bras en conjonction avec l'action de pas

• Utilisation de plans opposés

à propos avec des bras

à propos de avec des jambes

à propos des membres de l'équipe

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

Intensité 25 % • Le

mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés • Utilisation de différents niveaux verticaux : niveau « squat ou fente », pas à faible impact, pas de puissance • Utilisation continue et équilibre des mouvements de pas, taps, flicks, curls, levées de genoux et coups de pied, etc. • Utilisation de leviers longs et courts (bras et jambes) • Lignes de bras continues tout au long de la routine • Vitesse de mouvement (pas de musique) • Affichage d'une endurance cardiovasculaire élevée et démonstration d'une condition physique parfaite • Utilisation de mouvements de puissance • Utilisation de toutes les différentes approches du pas, y compris « dans le sens de la longueur » • Action de pas maximale pour améliorer l'intensité

Variété d'actions de pas et de transitions 25%

- Variété de modèles de marches utilisant une large gamme de marches différentes • Variété dans l'orientation et différentes approches de la marche, y compris dans le sens de la longueur
- Variété dans les transitions d'une étape à l'autre • Variété dans les changements d'étapes (formations), le positionnement des membres de l'équipe (échanges fréquents entre eux) sans compromettre l'action de pas
- Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le bas du corps • Utiliser une variété de tapotements, de mouvements brusques, de boucles, de levées de genoux et de coups de pied (au niveau des jambes) • Éviter la répétition des mouvements et des séquences dans le haut du corps

Exécution 25%

- Haut niveau de technique et de qualité de l'action de marche • Placement correct du pied sur et hors de la marche • Placement et contrôle précis de tous les mouvements • Vitesse et contrôle de l'action de marche et des transitions • Contrôle postural (articulation et membre) et alignement du corps
- Facilité de mouvements
- Afficher un niveau global élevé dans l'exécution de l'ensemble de la routine • Adhésion aux listes de mouvements acceptables et inacceptables • Adhésion aux directives universelles de pas • 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 tous les mouvements de pas.

Voici quelques conseils pour une posture de marche correcte :

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.

3.3.2.2 Critères du juge technique : Grande

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

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

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

fins.

Complexité (difficulté) 25%

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

Utilisation de lignes de bras complexes/

difficiles • Utilisation de transitions complexes et rapides en conjonction avec le jeu de jambes

et de jambes • Utilisation de plans opposés

à propos avec des bras

à propos de avec des jambes

à propos des membres de l'équipe

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

Intensité 25 % •

Le mouvement doit nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés •

Utilisation de différents niveaux de chorégraphie verticale (sol, niveau « squat », debout, impact élevé et aérienne) et contraction musculaire

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

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

Variété de mouvements 25%

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

Exécution 25%

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

3.3.2.3 Critères du juge technique : Petite

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

Exécution de tous les mouvements	50%
Intensité	50%

Exécution de tous les mouvements 50%

- Alignement et contrôle posturaux
- Contrôle et placement ciblé des articulations et des membres
- Haut niveau de technique et de qualité dans tous les mouvements et styles de danse
- Placement et contrôle précis des lignes de bras, des jambes et du jeu de jambes
- Facilité de mouvement
- Afficher un niveau global élevé dans la réalisation de l'ensemble de la routine
- Affichage d'un niveau uniforme de capacité et d'exécution entre tous les membres

Intensité 50%

- Le mouvement devrait nécessiter une dépense énergétique et un effort élevés
- Utilisation de différents niveaux de chorégraphie verticale (sol, niveau 'squat', debout, impact élevé et aérien) et contraction musculaire
- Utilisation de leviers longs et courts (bras et jambes)
- Utilisation continue des niveaux des jambes en différenciant l'utilisation des mouvements brusques, des levées de genoux et des coups de pied
- Vitesse de mouvement (pas de musique)
- Démontrer une grande endurance cardiovasculaire et démontrer une condition physique parfaite
- Utilisation continue de l'espace au sol utilisé tout au long de la routine
- La chorégraphie doit comporter autant de contenu à fort impact que possible

3.3.3 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 et la présentation.

et l'interaction en équipe.

Pour les équipes de Step et de Grande Aerobic ; si la musique est en dehors de la plage de BPM approuvée, les juges artistiques réduiront leur score et cela peut affecter le classement.

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

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

Séparer = créativité/différent/impression (chorégraphie)

3.3.3.1 Critères du juge artistique : Étape

Tous les mouvements doivent être appropriés et refléter l'étape

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

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

Chorégraphie 30%

- Le mouvement doit être approprié à la marche et impliquer l'action de marcher avec un minimum de « sol » chorégraphie •

Originalité

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

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

- Créativité dans l'échange de positions des membres de l'équipe •

Espacement régulier et ciblé entre les membres • Faire preuve

de créativité dans la chorégraphie des pas des bras et des jambes • Séquençage

et transitions imprévisibles • Chorégraphie avec

interactions • Créativité dans les différents

niveaux de chorégraphie verticale et dans l'espace donné

Interprétation musicale 25 % •

Choix et vitesse appropriés de la musique •

La musique et les mouvements doivent être indissociables

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

Synchronisation 25%

- Affichage d'un niveau de capacité égal entre tous les membres •

Tous les membres doivent exécuter les mouvements en rythme les uns avec les autres et avec la même intensité •

Spectacle d'équipe synchronisé • Les

performances en solo ne sont pas récompensées

Présentation 20%

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

Capacité à générer de l'excitation et de l'enthousiasme •

Capacité à projeter de la confiance et de l'émotion •

Contact visuel avec le public •

Variété et continuité des compétences de présentation •

Expressions appropriées et animées

- Interaction et reconnaissance que vous êtes une équipe plutôt que des individus sur scène
- Sincérité et naturel d'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 (pas de tenue de théâtre).

3.3.3.2 Critères du juge artistique : Grande

Tous les mouvements doivent être adaptés et refléter l'aérobic 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 d'évaluation. fins.

Chorégraphie 30 %

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

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

Séquençage imprévisible

Chorégraphie avec interactions

Utilisation de différents niveaux de chorégraphie verticale et d'espace pour montrer la créativité

- Originalité et créativité.

Interprétation musicale 25 %

- Musique adaptée à l'aérobic fitness
- La musique et les mouvements doivent être indissociables
- Utilisation d'aigus, de graves, de rythmes et de voix
- Les mouvements doivent refléter un thème s'ils sont choisis
- Capacité à utiliser la musique/le tempo par tous les membres de l'équipe.

Synchronisation 25%

- Même niveau de compétence des membres de l'équipe : tous les membres doivent effectuer des mouvements avec le même niveau de compétence.

précision et en rythme les uns avec les autres

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

Présentation 20%

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

3.3.3.3 Critères du juge artistique : Petite

Chorégraphie et utilisation de la musique 50%

Variété de mouvements 25%

Image visuelle 25%

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 d'évaluation. fins.

Chorégraphie et utilisation de la musique 50%

- Être différent des autres et créer une impression
- Chorégraphie de groupe créative qui ne compromet pas le flux de la routine ni la quantité de mouvements aérobiques et de danse
- Chorégraphie et schémas de déplacement imprévisibles
- En utilisant des modèles chorégraphiques complexes tels que des plans opposés avec des lignes de jambes et de bras ainsi que des mouvements à contre-temps
- Enrichir la musique avec le mouvement

Variété de mouvements (montrant autant de mouvements différents que possible) 25 %

- Éviter la répétition en choisissant une large gamme de mouvements aérobiques et de danse
- Variété de lignes de bras utilisant des combinaisons de leviers courts et longs, linéaires, circulaires, tempo et mouvement à contre-temps
- Variété de jeux de jambes et de niveaux de jambes en utilisant des mouvements rapides, des levées de genoux, des coups de pied, des mouvements latéraux et frontaux
- Variété de modèles de voyage

Image visuelle 25%

- Utiliser des niveaux verticaux dans la structure de routine et le placement des mouvements choisis et transitions
- Espace, voyage et orientation
 - o Interaction avec l'ensemble du groupe
 - à propos des formations et des swaps
 - o Ce que vous pouvez créer visuellement pour le public/les juges
- Utilisation créative de vêtements pour améliorer la chorégraphie, la musique et la performance d'une routine sans être trop théâtral
- Utilisation continue de l'espace au sol

3.3.4 X FACTOR JUDGE – PETITE SEULEMENT

Le juge de X Factor recherchera l'impact le plus marquant sur scène. La chorégraphie la plus captivante, la musique, la chorégraphie, les costumes et le travail d'équipe intégrant l'aérobic complet et mettant en valeur l'ambiance X Factor, sera un atout majeur. Il peut également s'agir d'un juge spécialisé dans d'autres genres de danse ou de sport.

Le juge de X Factor évaluera la performance globale du numéro et évaluera la capacité de l'équipe à danser et à créer un lien avec le public, créant ainsi un effet de divertissement. Il examinera la chorégraphie, l'utilisation de la musique, la technique et la synchronisation. Il attribuera une note à chaque équipe, après avoir comparé son impact global à celui des autres équipes. Le classement d'une équipe sera établi sur une note sur 10.

Exécution de la routine	75%
Synchronisation	25%

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 d'évaluation. fins.

Le juge de X Factor est un spécialiste des critères artistiques et techniques ; par conséquent, il prend en compte tous les aspects de ces critères ainsi que les suivants :

Performance de la routine 75%

- La capacité de l'équipe à divertir un public
- La capacité de l'équipe à susciter l'émotion et l'enthousiasme du public
- La capacité de « danser » la routine et « d'exprimer » la musique avec une danse/un mouvement lié à l'aérobic
- La capacité de projeter la confiance et la facilité de mouvement
- L'originalité et l'innovation de combiner costume, musique, chorégraphie et présentation

Synchronisation 25%

Synchronisation artistique;

- la capacité de toute l'équipe à utiliser le rythme et à rester en phase avec la musique et les uns avec les autres
- la capacité des membres de l'équipe à présenter la routine avec le même niveau de performance

Synchronisation technique;

- affichage du même niveau de capacité physique et d'exécution entre tous les membres

La base des exigences vestimentaires des équipes de conditionnement physique est de reconnaître à la fois les aspects sportifs et de performance de cette catégorie.

4 EXIGENCES DE ROUTINE

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

4.1 Introduction

et directives générales concernant les pas.

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

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

Posture : La tête doit être haute, les épaules basses et en arrière, la poitrine bombée, les abdominaux légèrement contractés et les fesses légèrement rentrées sous les hanches. Évitez toute hyperextension des genoux ou du dos. Pour monter, penchez-vous au niveau des chevilles et non de la taille afin d'éviter une tension excessive au niveau des 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 (à une distance maximale d'une longueur de chaussure) et laissez les talons toucher le sol pour absorber les chocs. Reculer trop loin, tout en appuyant le talon 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 répéteur, n'enfoncez pas le talon dans le 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 des contraintes musculo-squelettiques plus importantes que la jambe non d'appui.

Power Steps : Tous les power steps doivent être exécutés vers le haut de la plateforme et non vers le bas. Il est donc conseillé de courir ou de sauter vers le haut, mais pas vers le bas. Les power steps entraînent des forces d'impact verticales plus importantes.

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 du 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 la marche (A)

MOUVEMENT DE PAS DE BASE			
Terminologie	Jambe principale	Approche	Description
Étape de base	Célibataire	FTEC	Haut, haut, bas, bas ou bas, bas, haut, haut
Étape en V	Soit	F	Une large étape de base
Marchepied élévateur	Soit	répète le pas	Haut, Soulever, Bas, Bas ou Bas, Bas, Haut, Soulever
Appuyez vers le haut - Appuyez Vers le bas	Célibataire	FSECT	Haut, Appuyez, Bas, Appuyez ou Bas, Appuyez vers le haut, Appuyez
Appuyez vers le haut	Alternance	FEC	Haut, Tap, Bas, Bas
Appuyez vers le bas	Alternance	FEC	Haut, haut, bas, appuyez
Tournez Pas	Alternance	SF	Haut, haut, bas, appuyez sur le côté face à vous - l'approche dépend des compétences de l'étape précédente
Enfourchez l'un ou l'autre		T	Bas, Bas, Haut, Haut ou Bas, Bas, Haut, Appuyez
À cheval	Soit	ET	Haut, haut, bas, bas ou haut, haut, bas, appuyez
Au-dessus du sommet	Alternance	----	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
Alternance d'un coin à l'autre		C	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 « V-step 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	répète le pas	Variation d'une marche d'ascenseur

4.2 Excellent aérobic

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 des combinaisons continues d'exercices à fort impact, enrichies par un enchaînement créatif.

4.3 Petit aérobic

Une brève explication

Une routine Petite Aerobic est axée sur la performance, la connexion avec le public et le divertissement.

Une combinaison d'aérobic à fort impact est utilisée pour démontrer le dynamisme, le talent artistique et les capacités physiques d'un petit groupe. Aucun élément obligatoire n'est prévu, les compétences techniques n'étant pas incluses dans cette catégorie. Les juges évalueront la performance globale de la routine en fonction des capacités de l'équipe. Celle-ci doit néanmoins refléter la discipline de l'aérobic à fort impact. La chorégraphie est plus importante que la note technique pour les petites équipes, ce qui permet une plus grande créativité. Les exigences vestimentaires des équipes de fitness visent à reconnaître à la fois les aspects sportifs et les performances de cette catégorie. Les petites équipes doivent respecter les exigences vestimentaires des équipes de fitness.

- Il doit s'agir d'une routine de type fitness, tout en restant rapide et interactive, avec seulement 5 participants.
- Ce n'est pas un spectacle de théâtre musical, il faut quand même avoir une base de forme physique où l'énergie est épuisée tout au long de la routine.
- Le BPM doit être compris entre 150 et 160 BPM et cela sera vérifié lorsque la musique est Soumis avant la compétition. Le rythme de la musique doit rester constant tout au long de la routine.
- Les sauts peuvent être mis en valeur et autorisés. Ils ne doivent pas nuire à l'intention artistique de la routine, mais peuvent être utilisés pour créer de la hauteur et de l'impact. Ce n'est pas l'objectif principal de la Petite, mais les équipes sont autorisées à utiliser les mêmes options que celles de la Grande.
- Ajoutez davantage de restrictions sur les costumes pour aider à rester en phase avec le fait que nous sommes un sport et non une compétition de danse
- Pas de tenues de théâtre ni de maquillage, il doit refléter la discipline sportive du Fitness et non de la danse.
- La musicalité de la chanson est primordiale. Grande
- a une pondération équivalente dans l'évaluation (technique et artistique). Petite a une pondération plus importante (artistique).

Idées fausses sur la performance qui conduisent à un changement.

- La performance a été assez vague avec une direction dès le début, ce qui rend difficile la création de nouvelles idées et le jugement.
- La mise en scène n'était pas claire et l'événement s'est transformé en une pièce de théâtre Eisteddfod plutôt qu'en une compétition sportive.

4.4 Glossaire des termes de mouvement

Formation : Changer la place 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.

Échange : changement de position des membres de l'équipe sans modifier la formation complète.

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

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

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

5 MESURES ACCEPTABLES ET INACCEPTABLES

La priorité absolue est que les portés et les transitions soient exécutés en toute sécurité et avec soin afin de garantir la sécurité de tous les athlètes sur scène. Tout mouvement mal exécuté mettant en danger la santé de l'athlète est jugé inacceptable. Il s'agit d'offrir aux athlètes et aux entraîneurs plus de flexibilité et de liberté dans leurs 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 inclus dans les 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 ascenseurs/transitions avant la compétition pour obtenir l'approbation du service technique. Comité.

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

Ascenseurs

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

Lors des portés, les membres de l'équipe de soutien pourront effectuer des pas de trois pas maximum, et les pivots sont 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 est requise, sous peine de pénalité de 0,5 par le jury.

Supports acceptables

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

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

La personne qui accompagne peut être 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, commençant 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 : un mouvement de gymnastique où le corps repose entièrement sur les mains 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 plaçant en équilibre sur les mains écartées. 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.

Variations de marche avant/arrière : mouvement de gymnastique où l'athlète part sur un pied et se déplace en position inversée pour atterrir au sol. L'atterrissage en position debout est interdit, sauf avec le soutien de ses coéquipiers. La position finale est un squat profond, à genoux, assis.

Il est permis de s'allonger. Au moins une main doit être en contact avec le sol lorsque l'on est complètement seul. Bien, bougez.

Variations du saut de mains sans assistance : Mouvement de gymnastique où une forte propulsion de la jambe avant propulse le corps en position inversée. Les mains se soulèvent ensuite du sol, permettant au corps de passer en décubitus dorsal aérien avant d'atterrir à la verticale. Si le saut de mains (quelle que soit sa forme) est effectué en utilisant le corps d'un autre athlète comme base, par exemple en appui ou en porté, il est considéré comme un saut de mains 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 en appui ou en 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 en rotation et en appui renversé. Les mains décollent ensuite du sol tandis que les jambes s'écrasent pour atterrir face à face.

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

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

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

5.1 Acceptable et inacceptable : Étape

Mouvements acceptables

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

Mouvements de flexibilité transitoires (non maintenus)

Les soulevés sont autorisés au début et à la fin de la routine (position debout ou au sol).

Autopropulsion

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

Roue assistée ou non assistée

Variations de marche arrière assistée

Variations de marche avant assistée

La puissance passe de la marche au sol La

puissance passe d'une marche à l'autre

Des mesures inacceptables

Pompes à deux bras et à un bras

Presses à deux bras et à un bras

Chute libre debout jusqu'aux pompes

Pompes aériennes

Atterrissage aérien vers assis ou fractionné

Variations de marche arrière sans assistance

Variations de la marche avant sans assistance

Saut périlleux aérien sous toutes ses formes

Arrondi de toute forme

Propulsion assistée

Rotations au sol sur les genoux

Variations de sauts sans assistance

Variations de salto arrière sans assistance

Avancer sur la marche ou reculer sur la marche

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

Soulèvements en étant sur une marche

Placer les marches les unes sur les autres (empilement)

5.2 Acceptable et inacceptable : Grande

Mouvements acceptables

Aériens atterrissant sur un ou deux pieds

Mouvements de flexibilité transitionnels

Pompes à deux bras Presses

transitionnelles à deux bras (sans rotation) Chute libre debout

pour pomper

Ascenseurs et supports (avec la ou les personnes soulevant ou soutenant en position debout ou au sol) Autopropulsion (avec la ou les personnes soulevant ou soutenant en position debout ou au sol)

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

Variations de marche arrière assistée

Variations de marche avant assistée

Des mesures inacceptables

Pompes à un bras

Presses à un bras

Pompes aériennes

Atterrissage aérien vers assis ou fractionné

Variations de marche arrière sans assistance

Variations de la marche avant sans assistance

Saut périlleux aérien sous toutes ses formes

Arrondi de toute forme

Propulsion assistée

[Rotations au sol sur les genoux](#)

Variations de sauts sans assistance

Variations de salto arrière sans assistance

5.3 Acceptable et inacceptable : Petite

Tout mouvement mal exécuté et mettant en danger la santé de l'athlète est inacceptable.

6 EXIGENCES GÉNÉRALES

Réclamations : En cas de circonstances exceptionnelles, une réclamation doit être déposée auprès du juge principal dans l'heure qui suit 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 considération, 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.

6.1 Code de conduite

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

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

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

6.2 Disqualification

Motifs de disqualification

Une équipe peut être disqualifiée pour avoir enfreint les règles de conduite suivantes ; (voir Code de conduite).

- Éthique, fair-play et honnêteté •
- Respect des règles et des lois •
- Respect de soi 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) et que toute poursuite pour manquement à ce code peut entraîner sa disqualification. Cet avertissement écrit doit être signé par le juge principal ou un membre du comité technique, l'original doit être remis au concurrent et une copie doit être conservée pour les archives officielles.

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

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

6.3 FISAF International Antidopage

La FISAF International condamne le recours aux produits dopants et les pratiques dopantes, car elles sont contraires à l'éthique sportive et potentiellement néfastes pour la santé des athlètes. Les personnes reconnues coupables de dopage s'exposent à des sanctions de la part de la FISAF International.

Aux fins de la présente politique, une pratique de dopage désigne l'utilisation 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 d'aider ou d'être impliqué dans une pratique de dopage. 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.