

LETTRE FFGYM

AÉROBIC

2023-2024



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT.

GÉNÉRALITÉS

CALENDRIER DES COMPÉTITIONS NATIONALES

DATE	COMPÉTITION
18 et 19 mai 2024	Championnat de France & Trophée Fédéral

Se référer au calendrier des compétitions 2023 pour les dates des compétitions qualificatives, sauf dérogation accordée par le représentant technique fédéral de la discipline et le DTN adjoint chargé des pratiques compétitives.

DROITS D'ENGAGEMENTS

	COMPÉTITION	INDIVIDUEL (SOLO)	FORMATION DE DEUX À QUATRE GYMNASTES (DUO - TRIO)	ENSEMBLE / GROUPE DE CINQ GYMNASTES ET PLUS
	ÉLITE Championnat de France	60 €	50 €	50 €
	PERFORMANCE Championnat de France	45 €	35 €	50 €
	FÉDÉRAL Trophée Fédéral	22 €	27 €	44 €

» Pour les autres compétitions, les assemblées générales des comités départementaux et régionaux ont le pouvoir de fixer les droits d'engagements de la façon suivante :

- Comité départemental : échelon départemental ;
- Comité régional : échelon interdépartemental et régional.

» Pour les compétitions interrégionales ainsi que celles organisées au niveau d'un regroupement de comités régionaux, les droits d'engagements sont fixés à 80% des droits des finales nationales.

DOCUMENTS

Cette lettre précise et complète le règlement technique 2023-2024.

Les autres documents de référence à prendre en compte sont :

- Les lettres FFGym publiées en cours de saison sportive ;
- Le code de pointage FIG 2021-2024 (version en vigueur disponible sur le site internet de la FIG) ;
- Les newsletters FIG.

Dans le cas d'une contradiction entre le code de pointage FIG en vigueur et la réglementation technique FFGym, c'est cette dernière qui prévaut pour les compétitions françaises.



DATE LIMITE D'ENGAGEMENT

Pour toutes les catégories compétitives à finalité nationale des niveaux de pratique Fédéral et Performance, la date limite d'engagement est fixée au 3 janvier 2024.

Ces engagements sont à réaliser pour la première étape compétitive : compétition de niveau départemental ou interdépartemental en fonction des catégories.

Les comités départementaux et régionaux sont chargés de la gestion de ces engagements et sont libres de définir la période correspondante, sous réserve de respecter la date limite nationale.

La CNS et le DTNA se réservent le droit de regrouper 2 catégories d'âge avec des programmes identiques en cas d'engagement inférieur à 3 dans l'une et/ou l'autre.

Montée de filière obligatoire.

Les gymnastes des podiums solos Nationale B au championnat de France 2023, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en Nationale A en 2023-2024. NB : les gymnastes des podiums solos Nationale A lors du championnat de France 2023 ne peuvent pas s'engager en solo Nationale B en 2023-2024.

ORDRES DE PASSAGE – RÈGLES DE GESTION

Pour les finales nationales, la répartition des gymnastes sur l'ordre de passage est faite en débutant par le classement des gymnastes de la réserve nationale puis des gymnastes qualifiés d'office.

Cet ordre peut être parfois modifié pour permettre aux gymnastes concourant dans plusieurs catégories de conserver 15 minutes entre chaque passage.

Qualifiés d'office : Gymnastes ayant validé les minima et entrant dans les quotas.

Réserve nationale : Gymnastes dans les quotas n'ayant pas validé 1 ou 2 minima.

NB : les quotas sont établis de façon proportionnelle aux nombres d'engagés dans chaque inter-région.

INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET FÉDÉRAL

De nombreux outils sont à la disposition des clubs sur le site fédéral dans l'espace « Mon compte FFGym ».

CONTENUS ACCESS GYM

Pour les consulter : *mon compte FFGym>Emploi/Formation>I-Gym Technic>Vidéos Aérobic.*

IMPOSÉS

Voici la liste des imposés pour la saison 2022-2023.

Fédérale B :

- D'jumpy 1 / D'jumpy 2 / D'jumpy 3 / D'jumpy avancé 9 ans - version Homme et version Femme
- Fédérale B AER 1 / Fédérale B AER 2 / Fédéral B AER 3
- Fédérale B Hilo 1 / Fédérale B Hilo 2 / Fédéral B Hilo 3
- Fédérale B Step 1 / Fédérale B Step 2 / Fédéral B Step 3

Fédérale A :

- Fédérale A 10-14 ans AER
- Fédérale A 10-14 ans Hilo
- Séquence miroir

Nationale B :

- Nationale B 10-11 ans

Pour les consulter : *mon compte>Compétition>Base documentaire>Aérobic - paragraphe "aide pour les imposés" lien "Consultez les mouvements de Gymnastique Aérobic"*

- Vidéos

Vous trouverez les vidéos (versions en musique et versions comptées) sur Imagym

NB : seules les versions comptées bras et jambes font foi. Les versions en musique sont des aides à la visualisation des déplacements et formations.

- Musiques et plans de routine

Tous les documents qui s'y rapportent (musique et plan de routine) sont disponibles sur la base documentaire.

(*Mon compte*>*Compétition*>*Base documentaire*>*Aérobic*)

Précisions concernant l'imposé Fédérale A 10-14 ans

- ½ Pivot

La vidéo montre ½ pivot réalisé en dehors. Afin d'harmoniser les exigences avec les autres niveaux de pratique, le ½ pivot DOIT être réalisé en Dedans.

Précisions concernant l'imposé Nationale B 10-11 ans

- Equerre doit être tenue 2 sec
- Roue

La vidéo montre une roue réalisée départ pied gauche. Ceci est une exigence afin d'amener les gymnastes s'engageant en filière performance à travailler de façon bilatérale pour la préparation des routines de synchronisation. Le non-respect de cette exigence sera pénalisé de 0.2 point en faute de texte.

- Pivot

La vidéo montre un pivot réalisé en dehors. Afin d'harmoniser les exigences avec les catégories d'âge plus élevées, le pivot DOIT être réalisé en Dedans.

FEUILLES DE JUGEMENT

Pour les consulter : *mon compte FFGym*>*Compétition*>*Base documentaire*>*Aérobic*

DOCUMENTS POUR LES JUGES (ET ENTRAINEURS)

- Tableau récapitulatif des programmes
- Grille des éléments de difficultés code FIG
- Fédérale A : Grille de composition et Didacticiels E
- Nationale B : Grille de difficultés
- Nationale A et B : Didacticiels A et E, ETM

Pour les consulter : *Mon compte FFGym*>*Compétition*>*Base documentaire*> *Aérobic.*

INFORMATIONS SUR LES FINALES NATIONALES

Toutes les informations au sujet des Inter-régions et du championnat de France & Trophée fédéral sont consultables sur le calendrier du site fédéral. Les mises à jour sont fréquentes. Pour les consulter : *Calendrier*>*Festí Aéro ou Championnat de France AER.*

Le traitement des musiques est assuré par DJ Gym. Le non dépôt des musiques sur DJGym avant la date de forclusion ou la demande de modification après la date de forclusion entrainera une pénalité (Règlement Technique p 31)

Les entraineurs doivent avoir en leur possession une clé USB avec l'ensemble des musiques du club référencées ainsi :

Catégorie – club – noms et prénoms

Ex : NB – Solo HF 15 ans et + - EG Rouen – Dupont Jean

Ex : FA – Groupe 18 ans et + – EG Rouen – Dias, Garcia, Durand, Dupont, Simon

En cas de problème technique, la non-présentation de la musique sur clé USB entrainera la disqualification du ou des gymnaste(s).

DÉROGATIONS

Toute demande de dérogation est à effectuer en envoyant un message à l'adresse cnsaer@ffgym.fr.

Il convient de préciser : la compétition, le club, la catégorie ainsi que la nature de la dérogation. Les dérogations sont traitées par la CNS après avis de l'élu et du DTN en charge des pratiques compétitives.

Les demandes suivantes peuvent être étudiées :

- Transformation d'un groupe en trio, suite à blessure et en l'absence de remplaçant,
- Remplacement d'un blessé par un compétiteur de groupe d'âge identique mais de niveau de pratique inférieur. Par exemple : remplacement d'un compétiteur Nationale B par un compétiteur Fédérale A,
- Un compétiteur peut être autorisé à concourir dans une 4^{ème} catégorie en cas de blessure d'un compétiteur en trio ou en groupe au sein de son club.
- Un compétiteur peut être surclassé d'une année d'âge en cas de blessure d'un compétiteur en trio ou en groupe au sein de son club.
- Intégration d'un(e) gymnaste de 2009 en trio et/ou groupe National A 15 ans et +

CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Sont considérées comme des circonstances extraordinaires les cas suivants :

- La musique n'est pas celle du compétiteur en lice,
- Un mauvais fonctionnement des équipements sonores,
- Les dérangements causés par la défectuosité de l'équipement, lumière, scène, locaux,
- La présence d'objets étrangers sur l'aire de compétition indépendante de la volonté du compétiteur,
- Les circonstances extraordinaires qui ne peuvent être imputées au compétiteur et qui provoquent un forfait.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter son exercice immédiatement si une circonstance extraordinaire survient. Toute réclamation présentée une fois l'exercice terminé sera rejetée.

Sur décision du Juge Arbitre, le compétiteur peut recommencer son exercice, une fois le problème écarté. Toutes les notes préalablement attribuées sont annulées.

Toutes situations non mentionnées ci-dessus qui pourraient se présenter, sont examinées par le Jury Supérieur. La décision du Jury Supérieur est sans appel.

CHAMPIONNAT DE FRANCE ET TROPHÉE FÉDÉRAL



QUALIFICATIONS

Les qualifications se font lors de la compétition inter-régionale pour les filières nationales, si le circuit compétitif a été respecté (participation aux étapes précédentes).

Les podiums de chaque catégorie sont qualifiés d'office sous réserve de validation des minima. Le reste des qualifiés est annoncé selon un classement vertical national sur quotas. Les quotas sont établis suite à la date de clôture des engagements.

Les qualifications se font lors de la compétition régionale pour la filière fédérale A, si le circuit compétitif a été respecté (participation aux étapes précédentes).

Les champions régionaux (ou regroupement) sont qualifiés d'office sous réserve de validation des minima. Le reste des qualifiés est annoncé selon un classement vertical national sur quotas. Les quotas sont établis suite à la date de clôture des engagements.

De façon générale, pour prétendre à la qualification, les gymnastes doivent valider les minima suivants :

CATEGORIES			MINIMA	
			TOTAL DIFFICULTE	NOTE FINALE
FED. A	10 -14 ans		X	6,5 pts
	12 ans et +		X	10 pts
	18 ans et +			
NATIONALE B	10 - 11 ans	Solo	X	9 pts
		Trio	X	8 pts
	10 - 14 ans	Groupe		
	12 - 14 ans	Solo	0,75 pt	11 pts
		Trio	0,75 pt	10 pts
	12 - 15 ans	Groupe		
	15 ans et +	Solo	0,9 pt	11 pts
	12 ans et +	Trio	0,75 pt	10 pts
Groupe				
NAT	12 ans et +	Aérodance	X	13 pts
		Step		
NATIONALE A	10 - 11 ans	Solo F	0,5 pt	14 pts
		Trio	0,5 pt	13 pts
	12 - 14 ans	Solo F	1 pt	14 pts
		Trio	1 pt	13 pts
	Groupe			
	10 - 14 ans	Solo H	1 pt	14 pts
		Groupe	0,5 pt	13 pts
	15 - 17 ans	Solo F	1,50 pt	14 pts
	18 ans et +			
	15 ans et +	Solo H	1,25 pt	13 pts
Trio				
Groupe				



ENTRAINEMENT PARQUET

Les compétiteurs des Filières Nationale A et Élite peuvent réaliser un entraînement parquet le vendredi précédant le championnat de France.

Les inscriptions se font via le lien sur le programme général de la compétition, consultable sur le mini-site. Aucune inscription ne sera prise en compte passée la date de clôture.

Les entraînements se déroulent par groupe de compétiteurs. Lorsqu'un athlète passe en musique, le parquet doit être libre. Les gymnastes occupent le parquet par cession de 30 min. Ils peuvent être d'un même club ou de clubs différents.

FINALE FEDERALE A

L'ordre de passage des finales (8 sélectionnés) est réalisé par tirage au sort et annoncé en amont de la compétition. Si le nombre d'équipes engagées dans une catégorie est inférieur ou égal à 8, la compétition se déroulera directement en finale.

INFORMATIONS TECHNIQUES



COLLABORATION

La collaboration concerne tous les niveaux de pratique.

Une collaboration est reconnue lorsque le voltigeur quitte le sol, quelle que soit sa hauteur et quelle que soit la position du ou des porteurs.

Elle est évaluée en artistique dans le critère « contenu général » (G)



COMBINAISON

COMBINAISONS	2 éléments	3 éléments
Nationale B	1	
Nationale A 10/11 et GR 10/14	0	
Nationale A 12/14 ans et SH 10/14	1	
Nationale A 15 ans et + Solo		3
Nationale A 15 ans et + TR et GR	2	
Elite JUNIOR	1	
Elite Solo SENIOR		3
Nationale Aérodance / Elite Duo, Trio et Groupe SENIOR	2	

Combinaison d'éléments de difficulté

2 ou 3 éléments (selon les catégories) peuvent être enchaînés directement sans arrêt ni hésitation, ni transition.

Ces éléments doivent être obligatoirement de familles différentes.

Exemples :

Combinaison 1 : saut tour en l'air et saut carpé = pas de pénalité

Combinaison 2 : saut 1 tour groupé et saut carpé = pénalité de - 1pt.

Ils sont comptabilisés dans le nombre maximal d'éléments autorisés.

ATTENTION les éléments imposés ne peuvent pas être combinés.

- Si les 2 éléments remplissent les Exigences Techniques Minimales, la combinaison est valorisée de +0.1 pt,
- Si les 3 éléments remplissent les Exigences Techniques Minimales, la combinaison est valorisée de +0.2 pt,
- Si au moins 1 des éléments ne remplit pas les Exigences Techniques Minimales, la combinaison ne reçoit aucune valeur.

Combinaison d'élément acrobatique et de difficulté

Les éléments acrobatiques et de difficulté peuvent être enchaînés directement sans arrêt ni hésitation, ni transition. Les éléments de difficulté sont comptabilisés dans le nombre maximal d'éléments autorisés.

- Si l'élément de difficulté remplit les Exigences Techniques Minimales, la combinaison est valorisée de +0.1 pt,
- Si l'élément acrobatique est réalisé avec une chute, la combinaison n'est pas valorisée.

Catégorie	Combinaisons	Note D
		Valeur
Toutes catégories	D+D	0.1 pt
	D+A	
	A+D	
UNIQUEMENT POUR : <u>Nationale A</u> : Solo F 15 - 17, Solo H 15 et +, Solo F 18 et + <u>National</u> : Aérodance <u>Elite</u> : Solo Junior et Senior	A+A	non valorisée
UNIQUEMENT POUR : <u>Nationale A</u> : Solo F 15 - 17, Solo H 15 et +, Solo F 18 et + <u>Elite</u> : Solo Senior	D+A+D	0,2 pt
	A+D+A	
	D+D+A	
	D+D+D	
	A+D+D	
	A+A+D	
	D+A+A	

ELEMENTS ACROBATIQUES

Adaptation du code FIG pour les catégories fédérales et nationales.

La filière Élite n'est pas concernée par ce paragraphe et reste sur la réglementation FIG.

			ÉLÉMENTS ACROBATIQUES						
			A1	A2	A3	A4	A5 (salto)		
			rondade	souplesse avant ou souplesse arrière ou tic tac	saut de mains	flic-flac arrière ou flic-flac avant ou Onodi	costal ou japonnais ou facial ou avant ou arrière		
Catégories		Nbre acro autorisé							
PERFORMANCE	ÉLITE	Senior	5					vrille autorisée	
		Junior	2						
	NATIONALE A	18 ans et + : SF	5						
		15 - 17 ans : SF	5						
		15 ans et + : SH / TRIO / GROUPE	5						
		12-14 ans : SF / TRIO / GROUPE	2						
		10-14 ans : SH	2						
		10-14 ans : GROUPE	2						
		10-11 ans : SF / TRIO	2						
	NAT	HILO	libre						
		STEP	0						
	NATIONALE B	15 ans et + : SOLO	2						
		12 ans et + : TRIO / GROUPE	2						
		12-14 ans : SOLO / TRIO	2						
12-15 ans : GROUPE		2							
10 - 11 ans : SOLO / TRIO		1							
10-14 ans : GROUPE									
FÉDÉRAL	FÉD. A	18 ans et +	1 ou 2				flic-flac arrière uniquement		
		12 ans et +	1 ou 2		tic-tac non autorisé				
		10-14 ans	0						
	FÉD. B	10 ans et +	0						
		9 ans : SOLO	1						
	7-9 ans : GROUPE	0							
ÉLÉMENTS INTERDITS									
Combinaison d'éléments acrobatiques sauf NAT A SH 15 et + / SF 18 et + / SF 15-17 / NAT HILO / SOLO ELITE			Salto avec rotation de plus de 360°	Équilibre sur les mains (>2sec)	Hyper extension du dos en position statique	Saut de l'ange avec vrille			

- **2 éléments de difficulté maximum de même nom de base entre 2 lignes continues.**
- Tous les éléments de difficulté doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps. Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE (à partir de 3 gymnastes alignés)
- La combinaison de 2 éléments est autorisée et valorisée de 0,1 pt. Les 2 éléments combinés doivent être de nom de base différent (entre 2 lignes continues).
 - EXEMPLE
 - Combinaison « saut groupé + saut cosaque » autorisée
 - Combinaison « saut groupé + saut groupé au grand écart » pénalisée

PRECISIONS EN NATIONALE A

Se référer au code de pointage FIG 2021-2024

- Les éléments de difficulté doivent provenir uniquement du code de pointage de la FIG.
- 2 éléments de difficulté maximum par famille de nom de base différent
 - EXEMPLE
 - saut groupé et saut cosaque = autorisé car 2 éléments de la famille 5 de nom de base différent
 - saut groupé au grand écart et un saut groupé 1 tour = pénalisé car 2 éléments de même nom de base
 - saut groupé, saut cosaque et saut carpé écarté = pénalisé car 3 éléments de la famille 5
- Les éléments imposés ne peuvent pas être réalisés en combinaison.
- En combinaison, les éléments de difficulté doivent provenir de familles différentes
 - EXEMPLE
 - Combinaison « saut groupé + saut cosaque » pénalisée
 - Combinaison saut groupé (famille 5) + tour en l'air (famille 4) autorisée
- Tous les éléments de difficulté doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps. Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE (à partir de 3 gymnastes alignés)
- En Solo Homme
 - Présentation de la Famille 4 obligatoire (sauf NAT B 10-11 et NAT A 10-14)
 - Eléments de la Famille 8 interdits
 - Eléments du Groupe B réception au grand écart interdits

GROUPE A (éléments au sol)			GROUPE B (éléments avec envol)			GROUPE C (éléments de maintien)	
FAMILLE 1	FAMILLE 2	FAMILLE 3	FAMILLE 4 (obligatoire SH 15 ans et +)	FAMILLE 5	FAMILLE 6	FAMILLE 7	FAMILLE 8 (interdit SH)
FORCE EXPLOSIVE	FORCE STATIQUE	CERCLE DE JAMBE	SAUT DYNAMIQUE	SAUT à FORME	SAUT avec ANTERO	PIVOT	SOUPLESSE
A frame	équerre	thomas	saut vertical	groupé	antéro	pivot	Grand écart vertical
Straddle Cut	équerre V	hélicoptère	free fall	cossack	changement de jambe	pivot à l'horizontal	pied dans la main
High V explosive	planche		gainer	carpé serré	saut ciseau		illusion
			butterfly	carpé écarté			
			off axis				

PROGRAMMES COMPÉTITIFS



FILIÈRE FÉDÉRALE B

	7-9 ans		10 ans et +
Catégorie	7-9 ans	9 ans	10 ans et +
	Groupe 3 à 8	Solo	Groupe 3 à 8
Programme	D'jumpy 1 ou D'Jumpy 2 ou D'Jumpy 3	Imposé D'jumpy (avancé version homme ou femme) Ou libre	Imposés au choix : 3 AER, 3 Hilo, 3 Step
Musique / Durée	Imposée	Imposée	Imposée
Exigences	0	Pompe ou pompe Wenson, équerre, Saut ½ tour ou saut 1 tour, élément de souplesse (pancake ou grand écart ou grand écart vertical)	0
Élément acrobatique	0	1 max (A2)	0
Passage	2	2	2
	identiques ou différents		identiques ou différents
Bonus	+ 1 pt si réalisation du D'Jumpy 2 ou 3		+0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus
	+ 0,5 pt pour équipe de 5 gymnastes ou plus		
Note Synchro	10 pts (0,1 pt par faute de synchro)		10 pts (0,1 pt par faute de synchro)
Note Exécution		10 pts	
Note finale	10 pts (ou 11,5 pts)	10 pts	10 pts (ou 10,5 pts)

Les gymnastes de 9 ans sont autorisés à concourir en solo et groupe

En solo 9 ans, la partie libre de la routine imposée doit obligatoirement être chorégraphiée



FILIÈRE FÉDÉRALE A

Catégorie	10-14 ans		12 ans et +	
	10-14 ans HILO	10-14 ans Aérobic	12 ans et +	18 ans et +
Programme	Imposé		Libre	Libre
Musique / Durée	Imposée		Libre 1'15 +/-5"	
Nombre d'éléments max	0	4		
Exigences	0	Descente pompe 1 jambe	3 à 10 exigences au choix	
		Saut droit		
		Saut Air Jack	Exigences 8, 9 et 10 obligatoires	
		1/2 pivot		
Note de composition max	0	0	5 pts	
Note E (Exécution)	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts
Note finale	10	10	15	

NB : en FA Aérobic, le ½ pivot doit être réalisé en Dedans



FILIÈRE NATIONALE AERODANCE et STEP

NATIONALE AERODANCE & STEP		
Catégories	AERODANCE	STEP
Programme	Libre	
Musique	1'25 +/- 5"	
Exigences	Thème musical identifiable	
Nombre d'éléments	Libre (non valorisé)	Interdits
Valeurs des éléments	Libre	X
Minima diff	X	
Nombres de familles présentées	Libre	X
Éléments au sol max	Libre	X
Réception pompe max	Libre	X
Réception écart max	Libre	X
Position wenson max	2	
Combinaison	A+A (3 max)	X
Éléments acro max	Libre de A1 à A5	Interdits
Éléments interdits	les vrilles sont interdites	*éléments et acrobaties * empilement de step sauf pause finale * saut de step en step * propulsion de step ou de partenaire
Contenu général - G	3 min en collaboration	3 max en collaboration
Contenu Aérobic - A	Libre	Libre
	1 changement de style de 32 à 64 temps	Avec 1 set de 24 tps min exécutés ensemble sur le step et sans changer de place
Note D max	0	
Note E	10	
Note A	8	
Note finale	18	

A : (ou AMP) Séquence de 8 temps de coordination bras/jambes. La séquence démarre sur le "1" de la phrase musicale et se termine au "8"

G : Séquence de chorégraphie (collaboration, liaison, transition, interaction...) interrompue par un élément de difficulté ou une séquence AMP

Position wenson : ceci comprend la wenson dans les difficultés.

Pas de mise en place de collaboration avant le début de musique.



FILIÈRE NATIONALE B



Catégories	SOLO TR 10-11 GR 10-14	SOLO 12-14 15 et +	SYNCHRO TR 12-14 / 12 et + GR 12-15 / 12 et +
Programmes	Imposé ou libre	Libre	
Musique	Imposée	1'15+/-5	
Exigences	Pompe équerre serrée ou écartée saut groupé Pivot (en dedans), roue à gauche	0	
Nombre d'éléments	5	6	
Valeurs des éléments	0,1 à 0,3 pt	0,1 à 0,4 pt (dont 1 à 0,5 pt possible)	
Minima diff	X	0.75 pt Sauf Solo 15 et + : 0.9 pt	
Nombres de familles présentées	Libre	Libre	
Éléments au sol max	Libre	Libre	
Réception pompe max	0	2 (Gd écart interdit en SH)	2
Réception écart max	1 antéro (interdit SH)		
Position wenson max	1	2	
Combinaison	Non autorisée	1 (2 éléments max)	
Éléments acro max	1 optionnel (A2)	2 (sans répétition A1 à A4)	
Éléments interdits	Éléments hors grille NAT B	Éléments hors grille NAT B Illusion, pied dans la main et acrobatie réception grand écart pour SH	
Contenu général - G	1 optionnelle (A1-A2)	Libre	3 min en collaboration
Contenu Aérobie - A	Imposés	8	9
		dont 1 set de 3 A enchainés	dont 1 set de 4 A enchainés et réalisés en formation groupée
Note D max	1 / 2 = 0,5	2,6 / 2 = 1,30	
Note E	10	10	
Note A	3	5	
Note finale	13,5	16,30	

* Le minima difficulté correspond à la note D minimale à atteindre pour prétendre à la qualification au championnat de France.

ATTENTION : Tous les éléments de difficulté et acrobatiques doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps. Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE

A : (ou AMP) Séquence de 8 temps de coordination bras/jambes. La séquence démarre sur le "1" de la phrase musicale et se termine au "8"

G : Séquence de chorégraphie (collaboration, liaison, transition, interaction...) interrompue par un élément de difficulté ou une séquence AMP

Position wenson : ceci comprend la wenson dans les difficultés.

Pas de mise en place de collaboration avant le début de musique.



FILIÈRE NATIONALE A

Catégories	SOLO 10-11	TRIO 10-11	GROUPE 10-14	SH 10-14	SF 12-14	TRIO GR 12-14
Programmes	Libre			Libre		
Musique	1'15+/-5			1'15+/-5		
Exigences	pompe ou pompe Wenson équerre écartée tour en l'air			Hélicoptère équerre écartée ou serrée avec 1 tour ou non saut groupé 1 tour double pivot (en dedans)		
Nombre d'éléments	7			7		
Valeurs des éléments	0,1 à 0,4 pt			0,2 à 0,6 pt		
Minima diff	0,5 pt			1 pt		
Réception pompe max	0			1	1	
Réception écart max	1 antéro			0		
Position wenson max	2			2		
Combinaison	Non autorisée			1 de 2 éléments (cf tableau combinaisons)		
Eléments acro max	2 sans répétition (A1 à A2)			2 sans répétition (A1 à A4)		
Eléments interdits	Eléments sur 1 bras			Eléments sur 1 bras Famille 8 pour les SH écart pour les SH Eléments sur 1 bras Famille 8 et acrobatie réception grand écart pour les SH		
Contenu général - G	Libre	3 en collaboration		Libre	3 en collaboration	
	8	9		8	9	
Contenu Aérobic - A	Dont 1 set de 3 A enchainés	Dont 1 set de 4 A enchainés et réalisés en formation groupée		Dont 1 set de 3 A enchainés	Dont 1 set de 4 A enchainés et réalisés en formation groupée	
Note D max	2,3 / 2 = 1,15			3.5 / 2 = 1.75		
Note E	10			10		
Note A	8			8		
Note finale	19,15			19,75		

Catégories	15 17 SF	18 et + SF	15 et + SH	15 et + GR TR
Programmes	Libre			
Musique	1'20+/-5			1'25+/-5
Exigences	0			
Nombre d'éléments	8			
Valeurs des éléments	à partir de 0,3 pt			
Minima diff	1.50 pt			1.25 pt
Réception pompe max	3	3		3
Réception écart max		0		
Position wenson max	2			
Combinaison	3 (de 2 ou 3 éléments)			2 (de 2 éléments)
Éléments acro max	5 (sans repetition de A1 à A5)			
Éléments interdits	Vrilles Famille 8 et acrobatie réception grand écart pour les SH			
Contenu général - G	Libre			3 min en
Contenu Aérobie - A	8			9
	Dont 1 set de 3 A enchainés			Dont 1 set de 4 enchainés et réalisés en formation groupée
Note D max	8,6 / 2 = 4,30			8.2 / 2 = 4.10
Note E	10			
Note A	8			

ATTENTION : Tous les éléments de difficulté et acrobatiques doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps.

Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE

A : (ou AMP) Séquence de 8 temps de coordination bras/jambes. La séquence démarre sur le "1" de la phrase musicale et se termine au "8"

G : Séquence de chorégraphie (collaboration, liaison, transition, interaction...) interrompue par un élément de difficulté ou une séquence AMP

Position wenson max : ceci comprend TOUTES les positions wenson

Pas de mise en place de collaboration avant le début de musique.



Catégories	JUNIOR SOLO	JUNIOR SYNCHRO	SENIOR SOLO	SENIOR SYNCHRO
Programmes	Libre			
Musique	1'20+/-5			1'25+/-5
Exigences	0			
Nombre d'éléments	Inter : 7 / CF : 8		9	8
Valeurs des éléments	Pour l'international : 4 de 0,2 à 0,6 + 1 ou 2 max à 0,7 + 1 à 0,8 (optionnel) Pour le Championnat de France : à partir de 0.3 pt		à partir de 0,3 pt	
Minima diff	X			
Réception pompe max	inter : 2 réceptions (GE interdit en SH) CF : 3 réceptions (GE interdit en SH)		3 (0 récep grand écart en SH)	3
Réception écart max				
Position Wenson max	2			
Combinaison	1 de 2 éléments (cf tableau combinaisons)		3 de 3 éléments (cf tableau combinaisons)	2 de 2 éléments (cf tableau combinaisons)
Éléments acro max	2 (sans répétition A1 à A5)		5 (sans répétition A1 à A5)	
Éléments interdits	Vrilles Famille 8 et acrobatie réception grand écart pour les SH		Famille 8 et acrobatie réception grand écart pour les SH	
Contenu general – G	Libre	3 min en collaboration	Libre	3 min en collaboration
Contenu Aérobie – A	8	9	8	9
	Dont 1 set de 3 A enchainés	Dont 1 set de 4 A enchainés et réalisés en formation groupée	Dont 1 set de 3 A enchainés	Dont 1 set de 4 A enchainés et réalisés en formation groupée
Note D max / 2 = JUNIOR et SENIOR IM ,IW , MP, TR (men),GR(men) / 1,8 = TR (mixte)GR (mixte) /1,7 = TR (women) GR (women)	4,7 / 2 = 2,35		9,6 / 2 = 4,8	* 8,2 / 2 = 4,1 8,2 / 1,8 = 4,55 8,2 / 1,7 = 4,82
Note E	10			
Note A	10			
Note finale	22,35		24,8	24,1 ou 24,55 ou 24,82

ATTENTION : Tous les éléments de difficulté et acrobatiques doivent être réalisés à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps.

Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE

A : (ou AMP) Séquence de 8 temps de coordination bras/jambes. La séquence démarre sur le "1" de la phrase musicale et se termine au « 8 »

G : Séquence de chorégraphie (collaboration, liaison, transition, interaction...) interrompue par un élément de difficulté ou une séquence AMP

Position Wenson : ceci comprend la Wenson dans les difficultés.




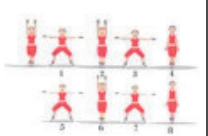


PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2024



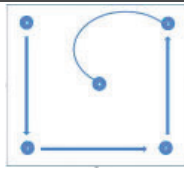
GYMNASTIQUE AÉROBIC Compétitions de proximité

NOM :	Prénom :
CLUB :	Catégorie :
Ateliers en musique	

Zone 1

ATELIER N°1			ATELIER N°2		
TAPER EN RYTHME			ENCHAINEMENT DE PAS DE BASE		
Taper sur les temps 1	Taper sur les temps 1,3,5,7	Taper sur les temps 1 et 5	4 pas identiques	2x2 pas indentiques	4 pas différents
					
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 2

ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			DEPLACEMENT sur 1 bloc musical		
Je reproduis la séquence miroir*	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe	 <p>Je me déplace en allant sur chaque point en 8 temps (avant, latéral, arrière)</p>		
			1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 3

ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
1 point	2 points	3 points

Tous les ateliers doivent être réalisés sans chute pour recevoir une note

Ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 : j'entoure la case que je souhaite présenter à l'évaluateur

Barème :

Totalité des points : très bien réalisé
-0,5 pt: réalisé
-1 pt : élément non reconnu (essai de l'élément de valeur inférieure)

Ateliers 4, 5, 10 : je réalise la consigne

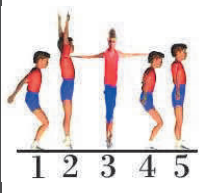
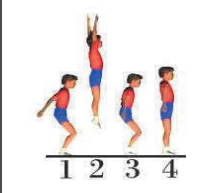



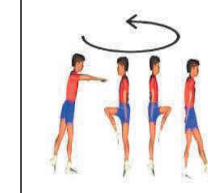
*mon compte>compétiton>base documentaire aérobic>aide pour les imposés> consultez les mouvements de gymnastique aérobic



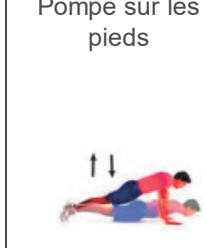
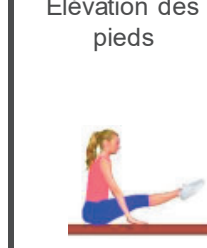

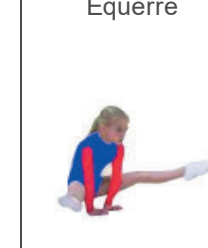
NOM :	Prénom :
-------	----------


CLUB :	Catégorie :
--------	-------------

Ateliers sans musique

Zone 4

ATELIER N°6			ATELIER N°7		
SAUT			PIVOT		
					
Préparation saut droit	Saut droit	Air jack	Maintien pied plat genou placé 2'	Maintien sur 1/2 pte genou placé 2'	Pivot 1 tour
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points





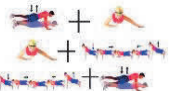















ATELIER N°8			ATELIER N°9		
POMPE			EQUERRE 2 secondes (serrée ou écartée)		
					
Pompe à genoux	Descente de pompe sur les pieds	Pompe sur les pieds	Elévation des pieds	Elévation des fesses	Equerre
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

ATELIERS N°10		
ROUE		
		
Désaxée	Quelques fautes	Très bien exécutée
1 point	2 points	3 points

TOTAL	/ 30 points
--------------	--------------------





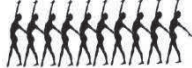
Filière Fédérale A et Filière Nationale B

Les exigences doivent être réalisées sans chute pour recevoir une valeur

*Grille de difficultés						
exigences	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	
Difficultés	3	Pompe 	Pompe 1 jambe ou Pompe latérale ou pompe charnière 	Pompe latérale 1 jambe ou pompe charnière 1 jbe ou pompe Wenson 	2 pompes à 0,1 pt enchainées 	2 pompes à 0,2 pt différentes enchainées 
	4	Elévation des fesses 	Elévation des pieds 	Equerre serrée 1 jambe 	Wenson statique 	Equerre serrée ou équerre écartée 
	5	Saut air Jack 	Saut groupé 	Saut 1 tour 	Saut 1 tour + Saut air jack 	Saut 1 tour + Saut groupé 
	6	Grand écart 	Grand écart vertical 	pivot 1 tour (en dedans) 	i libre 	pivot 2 tours (en dedans) 

**Grille des acrobaties					
exigences	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
7	Acro Roue 	Rondade 	Souplesse avant/arrière 	Saut de mains 1 ou 2 pieds 	Flip arrière 

GRILLE DE COMPOSITION FÉDÉRALE A

Format					
exigences	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
1	Bonus nombre 6 gymnastes 	7 gymnastes 	8 gymnastes 	9 gymnastes 	10 gymnastes 
2	Formations 2 ou 3	4 ou 5	6 ou 7	8 ou 9	10

GRILLE DE COMPOSITION FÉDÉRALE A						
Chorégraphie						
exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
8	Talent artistique	Attitude neutre	Quelques moments captivants	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme partiellement	Bonne capacité d'audience	Capacité à captiver l'audience avec enthousiasme et dynamisme tout au long de la routine
9	Intensité	Routine sans intensité avec difficulté à suivre le rythme	Routine démontrant peu d'intensité	Equipe démontrant une intensité moyenne	Equipe démontrant une réelle intensité pendant une bonne partie de la routine	Equipe démontrant une intensité totale et un réel dynamisme durant toute la routine
10	Nombre AMP	4A	5A	6A	7A	8A
11	Collaboration	Porteur assis voltigeur au dessus des épaules	Porteur à genoux, voltigeur au dessus des épaules	Porteur debout, voltigeur au dessus des épaules	Porteur debout, voltigeur au dessus des épaules avec changement de forme	Porteur debout, voltigeur au dessus des épaules avec changement de forme et rotation
***12	Interaction	Contact simple	Contact avec rotation	Contact avec changement de niveau	Contact avec rotation et changement de niveau	Contact avec acrobatie
****13	Séquence miroir	Séquence miroir imposée		Séquence miroir libre simple		Séquence miroir libre complexe
14	Changement de style	Présence d'un 2ème style musical simple de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical partiellement complexe de 4x8 temps minimum		Présence d'un 2ème style musical complexe de 4x8 temps minimum
15	Bloc groupe	Présence de 1 bloc de 4x8 temps ou plus de chorégraphie simple en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie partiellement complexe en groupe serré		Présence d'un bloc 4x8 temps ou plus de chorégraphie complexe en groupe serré

Un élément acrobatique modifié, entrant dans le contenu général artistique (G) ne peut dépasser la valeur maximale autorisée pour les éléments acrobatiques.

Exemple : en NB 10-11 ans, un (e) gymnaste ne peut réaliser un salto réception au siège ou un saut de main réception sur un genou.

*Pour recevoir une valeur, les éléments de difficulté doivent être réalisés :

- à l'identique par l'ensemble de l'équipe en même temps. Ils ne peuvent pas être réalisés en colonne dans les catégories TRIO et GROUPE (à partir de 3 gymnastes alignés) ;
- en respectant les exigences techniques minimales (dans les cases de double éléments les ETM des 2 éléments doivent être validés).

**les acrobaties doivent être réalisées par l'ensemble des gymnastes et en même temps pour recevoir une valeur.

***une interaction est reconnue et valorisée, lorsque l'ensemble des gymnastes est en contact au même moment en groupe ou en sous groupes.

****une séquence miroir est une séquence chorégraphique de 8 tps minimum réalisée à droite puis la même séquence réalisée à gauche (ou inversement).

Chorégraphie :

Chorégraphie simple : réalisation de bras et jambes simples sur les temps ou doubles temps

Chorégraphie partiellement complexe : réalisation de bras simples / jambes complexes ou bras complexes / jambes simples sur les temps.

Chorégraphie complexe : réalisation bras complexes / jambes complexes sur les temps ou contre temps. Utilisation des changements de formation et d'orientation.

Note de composition :

La note de composition est établie par addition des valeurs des exigences imposées et des 7 valeurs les plus hautes présentées.

Le nombre minimal d'exigences à présenter est 3 (8, 9 et 10 au risque d'être pénalisé pour exigence imposée manquante).

Il n'y a pas de nombre maximum d'exigences (pas de pénalité pour exigence supplémentaire).

Choix des exigences :

En solo, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 3,4,5,6 et 7.

En trio, les gymnastes peuvent choisir deux cases par ligne pour les exigences 11 et 12

Pour le reste des exigences, la réglementation reste d'une case par ligne (au risque d'être pénalisé pour répétition d'exigence).

En fédéral A libre, si le step est utilisé, les gymnastes doivent respecter ce qui suit :








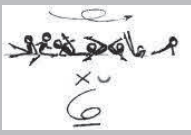
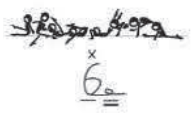
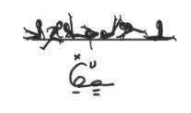
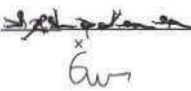
Les exigences 8,9,10,12,14 et 15 doivent être réalisées majoritairement sur le step.


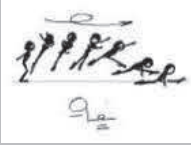





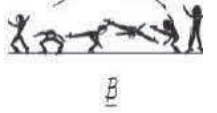
Les exigences 3,4,5,6,7 et 11 doivent être réalisées obligatoirement au sol.

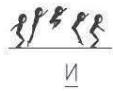
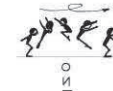





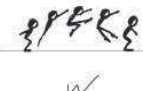


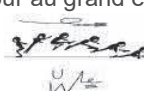

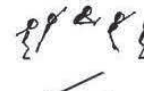
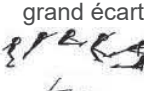
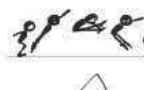



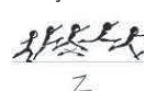
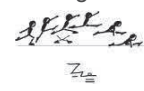

L'exigence 13 peut être réalisé sur le step et/ou au sol.


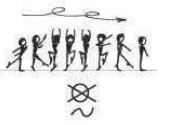



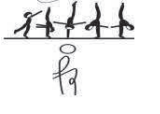
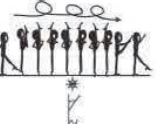
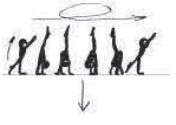
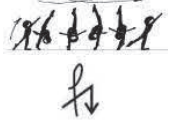
PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2024
Filière Nationale B

Familles	Les éléments grisés sont des éléments non répertoriés dans le code FIG mais autorisés en Nationale B.				
	2 difficultés maximum par éléments de même nom de base entre 2 lignes continues				
	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Pompes	GROUPE A				
	Pompe 	Pompe 1 jambe 			
		Pompe latérale 	Pompe latérale 1 jambe 		
		Pompe charnière 	Pompe charnière 1 jambe 		
		Pompe wenson 	Pompe wenson latérale 		
			Pompe wenson charnière 		
				Pompe frame 	Pompe frame wenson 
				Pompe frame grand écart 	

Forces statiques		<p>Equerre écartée</p> 		<p>Equerre écartée 1 tour</p> 	<p>Equerre écartée 1 bras</p> 
					<p>Moldovan</p> 
		<p>Equerre serrée</p> 		<p>Equerre serrée 1 tour</p> 	
					<p>Equerre V jambes serrées</p> 
Cercles de jambes					<p>Cercle Thomas</p> 
					<p>Cercle Thomas grand écart</p> 
				<p>Hélicoptère</p> 	<p>Hélicoptère demi tour</p> 
				<p>Hélicoptère grand écart</p> 	<p>Hélicoptère 1/2 tour au grand écart</p> 
					<p>Hélicoptère wenson</p> 

GROUPE B					
Sauts dynamiques			Saut demi tour au grand écart 	Saut tour en l'air au grand écart 	
			Saut tour en l'air 		Saut deux tours en l'air 
				Saut droit réception pompe 	Saut demi tour réception pompe 
					Gainer demi tour 
					Butterfly 

Sauts avec forme		Saut groupé 		Saut groupé un tour 	
			Saut groupé au grand écart 	Saut groupé demi tour au grand écart 	Saut groupé un tour au grand écart 
				Saut groupé réception pompe 	Saut groupé demi tour réception pompe 
			Saut cosaque 		Saut cosaque un tour 
				Saut cosaque au grand écart 	Saut cosaque demi tour au grand écart 
					Saut cosaque réception pompe 
				Saut carpé serré 	Saut carpé serré au grand écart 
				Saut carpé écart 	Saut carpé écart au grand écart 
Sauts écart				Saut antéro-postérieur 	Saut antéro-postérieur au grand écart 
				Saut changement de jambe 	Saut changement de jambe au grand écart 
					Saut ciseaux demi tour 

GROUPE C					
Pivots		Pivot un tour 		Pivot deux tours 	
					Pivot jambe à l'horizontale 
Souplesse	Grand écart vertical 		Grand écart vertical libre 		Grand écart vertical libre avec un tour 
					Pivot pied dans la main 
Illusion				Illusion 	Illusion libre 



CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPE

L'édition 2023 propose un Championnat de France par équipe dans les catégories Nationale B et Nationale A.

CRÉER UNE ÉQUIPE DE CLUB

Prérequis : avoir participé à la compétition par catégories dans la même filière que celle choisie pour composer l'équipe.

2 filières d'engagement possibles :

- en Nationale B : 1 solo, 1 trio et 1 aéro ou aérodance toutes catégories d'âges confondues
- en Nationale A : 1 solo, 1 trio et 1 aéro ou aérodance toutes catégories d'âges confondues

NB : Un athlète peut concourir dans une équipe uniquement.

PALMARÈS

Le classement est établi par addition des places obtenues par chaque entité lors de la compétition. L'équipe ayant le score le plus bas est classée championne de France.

Exemple :

Équipe A :

Le solo se classe 3^{ème}, le trio se classe 1^{er} et le groupe se classe 4^e : 3^{ème} = 3 points, 1^{er} = 1 point et 4^{ème} = 4 points.

Total équipe : 3+1+4= 8 points

Équipe B :

Le solo se classe 1^{er}, le trio se classe 1^{er} et le groupe se classe 2^{ème}.

Total équipe : 1+1+2= 4 points.

L'équipe B est classée 1ère.