

LETTRE FFGYM

# AÉROBIC

2017-2018



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT.



# GÉNÉRALITÉS

## DOCUMENTS

Cette lettre précise et complète le règlement technique 2017-2018.

Les autres documents de référence à prendre en compte sont :

- Les lettres FFGym publiées en cours de saison sportive ;
- Le code de pointage FIG 2017-2020 (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 10 janvier 2018.

Ces engagements sont à réaliser pour la première étape compétitive : compétition de niveau départemental ou inter-départemental 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.

## ORDRES DE PASSAGE - RÈGLES DE GESTION

Pour toutes les finales nationales, la répartition des gymnastes est effectuée par tirage au sort en utilisant OrdoGym.



## 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 > Espace pratique > Communication > Vidéos > i-Gym Technic aérobic.

### **IMPOSÉS**

Voici la liste des imposés pour la saison 2017/2018.

#### Fédérale B :

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

#### Fédérale A :

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

#### Nationale B :

- Nationale B 10-11 ans

Pour les consulter : Mon compte FFGym > Espace pratique > Communication > Vidéos > i-Gym Technic aérobic.

### **FEUILLES DE JUGEMENT**

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

### **DOCUMENTS POUR LES JUGES (ET ENTRAÎNEURS)**

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

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

### **INFORMATIONS SUR LA FINALE NATIONALE**

Toutes les informations au sujet du championnat de France & Trophée fédéral sont consultables sur le mini-site de la compétition. Les mises à jour sont fréquentes.

Pour les consulter : Calendrier > Championnat de France AER



## DÉROGATIONS

Toute demande de dérogation est à effectuer en envoyant un message à l'adresse [cnsaer@ffgym.fr](mailto: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'élus 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<sup>ème</sup> catégorie en cas de blessure d'un compétiteur en trio ou en groupe au sein de son club.

## MONTÉE DE FILIÈRE OBLIGATOIRE

Les gymnastes médaillés en solo Nationale B au championnat de France 2018, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en Nationale A en 2018-2019.

## 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 défektivité 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 terminée 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, 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.

De façon générale, pour prétendre à la qualification, les gymnastes doivent valider des minima selon le tableau suivant.

			MINIMA TOTAL DIFFICULTÉ	MINIMA NOTE FINALE	
	FÉD. A	10 -14 ans	X	9 pts	
		12 ans et +	Aéro	X	10 pts
			Fitness	X	9 pts
	NATIONALE B	10 -11 ans	Solo	X	11 pts
			Trio	X	10 pts
			Groupe	X	10 pts
		12 - 14 ans	Solo	1,2 pt	13 pts
			Trio	1,2 pt	12 pts
			Groupe	1,2 pt	12 pts
	15 ans et +	Solo	1,2 pt	13 pts	
	12 ans et +	Trio	1,2 pt	12 pts	
		Groupe	1,2 pt	12 pts	
	NAT	12 ans et +	Hilo	X	13 pts
Step			X	13 pts	
	NATIONALE A	10 - 11 ans	Solo F	X	14 pts
			Trio	X	13 pts
		12 - 14 ans	Solo F	1 pt	15 pts
			Trio	1 pt	14 pts
			Groupe	1 pt	14 pts
		10 - 14 ans	Solo H	1 pt	14 pts
			Groupe	X	13 pts
		15 - 17 ans	Solo F	1,25 pt	15 pts
		18 ans et +	Solo F	1,25 pt	15 pts
		15 ans et +	Solo H	1,25 pt	15 pts
			Trio	1,25 pt	14 pts
			Groupe	1,25 pt	14 pts



## ENTRAÎNEMENT PARQUET

Les compétiteurs des Filières Nationale A et Élite peuvent réaliser un entraînement parquet le vendredi précédent 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. Un temps de travail d'une durée de 5 min sera attribué pour l'ensemble du groupe.

# PORTER / COLLABORATION / COMBINAISON

## PORTER



### FILIÈRES FÉDÉRALE A ET NATIONALE B



De façon générale, un porter est reconnu comme tel quand le voltigeur quitte le sol quelle que soit la position du porteur.

Exemples de porters :



### FILIÈRES NATIONALE A ET ÉLITE



Un porter est reconnu lorsque le porteur en position debout élève le voltigeur au-dessus de la ligne de ses épaules. Le porter doit être mis en place après le début de la musique.

Le porter sera évalué par le Juge Arbitre selon 5 critères en Nationale A 15 ans et + uniquement

	CRITÈRES D'ÉVALUATION D'UN PORTER	Absent 0 pt	Présent 0.1 pt
1	Complexité de mise en place du porter et niveau d'élévation du voltigeur		
2	Capacités physiques : force, équilibre, souplesse		
3	Changement de niveau avec changement de forme		
4	Dynamisme du compétiteur : vitesse d'exécution et/ou présence de rotation		
5	Phase aérienne du voltigeur		
	<b>TOTAL SUR 0.5 PT</b>		

*Élite : se reporter au Code de Pointage FIG.*



## COLLABORATION

La collaboration ne concerne que les filières Nationale A et Élite.

Une collaboration est reconnue dans les cas suivants :

- Si le porteur en position debout soulève un voltigeur sans dépasser la ligne de ses épaules ;
- Si le porteur assis, à genoux, allongé soulève le voltigeur quelle que soit la position de ce dernier

Elle n'est pas obligatoire et entrera dans l'évaluation du critère « contenu général » de la note A.

COLLABORATION EN NATIONALE A			PORTER EN NATIONALE A
			

## COMBINAISON

Pour le nombre et le format des combinaisons autorisées et valorisées par groupe d'âge, se référer aux tableaux des programmes.

### Combinaison d'éléments de difficulté.

2 ou 3 éléments (selon les catégories d'âges) peuvent être enchaînés directement sans arrêt ni hésitation, ni transition. Ces éléments peuvent être du même groupe ou de groupes différents mais ne peuvent pas se répéter. 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 difficultés 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.



Combinaisons	Note D	
	Valeur	Déduction
D+D	0.1 pt	0 pt
D+A	0.1 pt	0 pt
A+D	0.1 pt	0 pt
A+A	0 pt	1 pt
D+A+D	0.2 pt	0 pt
A+D+A	0.2 pt	0 pt
D+D+A	0.2 pt	0 pt
A+D+D	0.2 pt	0 pt
A+A+D	0 pt	1 pt
D+A+A	0 pt	1 pt

Les combinaisons à +0.2 pt sont réservées aux gymnastes en Nationale A 15 ans et + ainsi qu'en Élite senior.

Elles seront pénalisées de -1 pt pour éléments interdits pour toutes les autres catégories.

# PROGRAMMES COMPÉTITIFS



## FILIÈRE FÉDÉRALE B

	7-9 ans		10-14 ans	12 ans et +
Catégorie	7-9 ans Groupe 5 à 8	9 ans Solo	10-14 ans Groupe 5 à 8	12 ans et +
Programme	D'jumpy 1 ou D'Jumpy 2	D'jumpy avancé version homme ou femme	Imposés au choix : 2 AER, 2 Hilo, 2 Step	Imposés au choix : 2 AER, 2 Hilo, 2 Step
Musique / Durée	Imposée	Imposée	Imposée	Imposée
Passage	2 identiques ou différents	2	2 identiques ou différents	2 identiques ou différents
Bonus	+ 1 pt si réalisation du D'Jumpy 2	x	x	x
Note Synchro	10 pts	x	10 pts	10 pts
Note Exécution	x	10 pts	x	x
Note finale	10 pts (ou 11 pts)	10 pts	10 pts	10 pts



## FILIÈRE FÉDÉRALE A

Catégorie	10-14 ans		12 ans et +	
	10-14 ans HILO	10-14 ans Aérobic	12 ans et + Fitness HILO ou STEP	12 ans et + Aérobic
Programme	Imposé		Libre	Libre
Musique / Durée	Imposée		Libre 1'15 +/-5"	Libre 1'15 +/-5"
Nombre d'éléments max	0	4	0	6
Exigences	0	Descente pompe 1 jambe Saut droit Saut Air Jack 1/2 pivot	3 passages au sol max (HILO) 3 déplacements de step max	0
Valeur des éléments	X	Imposé	X	0,1 à 0,2 pt dont 1 élément possible à 0,3 pt
Nombre de groupes présentés	0	Imposé	0	Libre
Éléments au sol max	0	Imposé	0	Libre
Éléments acro max	0	Imposé (Roue)	1 cf tableau des élts acro	1 cf tableau des élts acro
Réception pompe max	X	X	X	1
Réception grand écart max	X	X	X	1
Élément sur 1 bras	X	X	X	0
Combinaison	0	0	X	Libre (non valorisée)
Porter*	0	0	0	1 optionnel propulsion interdite
Note D max (Difficulté)**	0	0	0	1,3 pt (+0,2 pt bonus porter)
Note E (Exécution)	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts
Déd max synchro	-3 pts	-3 pts	-3 pts	-3 pts
Note A (Artistique)	3	3	3	3
Note finale	13	13	13	14.5

\*Le porter est reconnu lorsque le voltigeur perd le contact avec le sol. Si le porter est placé au début de la routine, il doit être mis en place après le début de la musique.

\*\*La note D est obtenue par addition des valeurs des éléments autorisés.



## FILIÈRE NATIONALE HILO et STEP



	<b>12 ans et +</b>
Catégorie	12 ans et +
Programme	Libre
Musique / Durée	Libre 1'15 +/-5"
Nombre d'éléments max	2
Exigences	0
Valeur des éléments	0,1 à 0,5 pt (grille Nationale B)
Nombre de groupes présentés	Libre
Éléments au sol max	Libre
Éléments acro max	1 cf tableau des éléments acrobatiques
Réception pompe max	1
Réception grand écart max	1
Élément sur 1 bras	0
Combinaison	Libre (non valorisée)
Porter*	1 optionnel (propulsion autorisée)
Note D (Difficulté)	0
Note E (Exécution)	10
Déd max synchro	- 3 pts
Note A (Artistique)	7,5 pts
Note finale	17,5 pts

\*Le porter est reconnu lorsque le voltigeur perd le contact avec le sol. Si le porter est placé au début de la routine, il doit être mis en place après le début de la musique.



## FILIÈRE NATIONALE B

	10-11 ans	12-14 ans	12 ans et +	
Catégorie	10-11 ans	12-14 ans Solo / Trio / Groupe	15 ans et + Solo	12 ans et + Trio / Groupe
Programme	Imposé 2x8 tps libres début fin	Libre		
Musique / Durée	Imposée	1'15 +/- 5"		
Nombre d'éléments max	5	6		
	Les éléments doivent être identiques, réalisés en même temps ou consécutivement GROUPE : possibilité de présenter 2 éléments différents une seule fois et en même temps. La valeur la plus basse entre dans le note D			
Exigences	B 102 ou 132 Equerre A 101 Pompe C 182 Saut Groupé D 142 Pivot 1 tour	0		
Valeur des éléments	0,1 à 0,3 pt	0,1 à 0,3 pt dont 1 élément à 0,4pt ou 0,5 pt		
Minima difficulté*	X	1,2 pt		
Nombre de groupes présentés min	4	Libre		
Éléments au sol max	Libre	Libre		
Éléments acro max	1 cf tableau des éléments acrobatiques	1 cf tableau des éléments acrobatiques		
Réception pompe max	0	1		
Réception grand écart max	0	1		
Élément sur 1 bras	0	0		
Combinaison	0	Libre (non valorisée)		
Porter**	0	1 optionnel (propulsion autorisée)		
Note D max (Difficulté)***	1 pt	2 pts		
Note E (Exécution)	10 pts	10 pts		
Déd max synchro	- 2 pts	- 2 pts		
Note A (Artistique)	5 pts	5 pts		
Note finale	16 pts	17 pts		

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

\*\*Le porter est reconnu lorsque le voltigeur perd le contact avec le sol. si le porter est placé au début de la routine, il doit être mis en place après le début de la musique.

\*\*\*La note D est obtenue par addition des valeurs des éléments autorisés.



# FILIÈRE NATIONALE A



	10-11 ans	10-14 ans		12-14 ans	15 ans et +	
<b>Catégorie</b>	10-11 ans Solo F / Trio	10-14 ans Groupe	10-14 ans Solo H	12-14 ans Solo F / Trio / Groupe	15-17 ans 18 ans et + Solo F Solo F	15 ans et + Solo H / Trio / Groupe
<b>Programme</b>	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre
<b>Musique / Durée</b>	1'15 +/- 5"	1'15 +/- 5"	1'15 +/- 5"	1'15 +/- 5"	1'20 +/- 5"	
<b>Nombre d'éléments max</b>	6	6	8	8	8	
	Les éléments doivent être identiques, réalisés en même temps ou consécutivement GROUPE : possibilité de présenter 2 éléments différents une seule fois et en même temps. La valeur la plus basse entre dans la note D					
<b>Exigences</b>	A 101 pompe B102 Equerre écartée C103 Tour en l'air D121 Gd écart vertical	A 101 pompe B102 Equerre écartée C103 Tour en l'air D121 Gd écart vertical	A364 Hélicoptère B102 ou 104 Equerre écartée avec ou sans tour C184 Saut groupé 1 tour D153 Pivot au gd écart vertical	A364 Hélicoptère B102 ou 104 Equerre écartée avec ou sans tour C184 Saut groupé 1 tour D153 Pivot au gd écart vertical	Libre	
<b>Valeur des éléments</b>	0,1 à 0,4 dont 1 elt à 0,5 pt max	0,1 à 0,4 dont 1 elt à 0,5 pt max	0,1 à 0,6 pt dont 1 elt à 0,7 pt max	0,1 à 0,6 pt dont 1 elt à 0,7 pt max	de 0,1 à 1,0 pt	
<b>Minima Difficulté*</b>	X	X	1 pt	1 pt	1,25 pt	1,25 pt
<b>Nombre de groupes à présenter min</b>	4	4	4	4	3	3
<b>Éléments au sol max</b>	4	4	5	5	Libre	Libre
<b>Éléments acro max</b>	2 cf tableau des éléments acrobatiques					
<b>Réception pompe max</b>	0	0	1 (interdit en Solo H 10-11 ans)	1	3	3
<b>Réception grand écart max</b>	1 gd écart antéropostérieur	1 gd écart antéropostérieur	1 gd écart antéropostérieur	1 gd écart antéropostérieur		
<b>Élément sur 1 bras</b>	0	0	0	0	Libre	Libre
<b>Combinaison</b>	0	0	1 (cf paragraphe combinaison)	1 (cf paragraphe combinaison)	2 (cf paragraphe combinaison)	2 (cf paragraphe combinaison) (1 seule en groupe)
<b>Porter**</b>	0	0	X	1 optionnel (propulsion autorisée)	X	1 (propulsion autorisée)
<b>Collaboration</b>	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique
<b>Note D max (Difficulté)***</b>	0,8 pt	0,8 pt	2,05 pts	2,05 pts	4,20 pts	4,20 pts + 0,5 pt de porter
<b>Note E (Exécution)</b>	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts
<b>Déd max synchro</b>	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts
<b>Note A (Artistique)</b>	7,5 pts	7,5 pts	7,5 pts	7,5 pts	7,5 pts	7,5 pts
<b>Note finale</b>	18,30 pts	18,30 pts	19,55 pts	19,55 pts	21,70 pts	22,20 pts

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

\*\* Le porter est reconnu lorsque le voltigeur passe au dessus de la ligne des épaules du porteur. si le porter est placé au début de la routine, il doit être mis en place après le début de la musique.

\*\*\* La note D est obtenue par addition des valeurs des éléments autorisés puis divisée par 2.



	Junior		Senior	
Catégorie	15-17 ans Solo F / Solo H	15-17 ans Duo / Trio / Groupe	18 ans + Solo F / Solo H	18 ans et + Duo / Trio / Groupe
Programme	Libre		Libre	
Musique / Durée	1'20 +/- 5"		1'20 +/- 5"	
Nombre d'éléments max	10	9	10	9
	Les éléments doivent être identiques, réalisés en même temps ou consécutivement <i>GROUPE : possibilité de présenter 2 éléments différents une seule fois et en même temps. La valeur la plus basse entre dans le note D</i>			
Exigences	Hélicoptère au grand écart (A374) ou Wenson (A365) Equerre écartée 2 tours max (B102 ou 104 ou 106) Saut carpé écarté C314 Illusion libre ou non au gd écart vertical (D265 ou 286)		Libre	
Valeur des éléments	0,2 à 0,7 pt dont 1 élt à 0,8 pt max		à partir de 0,3 pt	
Nombre de groupes à présenter min	4		3	
Éléments au sol max	5		Libre	
Éléments acro max	2		2	
Réception pompe max	3		3	
Réception grand écart max				
Élément sur 1 bras	Libre		Libre	Libre
Combinaison	2 (cf paragraphe combinaison)		2 (cf paragraphe combinaison)	2 (cf paragraphe combinaison) (1 seule en groupe)
Porter*	X	1 obligatoire (propulsion autorisée)	X	1 obligatoire (propulsion autorisée)
Collaboration	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique	valorisée en artistique
Note D max (Difficulté)**	3,3 pts	2,95 pts	5,2 pts	4,7 pts ou 5,2 pts + 1 pt de porter
Note E (Exécution)	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts
Déd max synchro	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts	- 2 pts
Note A (Artistique)	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts
Note finale	23,30 pts	22,95 pts	25,2 pts	25,7 pts ou 26,2 pts

\* Le porter est reconnu lorsque le voltigeur passe au dessus de la ligne des épaules du porteur. si le porter est placé au début de la routine, il doit être mis en place après le début de la musique

\*\* La note D est obtenue par addition des valeurs des éléments autorisés. Elle est ensuite divisée :

- par 2 pour les catégories suivantes : Junior SH, SF, Duo, Trio, Groupe / Senior SH, SF, Duo, Trio à 3 hommes, Groupe à 5 hommes
- par 1,8 pour les catégories suivantes : Senior Trio et Groupe comportant au minimum une femme

# ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ET ÉLÉMENTS INTERDITS

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES										
A1	A2	A3		A4	A5	A6	A7			
roue	rondade	souplesse avant	souplesse arrière	saut de tête	saut de mains	flic-flac	salto costal	salto facial	salto avant	salto arrière
<b>ÉLITE</b>										
18 ans et + SF										
15-17 ans SF										
15 ans et + SH / Trio / Groupe										
12-14 ans SF/trio/groupe										
10-14 ans SH										
10-14 ans groupe										
10-11 ans SF / trio										
12 ANS ET +										
12 ANS ET + trio/groupe										
12-14 ANS trio/groupe										
10-11 ANS trio/Groupe										
15 ANS ET + solo										
12-14 ANS solo										
10-11 ANS solo										
12 ANS ET +										
10-14 ANS										
12 ANS ET +										
10-14 ANS										
7-9 ANS										
9 ANS										
PERFORMANCE					IMPOSÉ					
STEP HILLO					IMPOSÉ					
NATIONALE B					IMPOSÉ					
NATIONALE A					IMPOSÉ					
FÉD. A					IMPOSÉ					
FÉD. B					IMPOSÉ					
FÉD. A					IMPOSÉ					
FÉD. B					IMPOSÉ					
FÉD. A					IMPOSÉ					
FÉD. B					IMPOSÉ					
FÉD. A					IMPOSÉ					
FÉD. B					IMPOSÉ					

Éléments autorisés

Éléments interdits



ÉLÉMENTS INTERDITS	
<p>Équilibre sur les mains (&gt;2sec)</p>	<p>Souplesse extrême du dos</p>
<p>Saut de l'ange avec rotation longitudinale</p>	<p>Hyperextension statique du dos</p>
<p>Salto de +/- 360° avec ou sans rotation longitudinale</p>	
<p>Combinaison d'éléments acrobatiques</p>	




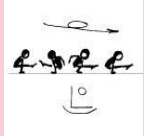





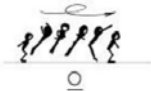

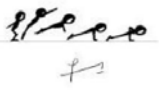





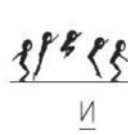

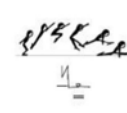
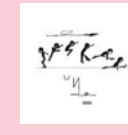

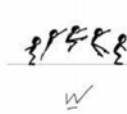

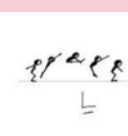

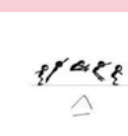


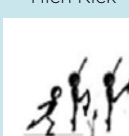
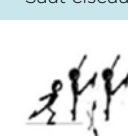
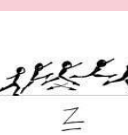

# PROGRAMME DE DIFFICULTÉS 2018

Filière Fédérale A et Filière Nationale B









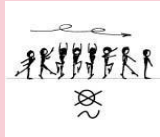





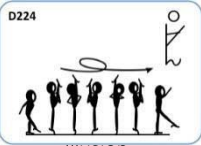
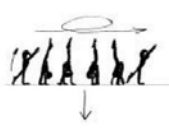




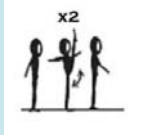
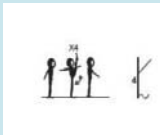
FILIÈRE NATIONALE B 6 éléments de 0.1 à 0.3 ou 5 éléments de 0.1 à 0.3 +1 élément à 0.4 OU 0.5				
FILIÈRE FÉDÉRALE A 6 éléments de 0.1 à 0.2 ou 5 éléments de 0.1 à 0.2+1 élé à 0.3				
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>GROUPE A</b>				
Pompe 	Pompe 1 jambe 			
Remontée pompe 1 jambe 	Pompe latérale 	Pompe latérale 1 jambe 		
Descente pompe 1 jambe 	Pompe charnière 	Pompe charnière 1 jambe 		
	Pompe wenson 	Pompe wenson latérale Pompe wenson charnière 		
			Explosive Aframe 	
			Hélicoptère 	Hélicoptère wenson 
			Hélicoptère au grand écart 	

GROUPE B				
	Equerre écartée 		Equerre écartée 1 tour 	
	Equerre L 		Equerre L 1 tour 	
		Equerre V 		Equerre V 1 tour 
		Wenson statique 		
GROUPE C				
Saut droit 	Saut ½ tour 	Saut 1 tour 		
			Saut 1 tour au grand écart 	
		Chute pompe 	Chute pompe ½ tour 	Chute pompe 1 tour 
			Gainer ½ tour 	

	Saut groupé 		Saut groupé 1 tour 	
		Saut groupé grand écart 	Saut groupé 1/2 tour au grand écart 	Saut groupé 1 tour au grand écart 
		Saut cosaque 		Saut cosaque 1 tour 
			Saut carpé serré 	
Air Jack 			Saut carpé écarté 	
			Saut au grand écart antéropostérieur 	
				Saut antéropostérieur au grand écart 
Hich Kick 	Saut ciseau 		Saut changement de jambe 	
			Butterfly 	

GROUPE D

GROUPE D				
Grand écart 				
Grand écart facial 	Pancake 			
Grand écart vertical 	Grand écart vertical  libre		Grand écart vertical 1 tour 	
1/2pivot 	Pivot 1 tour 		Pivot 2 tours 	
Maintien sur 1/2 pointe 		Pivot au grand écart vertical 	Pivot au grand écart vertical libre 	Pivot 2 tours au grand écart vertical 
				Pivot 1 tour jambe à l'horizontale 
			Pivot pied dans la main D224 	
			Illusion 	Illusion au grand écart vertical 

				Illusion libre 
2 battements 	4 battements 			

	<u>Les éléments sur fond blanc sont autorisés</u> en filière Fédérale A en filière Nationale B
	<u>Les éléments sur fond bleu</u> sont autorisés en filière Fédérale A sont interdits en filière Nationale B
	<u>Les éléments sur fond rouge</u> sont interdits en filière Fédérale A sont autorisés en filière Nationale B

Tous les éléments doivent être de lignes différentes. Si une équipe présente une routine avec 2 éléments de la même ligne, elle recevra une pénalité de 1 point pour répétition de famille



# FESTI AÉRO

Weekend de rencontre aérobic ouvert à tous les licenciés FFGym pratiquant ou non la discipline ainsi qu'aux licenciés scolaires

Lieu : En alternance sur les 5 inter-régions

Edition 2017-2018 : Arques le 21 avril 2018

Tous les renseignements sont mis en ligne sur le mini-site de l'événement

## Compétition OPEN

Compétition sans sélection préalable

### Public

FEDERAL B  
FEDERAL A  
PERFORMANCE B  
PERFORMANCE A

### Droits d'engagements

à définir

### Jugement

chaque club amène un juge diplômé dans sa catégorie.

### Palmarès

remise de récompense sans titre décerné

## Compétition par équipe

Classement selon résultats à la compétition OPEN

### Public

FEDERAL B  
FEDERAL A  
PERFORMANCE B  
PERFORMANCE A

### Droits d'engagements

pas d'engagement supplémentaires à la compétition OPEN

### Format d'une équipe

FA / FB : 3 groupes de catégories différentes  
NA / NB : 1 solo + 1 trio + 1 groupe

### Palmarès

remise de récompenses sans titre décerné selon un total point établi par addition des places obtenues lors de la compétition OPEN

## Colloques à thèmes

Ateliers proposés sur tout le weekend par groupe de 30 personnes maximum

Ateliers ouverts aux gymnastes, entraîneurs et juges quelque soit le thème

### Inscription obligatoire

sur lien mini-site en amont de l'évènement

### Droit d'entrée

à définir

### Thèmes proposés

Le jugement en NA/NB

Porters

Travail des groupes d'éléments de difficultés par niveau de pratique

Cours de fitness

Eléments acrobatiques

La souplesse

La préparation physique

L'échauffement

## Rencontres USEP / UNSS

Rencontre le vendredi en amont la compétition

### USEP

Démonstration suite à un travail avec la malette D'jumpy existante au sein des écoles sur un cycle de 6 semaines.

### UNSS

Compétition en parallèle de la démonstration USEP le vendredi.

### Droits d'engagements

à définir