

GYMNASTIQUE AEROBIC



CODE DE POINTAGE

2025-2028

Document non officiel

Judging Support System

3D Sensing / AI x Gymnastics



Fujitsu Limited

<https://www.fujitsu.com/global/themes/data-driven/judging-support-system/>



Le Code de Pointage est la propriété de la FIG. Toute traduction ou copie est interdite sans l'accord préalable écrit de la FIG.

En cas de conflit entre les informations contenues dans ce document et le Règlement Technique, ce dernier prévaut.

En cas de divergence entre les versions linguistiques, le texte en anglais sera considéré comme faisant foi.

Cette traduction a été autorisée par la FIG, mais seules les versions officiellement traduites par la FIG et publiées sur le site internet de la FIG sont valides.

CONTENU

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION DU CODE DE POINTAGE DE LA FIG DE GYMNASTIQUE AEROBIC | 5 |
| IMPRESSUM | 6 |
| PARTIE 1 – INFORMATIONS GENERALES | 7 |
| CHAPITRE 1 - Informations générales (Championnats du Monde SR) | 7 |
| 1.1 LE CODE DE POINTAGE | 7 |
| 1.2 COMPETITIONS | 7 |
| 1.3 PROGRAMME DU CONCOURS | 7 |
| 1.4 CRITERES DE PARTICIPATION | 7 |
| 1.5 LES CATEGORIES | 8 |
| 1.6 PROCEDURES D'INSCRIPTION POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE | 8 |
| 1.7 CHANGEMENTS DE NOM | 8 |
| 1.8 TOURS DE QUALIFICATION ET FINALES | 8 |
| 1.9 ORDRE DE DÉPART | 9 |
| 1.10 EQUIPEMENT | 9 |
| 1.11 CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES | 9 |
| 1.12 PARQUET DE COMPETITION / PANELS DES JUGES | 10 |
| 1.13 DUREE DE LA MUSIQUE | 10 |
| 1.14 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL | 11 |
| 1.15 RESULTATS | 11 |
| 1.16 PRIX | 11 |
| 1.17 « GYMNASTIQUE AEROBIC » | 12 |
| 1.18 NOUVEAUX ELEMENTS DE DIFFICULTE | 12 |
| CHAPITRE 2 - Jury / Juges | 13 |
| 2.1 JURY SUPERIEUR | 13 |
| 2.2 JUGES | 14 |
| PARTIE 2 – JUGEMENT | |
| Chapitre 3 JUGEMENT / EVALUATION – ARBITRE (CJP) | 15 |
| 3.1 CODE VESTIMENTAIRE | 15 |
| 3.2 FONCTION | 16 |
| 3.3 CRITERES DE DEDUCTION | 16 |
| 3.4 DEDUCTION | 18 |
| 3.5 ELEMENTS ACROBATIQUES ET MOUVEMENTS INTERDITS | 19 |
| 3.6 TABLEAU DES DEDUCTIONS CJP | 20 |
| Chapitre 4 EVALUATION – DIFFICULTE (D-JURY) | 21 |
| 4.1 ELEMENTS DE DIFFICULTE | 21 |
| 4.2 REGLES DE BASE POUR L'EXECUTION DES ELEMENTS DE DIFFICULTE | 21 |
| 4.3 COMBINAISON DE DIFFICULTES/ELEMENTS ACROBATIQUES (Connexion) | 22 |
| 4.4 FONCTION | 22 |
| 4.5 CRITERES | 22 |
| 4.6 DEDUCTION : -0,5 par élément / par combinaison | 23 |
| 4.7 EXIGENCES TECHNIQUES | 23 |



| | | |
|---------------------------|---|------------|
| Chapitre 5 | EVALUATION – EXECUTION (E-JURY) | 26 |
| 5.1 | EXECUTION (E-Jury) | 26 |
| 5.2 | FONCTION | 26 |
| 5.3 | EVALUATION | 26 |
| 5.4 | ERREURS | 26 |
| 5.5 | DEDUCTIONS | 26 |
| 5.6 | EXEMPLES D'ERREURS GENERALES | 27 |
| 5.7 | EXEMPLES D'ERREURS SPECIFIQUES | 27 |
| GROUPE A | | 28 |
| GROUPE B | | 28 |
| GROUPE C | | 29 |
| Chapitre 6 | EVALUATION – ART (A-Jury) | 31 |
| 6.1 | ARTISTRY (Jury A) | 31 |
| 6.2 | FONCTION | 31 |
| 6.3 | CRITERES | 31 |
| 6.4 | ECHELLE ET UTILISATION | 31 |
| 6.5 | NIVEAU ROUTINE | 32 |
| 6.6 | SYMBOLIQUE ARTISTIQUE (recommandation) | 32 |
| 6.7 | EVALUATION / DETAILS DES CRITERES | 32 |
| Chapitre 7 | EVALUATION – LIGNE ET TEMPS | 39 |
| 7.1 | JUGES DE LIGNE | 39 |
| 7.2 | JUGES DE TEMPS | 39 |
| Chapitre 8 | SCORING | 40 |
| 8.1 | PRINCIPE GENERAL | 40 |
| 8.2 | TABLEAU DES SCORES | 41 |
| 8.3 | NOTATION | 41 |
| PARTIE 3 – ANNEXES | | 42 |
| Annexe 01 | AERODANCE FIG REGLES ET LIGNES DIRECTRICES FIG | 42 |
| | Informations générales | 42 |
| | Président du jury | 43 |
| | EXECUTION (10 pointage) | 44 |
| | ARTISTRY (10 pointage) | 45 |
| Annexe 02 | AERO-STEP : REGLES ET LIGNES DIRECTRICES FIG | 47 |
| | Informations générales | 47 |
| | Président du jury | 48 |
| | EXECUTION (10 pointage) | 49 |
| | ARTISTRY (10 pointage) | 50 |
| Annexe 03 | CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR | 52 |
| | JUNIOR DIVISION | 52 |
| ANNEXE 04 | COMPETITION MONDIALE ESPOIR | 54 |
| | DIVISION ESPOIR | 54 |
| ANNEXE 05 | NATIONAL DEVELOPPEMENT | 56 |
| | NATIONAL DEVELOPPEMENT (Recommandation) | 56 |
| ANNEXE 06 | SYMBOLIQUE DE BASE | 58 |
| | Principes du système sténographique | 58 |
| | Eléments de difficulté | 59 |
| ANNEXE 07 | DESCRIPTION DES PAS DE BASE | 60 |
| ANNEXE 08 | DESCRIPTION DES ELEMENTS DE DIFFICULTE | 61 |
| ANNEXE 09 | TABLEAU DE DIFFICULTE | 102 |
| ANNEXE 10 | GLOSSAIRE | 105 |



INTRODUCTION DU CODE DE POINTAGE DE LA FIG DE GYMNASTIQUE AEROBIC 16ème Cycle 2025 – 2028

Par Tammy Yagi-Kitagawa, Présidente du Comité Technique de Gymnastique Aérobic de la FIG (FIG AER TC)

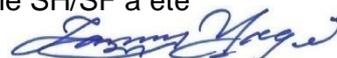
Le TC FIG AER a le plaisir de fournir ce Code de pointage 2025/2028 à la FIG EC et aux fédérations membres de la FIG, proposé pour mise en œuvre le 1er janvier 2025.

Le Code de pointage a pris en compte les suggestions faites par :

- Les autorités de la FIG
- Le TC de gymnastique aérobic de la FIG Continental Unions
- Fédérations membres de la FIG
- Juges, entraîneurs et gymnastes internationaux

Les changements les plus importants se reflètent dans...

- Format révisé du CdP.
- Changement de nom de « Groupe d'âge » en « Espoir ».
- L'espace de compétition est de 10 x 10 pour toutes les divisions de toutes les catégories.
- La durée de la routine pour toutes les catégories :
 - SR et JR ; 1' 25" (± 5 secondes)
 - Espoir et ND ; 1' 15" (± 5 secondes)
- Quelques changements et clarifications dans le Code vestimentaire.
- Ajout de quelques éléments de difficulté et révision de certains regroupements (y compris les valeurs et le nombre d'éléments).
- Changement du nom de « Exigence minimale » en « Exigence technique ».
- Réduction à 8 éléments pour toutes les catégories.
- 1 élément du groupe C, famille 7 est obligatoire pour la catégorie IW.
- Réduction à 1 combinaison d'éléments dans toutes les catégories.
- Tous les gymnastes masculins ne sont pas autorisés à atterrir en split pour des raisons médicales, quelle que soit la catégorie.
- Le coefficient est renommé diviseur et a été analysé et modifié.
- Une variation d'élément Acrobatique ne sera pas considérée comme un élément acrobatique.
- L'artistique est également évalué avec des déductions en plus de l'échelle de notation.
- Critères révisés pour l'artistique.
- Pas d'élément obligatoire pour les juniors et les espoirs.
- L'introduction pour le SH/SF a été révisée.



Pour le compte de la FIG AER TC.



IMPRESSUM

Je tiens à remercier le TC FIG AER présent pour son travail acharné dans la création de ce nouveau Code de Pointage.

Tous les membres de la Commission de Gymnastique Aérobic de la FIG ont contribué à la révision de ce Code de Pointage.

| | | |
|----------------------------------|---------------------------|-----|
| - Tammy YAGI-KITAGAWA | Président | JPN |
| - Jorge FILLON | 1er Vice-Président | ARG |
| - Maria Cristina CASENTINI | 2ème Vice-Président | ITA |
| - Desislava BOGUSHEVA | Membre | BUL |
| - Vladislav OSKNER | Membre | RUS |
| - Ana MACANITA | Membre | POR |
| - Maria Eduarda DE OLIVEIRA POLI | Membre | BRA |
| - Dora DEMETER-HEGYI | Représentant des athlètes | HUN |

Le TC FIG AER tient également à remercier Gérald BIDAULT (FIG) pour son travail exceptionnel réalisé pour la création du « Code de Pointage Interactif » sur le site web de la FIG, y compris le code de pointage avec dessins, sténographies et vidéos.

| | | | |
|----------|----------------|---|-----|
| Dessins: | Gérald BIDAULT | Département informatique de la FIG | FIG |
| Édition: | Alexandre COLA | Responsable des événements sportifs de la FIG | FIG |

Ce Code de pointage doit être approuvé par le Comité Exécutif de la FIG (FIG EC) pour être utilisé à partir du 1er janvier 2025.

Copyright:
Le Code de Pointage est la propriété de la FIG.
Toute traduction ou copie est interdite sans l'accord préalable écrit de la FIG

En cas de conflit entre les informations contenues dans ce document et le Règlement Technique, ce dernier prévaudra. Cette traduction a été autorisée par la FIG, mais seules les versions officiellement traduites par la FIG et publiée sur le site internet de la FIG sont valides.

En cas de divergence entre les versions linguistiques, le texte en anglais sera considéré comme faisant foi.



INFORMATIONS GENERALES

CHAPITRE 1 – Informations générales (Championnats du Monde SR)

1.1 LE CODE DE POINTAGE

GENERALITES

En principe, ce Code de Pointage est destiné à la **division Senior** – WCH (18 ans et plus) fournissant les moyens de garantir l'évaluation la plus objective des routines de gymnastique aérobic au niveau international. Pour les règles spécifiques des **divisions Junior et Espoir**, reportez-vous aux annexes 3 et 4 en plus du Code de pointage. Si elles ne sont pas mentionnées dans les sections susmentionnées du règlement spécifique, le Code de pointage pour les catégories Senior s'applique.

1.2 COMPETITIONS

STATUT

La compétition officielle de gymnastique aérobic de la FIG est les « Championnats du monde » de gymnastique aérobic.

1.3 PROGRAMME DU CONCOURS

A. PÉRIODES

Les championnats du monde de gymnastique aérobic ont lieu tous les deux ans les années paires.

B. CALENDRIER DES COMPETITIONS

Pour la présentation générale des Championnats du monde de gymnastique aérobic, voir T.R.

Le calendrier du concours doit être approuvé par le TC AER de la FIG et publié dans le Plan de Travail.

1.4 CRITERES DE PARTICIPATION

A. DROITS GÉNÉRAUX

Les Championnats du monde de gymnastique aérobic sont ouverts aux compétiteurs qui ont :

- Été inscrits par leur fédération nationale affiliée à la FIG.
- Satisfait aux exigences des statuts en vigueur de la FIG et du règlement technique de la FIG.

B. AGE (Voir T.R.)

Pour les compétitions officielles Senior de la FIG, le participant doit être âgé d'au moins 18 ans l'année de la compétition.

C. NATIONALITE (Voir T.R.)

Les compétiteurs et les juges qui changent de nationalité doivent suivre les directives de la Charte olympique et les statuts de la FIG.

La FIG EC s'occupe des changements de nationalité.

1.5 LES CATEGORIES

NOMBRE DE CATEGORIES

Les Championnats du monde de gymnastique aérobic comprennent les catégories suivantes :

⇒ GYMNASTIQUE AÉROBIC

| Catégories | | Composition | Symbole |
|------------|------------|---|---|
| SH | Solo Homme | 1 compétiteur masculin |  |
| SF | Solo Femme | 1 compétitrice |  |
| DM | Duo Mixte | 1 compétiteur masculin / 1 compétitrice |  |
| TR | Trio | 3 compétiteurs (hommes/femmes/mixtes) |  |
| GR | Groupe | 5 compétiteurs (hommes/femmes/mixte) |  |

⇒ AERODANCE & AERO-STEP avec des règles spécifiques à la FIG (voir annexes 3 et 4)

| Catégories | | Composition | Symbole |
|------------|-----------|---------------------------------------|---|
| AD | Aérodance | 8 compétiteurs (hommes/femmes/mixtes) |  |
| AS | Aéro-Step | 8 compétiteurs (hommes/femmes/mixtes) |  |

1.6 PROCEDURES D'INSCRIPTION POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE

Voir T.R.

1.7 CHANGEMENTS DE NOM

Voir T.R.

1.8 TOURS DE QUALIFICATION ET FINALES

A. NOMBRE DE PARTICIPANTS AUX TOURS DE QUALIFICATION

Le nombre maximum pour les tours de qualification pour les seniors :

- Trois par fédération pour SH, SF.
- Deux par Fédération pour DM, TR.
- Un par fédération pour les GR, AD et AS

B. NOMBRE DE PARTICIPANTS À LA FINALE

Les huit meilleures notes de toutes les catégories (maximum 2 par fédération en SH/SH/DM/TR, 1 par fédération en GR/AD/AS) peuvent participer aux finales. (Voir T.R.)

C. RÈGLES DE DÉPARTAGE EN CAS D'ÉGALITÉ (Voir T.R. Section 6)

En cas d'égalité à n'importe quelle étape des qualifications ou des finales, les ex-aequo sont départagés sur la base des critères suivants dans cet ordre :

1. Le score total le plus élevé en Exécution
2. Le score total la plus élevée en Artistique
3. Le score total le plus élevé en Difficulté
4. S'il y a toujours une égalité, les ex-aequo ne sont pas départagés.

D. CLASSEMENT PAR ÉQUIPES (Voir T.R. Section 6)

Le classement par équipe est déterminé avec les 5 catégories de gymnastique aérobic (IM/IW/MP/TR/GR). En cas d'égalité de points à n'importe quelle place du classement par équipe, le classement sera déterminé par les critères suivants :

1. Le Groupe le mieux classé
2. Le Trio le mieux classé
3. Le Duo Mixte le mieux classé
4. S'il y a toujours une égalité, les ex-aequo ne sont pas départagés.



1.9 ORDRE DE DEPART

PROCEDURE DE TIRAGE AU SORT (Voir T.R. Section 1 & 6)

1. Un tirage au sort déterminera l'ordre de départ des tours de qualification et des finales. Le tirage au sort se fera en présence du président du TC AER ou d'un membre désigné du TC AER.
2. Le tirage au sort aura lieu dans les deux semaines suivant la date limite de l'inscription définitive.
3. Les fédérations seront informées par le Secrétaire Général au moins un mois à l'avance de l'heure et du lieu du tirage au sort et elles auront le droit d'être présentes au tirage au sort.
4. Les médias seront informés et autorisés à envoyer des représentants et l'autorité locale, dans la région où le tirage au sort aura lieu, sera invitée à envoyer des représentants.
5. Le tirage au sort est effectué par une personne « neutre » ou par ordinateur.
6. Le tirage au sort déterminera l'ordre dans lequel chaque catégorie sera tirée et déterminera l'ordre dans lequel l'équipe ou le gymnaste commencera à participer à la compétition.
7. « Règles des 10 minutes »

Un gymnaste ne peut concourir que dans un maximum de 3 catégories, y compris AD et AS. Pour la santé et la sécurité des gymnastes, la FIG a accepté que les gymnastes participant à plusieurs qualifications/finales bénéficient de 10 minutes pour récupérer avant de concourir à nouveau. Cette période de récupération se traduit par 4 performances en compétition. (Voir T. R.)

Le tirage au sort sera ajusté selon ce principe. Si un gymnaste ou un groupe concourt en 7e position dans une rotation et qu'il est tiré au sort dans les positions 1 à 3 lors de la rotation suivante, la nouvelle position de départ deviendra 4e. Si un gymnaste ou un groupe concourt en dernier dans une rotation et est tiré au sort dans les positions 1 à 4 lors de la rotation suivante, la nouvelle position de départ sera la 5e.

Le Président du Jury Supérieur, si nécessaire, procédera à cet ajustement, et une fois que les gymnastes qualifiés seront déterminés, le fournisseur de notation produira une liste de départ ajustée. Ce principe s'applique pour toutes les rotations suivantes et lors des autres compétitions finales ainsi que pour les Jeux Mondiaux (qualifications).

1.10 EQUIPEMENT

A. ZONE D'ENTRAÎNEMENT

Une salle d'entraînement est à la disposition des compétiteurs au moins 2 jours avant le début de la compétition. Elle est équipée d'un système de sonorisation approprié et d'une surface de compétition de taille standard. L'accès à la zone d'entraînement est assuré par un organigramme de rotation établi par le COL et approuvé par le TC FIG AER.

B. AIRE D'ATTENTE

Une aire désignée, accolée au podium, est utilisée comme d'attente. Elle est réservée aux deux compétiteurs suivants ainsi qu'à leur(s) entraîneur(s). L'aire d'attente est interdite à toute autre personne.

1.11 CIRCONSTANCES EXTRAORDINAIRES

Les circonstances extraordinaires sont décrites comme suit :

- Une musique incorrecte est signalée (mauvaise musique, distorsion musicale, interruption, etc.).
- Problèmes de musique dus au dysfonctionnement de l'équipement.
- Perturbations causées par une défaillance générale de l'équipement - éclairage, scène, lieu.
- L'introduction de tout objet étranger sur la surface de compétition par un individu ou par des moyens autres que le compétiteur.
- Circonstances extraordinaires provoquant un passage hors du contrôle du compétiteur.

Il est de la responsabilité du compétiteur d'arrêter immédiatement la routine si une circonstance extraordinaire telle que mentionnée ci-dessus se produit.

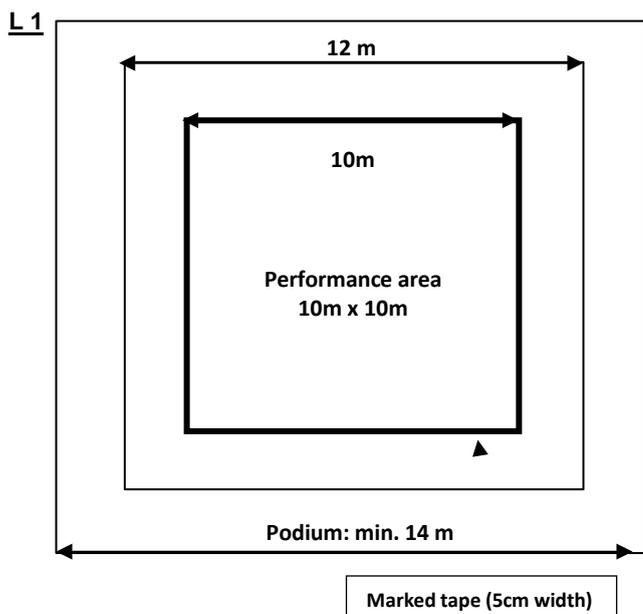
En cas de musique incorrecte, le compétiteur doit le notifier dans les 10 secondes en arrêtant la représentation. Le compétiteur quittera l'aire de compétition. Sur décision du président du jury, le compétiteur peut recommencer la routine après que le problème ait été corrigé. Les scores précédemment attribués ne seront pas pris en compte.

Une réclamation après l'achèvement d'une routine ne sera pas acceptée.

Lorsque des situations non mentionnées ci-dessus peuvent survenir, elles seront étudiées par un examen des circonstances par le jury supérieur. La décision du Jury Supérieur est définitive.



1.12 PARQUET DE COMPETITION / PANELS DE JUGES



A. **PODIUM** (Voir T.R.)

La hauteur du podium est décrite dans le règlement technique. Le podium et la fermeture à l'arrière avec un fond sont obligatoires (sauf pour les Jeux Mondiaux et les Coupes du Monde).

B. **PARQUET DE COMPETITION ET AIRE DE COMPETITION** (Voir T.R.)

Les dimensions du parquet de compétition sont décrites dans le règlement technique. Il doit disposer d'une zone de compétition clairement délimitée de 10 m x 10 m pour toutes les catégories.

La largeur de la bande (5 cm) est incluse dans l'aire de compétition. (Voir Normes d'appareil). Seuls les surfaces avec un certificat FIG valide peuvent être utilisés lors des compétitions.

C. **PANELS DE JUGE**

Championnats du monde

Les jurys sont assis directement devant le podium. (voir T.R. pour la distance)

Les juges de ligne sont assis à deux coins opposés. (voir chapitre 7 ; Juge de ligne)

Les jurys supérieurs sont assis sur un podium immédiatement derrière les jurys.

Abréviations :

Ligne (L) – Artistique (A) – Exécution (E) – Difficulté (D) – Temps (T) – Arbitre (CJP) – Secrétaire LOC (Sec) – Superviseur exécution (ES) – Superviseur artistique (AS) – Superviseur de difficulté (DS) – Assistant de jury supérieur (SJA) – Président de jury supérieur (SJP)

L 2

| JUDGES PANEL A | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | A | E | A | E | A | T | CJ | Se | D | D | A | E | A | E | A | E |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | P | c | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |

| JUDGES PANEL B | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | A | E | A | E | A | T | CJ | Se | D | D | A | E | A | E | A | E |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | P | c | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |

| SUPERIOR JURY & SUPERVISORS | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-----|-----|----|----|----|----|
| ES | ES | SJA | SJP | DS | DS | AS | AS |

D. **RESTRICTIONS**

Les compétiteurs, les entraîneurs et toutes les personnes non autorisées ne peuvent pas entrer dans la zone d'attente pendant la compétition, sauf lorsqu'ils sont appelés par un officiel du COL ou de la FIG.

Les entraîneurs doivent rester dans la zone d'attente avec **des comportements appropriés** pendant que leurs compétiteurs sont en compétition. Les entraîneurs, les compétiteurs et toutes les personnes non autorisées ne peuvent pas entrer dans la zone de jugement. Le non-respect de ces restrictions peut entraîner la disqualification du compétiteur par le Jury Supérieur.

Pendant l'exécution des routines, l'entraîneur des gymnastes (ou tout autre membre de la délégation) ne peut communiquer avec les gymnastes ou les juges de quelque manière que ce soit (voir Comportement inapproprié dans CJP).

1.13 DUREE DE LA MUSIQUE

La durée de la musique de routine est la suivante avec une tolérance de plus ou moins 5 secondes (avec des incréments de 1 seconde). Le temps commence avec le premier son audible de la musique (le signal sonore / le bip sonore n'est pas inclus) et se termine lorsque le son n'est plus audible (pour les juniors et les espoirs, voir la partie 3, annexes)

- Toutes catégories : 1 minute 25 secondes (± 5 secondes)



1.14 ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

A. ÉQUIPEMENT

La qualité de l'équipement de sonorisation doit être d'un niveau professionnel et comporter, en plus de l'équipement habituel, les éléments essentiels suivants : des haut-parleurs séparés pour les compétiteurs et le lecteur de musique (PC, etc.).

B. ENREGISTREMENT

Pour simplifier la gestion de la musique et limiter les problèmes techniques lors des compétitions, la FIG préconise une réduction de la variété des différents formats musicaux et l'utilisation uniquement de formats musicaux numériques (mp3, clé USB).

Cependant, référez-vous aux directives et au plan de travail du concours et suivez les instructions du comité d'organisation pour le format du fichier musical (ex : mp3)

La musique d'une seule routine doit être au format de fichier demandé par le COL. Les compétiteurs doivent apporter deux copies de leur musique en compétition et le fichier musical doit être nommé comme suit :

- Le nom de la nation (abréviation officielle du pays).
- Le prénom et le nom de famille de chaque compétiteur (SH/SF) et les noms de famille (DM/TR/GR/AD/AS).
- La catégorie (SH, SF, DM, TR, GR, AD, AS) (Senior, Junior, Espoir).

Les membres de la délégation sont priés de disposer d'une copie sur clé USB de leur musique pour leurs séances d'entraînement et en cas de problèmes techniques.

C. QUALITÉ

L'enregistrement doit répondre aux normes professionnelles en matière de reproduction sonore.

D. DROITS MUSICAUX

La FIG et le COL ne peuvent garantir que la musique choisie pour une routine puisse être diffusée.

En même temps que l'inscription nominative, une liste de toutes les musiques, titres, artistes et compositeurs utilisés doit être envoyée au COL et, pour les Championnats du monde, au Secrétariat de la FIG.

1.15 RESULTATS

A. AFFICHAGE ET DIFFUSION DES RÉSULTATS

Pour chaque exercice, les notes totales (notes A, E, D), les pénalités, la note finale et le classement doivent être affichés au public. Après le tour de qualification, chaque fédération membre participante doit recevoir une copie complète des résultats, mais pas les résultats détaillés. À la fin de la compétition, un ensemble complet de tous les résultats détaillés doit être remis à chaque fédération membre participante. (Voir T.R. Section 1)

B. ENQUÊTES

Voir T.R., section 1.

C. RÉSULTATS FINAUX

Pour chaque finale, il n'y a pas de score reporté.

Le score obtenu lors de la finale détermine le classement.

1.16 RECOMPENSES

(voir T.R. Section 1)

A. CEREMONIES

Voir les règlements spéciaux pour les cérémonies de remise des médailles de la FIG. Le délégué de la FIG doit approuver l'organisation détaillée.

B. RECOMPENSES

Des médailles sont remises aux trois premières places. Des diplômes sont remis à chaque finaliste. Un certificat de participation est remis à tous les compétiteurs et officiels.



1.17 « GYMNASTIQUE AEROBIC »

A. DÉFINITION

La gymnastique aérobic est la discipline de compétition basée sur la performance des Mouvements Aerobic combinés bras/jambes (AMP : Aerobic Movement Patterns – voir le glossaire Aérobic), réalisés en musique, issus des exercices de l'Aérobic traditionnelle. La routine doit démontrer une exécution parfaite de tous ses composants.

B. COMPOSITION DE ROUTINE - CONTENU

La routine doit intégrer les mouvements suivants la musique.

- Pas de base de l'aérobic
- Difficulté / Éléments acrobatiques
- Transitions / Liaisons
- Collaboration / Partenariat (DM/TR/GR/AD/AS)

La routine doit montrer un équilibre entre les éléments qui la composent. Tous les mouvements doivent être précis et avec une forme définie. Il est essentiel de montrer une utilisation équilibrée de tout l'espace tout au long de la routine. Les thèmes montrant la violence et le racisme, ainsi que ceux ayant des connotations religieuses et sexuelles, ne sont pas conformes aux idéaux olympiques et au code de déontologie de la FIG.

1.18 NOUVEAUX ELEMENTS DE DIFFICULTE

Le TC AER FIG évalue une fois par an les Nouveaux Eléments de Difficulté et établit un classement de ces Eléments. Les candidatures doivent être envoyées au Secrétariat de la FIG avant le 15 janvier.

Les éléments de difficulté soumis à l'évaluation doivent :

- Ne pas être une variation d'un élément existant, à l'exception de l'augmentation des tours/twist (maximum de 3 tours) dans le groupe B.
- Avoir un nom et une description clairs.
- Être filmé sous deux angles de caméra (de face et de côté)
- Satisfaire à l'exigence technique de « reconnaissance en tant qu'élément valable ».
- Être effectué sur une surface de compétition ou un tapis d'atterrissage ne dépassant pas 15 cm.

Si les conditions ci-dessus ne sont pas remplies, le TC FIG AER refusera de classer les éléments de difficulté. La classification sera notifiée à la fédération membre candidate après que le TC AER de la FIG aura pris la décision.

Le TC AER de la FIG publiera les Nouveaux Eléments dans les Newsletters une fois par an seulement.



CHAPITRE 2 - Jury / Juges

Tous les juges doivent être titulaires d'un brevet FIG valide dans la discipline de la gymnastique aérobic.

2.1 JURY SUPERIEUR

A. **COMPOSITION**: Composition du jury supérieur aux championnats du monde

| Position | Responsable | Responsabilité |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| Président du Jury Supérieur (SJP) | Président du TC AER | Contrôle l'ensemble de la compétition |
| Superviseur de difficulté (DS) | 2 membres du TC | Contrôle les notes de difficulté |
| Superviseur d'exécution (ES) | 2 membres du TC | Contrôle les notes d'exécution |
| Superviseur artistique (AS) | 2 membres du TC | Contrôle les notes d'artistique |
| Assistant supérieur de jury (SJA) | 1 membre du TC | Assiste le SJP |

B. **FONCTIONS ET CRITERES**

Le Jury Supérieur est chargé de contrôler le travail de tous les juges selon les règles et de garantir une publication correcte des scores finaux. Il enregistre les écarts par rapport aux notes des juges. En cas d'écarts répétés, le Jury supérieur a le droit d'avertir ou de remplacer un juge par un juge de réserve.

Le JURY SUPERIEUR doit : (voir aussi l'Annexe du CdP)

1. Superviser la compétition et traiter tout manquement à la discipline ou toute circonstance extraordinaire affectant le déroulement de la compétition.
2. Intervenir lorsqu'il y a une grave erreur de jugement.
3. Examiner continuellement les notes attribuées par les juges et émettre un avertissement à tout juge dont le travail est insatisfaisant ou faisant preuve de partialité.
4. Révoquer, au besoin, le juge fautif lorsqu'il n'y a pas eu de réponse satisfaisante à un avertissement.
5. Prendre les décisions finales d'avertissements / disqualification des entraîneurs et gymnastes, y compris lorsque le CJP le consulte.

Les violations des instructions du jury supérieur, du président du jury et du Code de Pointage peuvent entraîner des sanctions, comme l'a déclaré le président de la commission de gymnastique aérobic de la FIG.

Les violations du Code comprennent : (voir également l'annexe de la CdP)

- a. Violation intentionnelle du Code
- b. Donner intentionnellement un avantage ou un désavantage à un ou plusieurs compétiteurs
- c. Ne pas respecter les instructions données par le TC AER, le jury supérieur ou le président du jury
- d. Donner à plusieurs reprises des notes trop élevées ou trop basses.
Ne pas respecter les instructions pour un concours ordonné et discipliné
- e. Ne pas participer aux réunions du juge
- f. Tenue vestimentaire incorrecte

Le jury supérieur ou le juge arbitre peut prononcer les sanctions suivantes :

- a. Avertissement verbal ou écrit
- b. Exclusion de la compétition concernée

La Commission disciplinaire peut prononcer les sanctions suivantes :

- a. Expulsion en tant que juge des compétitions internationales pour une période déterminée
- b. Abaissement de la catégorie du brevet
- c. Retrait du brevet
- d. Ne pas accepter de juges d'une fédération impliquée pour une période déterminée (voir le règlement des juges de la FIG)

Le EC de la FIG a le pouvoir de décider des règles du jury supérieur et des rôles spécifiques des membres du TC AER lors d'une compétition.



2.2 JUGES

A. COMPOSITION DU PANEL DES JUGES (Voir T.R. / Règlement général des juges)

Jury des groupes de compétition suivants :

- Groupe 2 : Championnats du monde, Les Jeux Mondiaux
- Groupe 3 : Championnats continentaux, épreuves de la Coupe du monde

(Pour les autres compétitions, voir le Règlement général des juges)

Composition du jury

| Position | Groupe 2 | Groupe 3 |
|---------------------|-----------|-----------|
| Juge Arbitre (CJP) | 1 | 1 |
| Jury-E (Execution) | 6 | 4 |
| Jury-A (Artistique) | 6 | 4 |
| Jury-D (Difficulté) | 2 | 2 |
| Juges de lignes | 2 | 2 |
| Juge temps | 1 | 1 |
| TOTAL | 18 | 14 |

B. CRITERES

Les juges doivent maintenir une implication étroite avec la gymnastique aérobic et élargir constamment leurs connaissances pratiques. Les conditions de base pour leurs activités sont les suivantes :

- Une excellente connaissance du Code de pointage de la FIG
- Une excellente connaissance du Règlement Technique de la FIG (FIG T.R.)
- Une excellente connaissance des nouveaux éléments de difficulté

Les conditions requises pour juger lors des compétitions officielles de la FIG sont les suivantes :

- Être en possession d'un Brevet FIG valide pour le cycle en cours
- Être inscrit par sa Fédération Nationale dans la Base de Données FIG
- Avoir une excellente connaissance de la gymnastique aérobic et faire preuve d'un jugement impartial.
- Tout juge qui est un parent proche de la famille (voir Code de déontologie de la FIG, art 2.) d'un gymnaste de la compétition ne peut pas juger ce gymnaste ou son ensemble (DM, TR, GR, AS, AD) et ne peut donc pas juger cette catégorie.
- Immédiatement à la fin de chaque compétition, le CJP doit envoyer le rapport de toute divergence de l'ensemble du travail des juge au jury supérieur (si ce n'est pas applicable, alors au TD).

Tous les membres du jury sont tenus de :

- Assister à toutes les réunions, séances d'information et débriefings.
- Être présent sur la zone de compétition à l'heure désignée selon l'organigramme.

Au cours de la compétition, chaque juge est invité à :

- Ne pas quitter le siège qui lui est attribué
- Ne pas avoir de contact avec d'autres personnes
- Ne pas s'engager dans des discussions avec les entraîneurs, les compétiteurs et les autres juges
- Porter la tenue de compétition prescrite (tenue professionnelle) tel que décrit dans le Règlement général des juges, sauf lors d'autres compétitions où la tenue est fournie par le comité d'organisation.



CHAPITRE 3 JUGEMENT / EVALUATION – ARBITRE

3.1 CODE VESTIMENTAIRE

La tenue du compétiteur doit démontrer qu'il s'inscrit dans le profil sportif d'une discipline Gymnique.

Une apparence athlétique soignée et appropriée devrait être l'impression générale. Il doit s'agir d'une tenue sportive et non d'un costume. Pour l'aérodance et l'aéro-step, voir les annexes 1 et 2.

3.1.1 TENUE CORRECTE – PROFIL SPORTIF (-0,3 déduction au total)

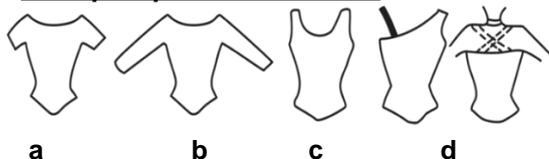
(voir aussi les règles sur les tenues de compétition et la publicité)

1. Un support correct doit être porté.
2. Les cheveux doivent être attachés et sécurisés mais ne doivent pas toucher le visage ou les épaules. Les queues de cheval courtes sont autorisées.
3. Les compétiteurs doivent porter des chaussures d'aérobic blanches et des chaussettes blanches (optionnelles).
4. Le justaucorps ne doit pas changer pendant la routine. (Changement de couleurs, ouverture de la zone de la poitrine, etc.)
5. Le maquillage doit être réservé aux femmes et utilisé avec parcimonie (les masques théâtraux et le maquillage ne sont pas autorisés).
6. Les objets amples et additionnels à la tenue ne sont pas autorisés (voir NL #5 2023 : design 3D, LED, gants, jambières, ceinture, etc.).
7. Les bijoux ne doivent pas être portés.
8. Les vêtements ou les sous-vêtements déchirés ne doivent pas être montrés pendant une représentation.
9. La tenue vestimentaire ne doit pas être transparente. Si certaines parties en dentelle (matériau transparent) sont utilisées (du tronc à la poitrine), il faudra les doubler.
10. La tenue doit être en matière non transparente, à l'exception des manches pour les femmes qui peuvent l'être.
11. La zone pelvienne/entrejambe doit être recouverte d'une matière ni transparente, ni couleur chair, jusqu'aux os de la hanche.
12. Les justaucorps qui sont presque entièrement de couleur chair (voir Glossaire) ne sont pas autorisés. Cela apparaît comme de la nudité à la télévision.
13. La peinture corporelle n'est pas autorisée.
14. L'utilisation incorrecte de magnésie n'est pas autorisée.
15. Seul le strap/k-tape de la couleur chair est autorisé (pas de bracelets/poignées).
16. Les vêtements représentant la guerre, la violence, les idéologies politiques, sexuelles ou les thèmes religieux ne sont pas autorisés (voir Règle de la FIG ; Vêtements de compétition et publicité).

3.1.2 TENUE DE COMPETITION < FEMMES >

1. Les femmes doivent porter un justaucorps une pièce avec des collants couleur chair ou transparents ou un unitard long (justaucorps une pièce du cou à la cheville).
2. Les décorations avec différents types de paillettes, pierres, broderies, etc. sont autorisées mais doivent être solidement cousues au justaucorps afin qu'elles ne bougent pas.
3. L'encolure de l'avant et de l'arrière du justaucorps ne doit pas dépasser la moitié du sternum pour l'avant et pas plus loin que la ligne inférieure des omoplates pour le dos.
4. L'échancrure ne doit pas aller plus haut que la taille et la couture extérieure doit passer à travers la crête de l'ilium. Le justaucorps doit couvrir complètement l'entrejambe.
5. Les femmes peuvent s'habiller avec ou sans manches longues (1 ou 2 manches). Les manches longues se terminent au maximum au poignet.
6. Le matériau transparent sans doublure n'est autorisé que pour les manches.

Exemples pour les FEMMES



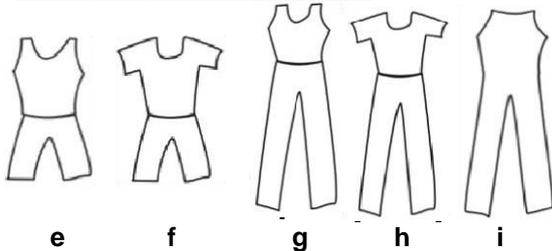
Les exemples présentés « a à c » représentent le même devant et le même dos du justaucorps.

L'exemple « d » est le même justaucorps montrant l'avant et l'arrière.

3.1.3 **TENUE DE COMPETITION < HOMMES >**

1. Les hommes doivent porter 2 pièces (un pantalon ou un short et un haut moulant) ou une combinaison 1 pièce (unitard)
2. Les shorts/pantalons doivent être amples (pas moulants), mais les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
3. Le short doit couvrir 1/3 de la longueur de la cuisse (de l'articulation de la hanche au genou).
4. La tenue ne doit pas avoir une coupe ouverte à l'avant ou à l'arrière.
5. L'emmanchure ne doit pas être coupée en dessous des omoplates (scapulaires).
6. Tout type de paillettes et de manches longues pour la tenue masculine n'est pas autorisé.
7. Les pantalons de gymnastique (justaucorps + pantalon), les combi-pantalons 1 pièce sont autorisés.

Exemples pour les hommes



Les exemples présentés « e à i » représentent le même avant et le même dos du justaucorps.

3.1.4 **EMBLEME NATIONAL ET PUBLICITE (-0,3 de déduction)**

(Voir Règle de la FIG, Vêtements de compétition et publicité)

- Un gymnaste doit porter une identification ou un emblème national sur son justaucorps conformément au règlement le plus récent de la FIG.
- Un gymnaste ne peut porter que les logos, publicités et identifiants de parrainage qui sont autorisés dans le règlement le plus récent de la FIG.

3.1.5 **TENUE – SURVETEMENT NATIONAL (Avertissement – Voir T.R.)**

Tous les compétiteurs doivent porter le survêtement national officiel de leur pays lors de l'ouverture, de la clôture et des cérémonies de remise des médailles.

3.2 **FONCTION**

- Prendre en note TOUTE la routine effectuée.
- Contrôle du travail des juges tel que déterminé dans le Règlement Technique.
- Déduire du score total pour les infractions conformément au Code des pointage.
- Vérifie la cohérence des notes E et A et s'adresse au juge avec un écart significatif (hors de la tolérance) par rapport aux attentes ou lorsque les notes sont impossibles à justifier et envisage un changement de note (le juge est autorisé à refuser).
- Publie les scores, après avoir laissé le temps au SJ d'intervenir si nécessaire (15 secondes).
- Une fois les scores rendus publics, aucun changement n'est possible, sauf en cas d'affichage ou de score incorrect ou de réclamation.
- Immédiatement à la fin de chaque compétition, le JA doit envoyer le rapport de toute divergence dans l'ensemble du travail du juge au jury supérieur (si ce n'est pas applicable, alors à TD).

JA doit intervenir lorsque :

- Les notes sont incorrectes ou impossibles.
- Un juge de ligne n'a pas vu une faute.
- Le jury D saisit différents D-scores.

3.3 **CRITERES DE DEDUCTION**

A. **DEFAUT DE PRESENTATION (- 0.3)**

Entrée et sortie : Les compétiteurs doivent marcher avec des bras/jambes naturels et se présenter de manière sportive sur la surface de compétition sans présentation théâtrale, nettoyage des chaussures, etc.

B. **TENUES INCORRECTES (- 0,3 au total)**

Les erreurs vestimentaires se réfèrent à la violation du DRESS CODE, quel que soit le nombre ou la gravité des infractions, une déduction unique de -0,3 sera accordée.



C. **EMBLEME NATIONAL MANQUANT (- 0.3)**

Un gymnaste doit porter une identification ou un emblème national sur son justaucorps conformément aux règles de publicité les plus récentes de la FIG.

D. **FAUTES de TEMPS : (- 0.5)**

| Catégorie (Senior) | Temps autorisé | Faute de temps |
|--|----------------|---------------------------------|
| Toutes catégories : 1'25" (± 5 secondes) | 1'20"- 1'30" | Moins de 1'20" ou Plus de 1'30" |

E. **APPARITION TARDIVE (- 0.5)**

Lorsqu'un compétiteur ne se présente pas sur la zone de compétition dans les 20 secondes suivant l'appel.

< ELEMENTS ACROBATIQUES >

Les Éléments Acrobatiques sont listés en page suivante (les variations ne sont pas considérées comme des Éléments Acrobatiques).

- Les Éléments Acrobatiques peuvent être réalisés avec 1 ou 2 mains OU à partir d'1 ou 2 pieds.
- Les Éléments Acrobatiques doivent être réalisés **sans répétition**.
- L'utilisation d'un Éléments Acrobatique comme liaison compte pour **1 Acro**.
- DM / TR / GR : Les Éléments Acrobatiques en collaboration avec un contact physique sont autorisés et ne seront pas comptés comme Éléments Acrobatiques.
- DM / TR / GR : Si plusieurs compétiteurs réalisent un Éléments Acrobatique, Ils doivent réaliser le **même Éléments Acrobatique et en même temps**.

F. **REPETITION D'ELEMENTS ACROBATIQUES (- 0.5/chaque fois)**

Les éléments A-1 à A-5 doivent être utilisés **sans répétition**.

G. **DIFFERENTS ELEMENTS ACROBATIQUES (- 0.5/chaque fois)**

DM, TR, GR : Effectuer différents éléments acrobatiques en même temps.

H. **ELEMENT ACROBATIQUE EFFECTUE DANS UN TEMPS DIFFERENT / CANON (- 0.5/chaque temps)**

DM, TR, GR : Exécuter de manière significative un même élément acrobatique à un moment différent. S'il est effectué en Canon, il ne sera pas considéré comme une répétition, mais une déduction s'appliquera.

< ELEMENTS INTERDITS >

Les Éléments Interdits sont listés en page suivante.

I. **COLLABORATION INTERDITE (- 0.5/chaque fois)**

La hauteur d'une collaboration pyramidale dans la routine ne doit pas être supérieure à 2 personnes debout en position verticale (pieds aux bras tendus au-dessus de la tête), y compris la pose de début / fin.

J. **MOUVEMENTS INTERDITS (- 0.5/chaque fois)**

Les mouvements interdits P-1 à P-5 ne sont **PAS autorisés** dans la routine (y compris dans la collaboration) dans toutes les catégories. La propulsion en collaboration est autorisée.

K. **RECEPTION INTERDITE (- 0.5/chaque fois)**

Tous les gymnastes masculins : Éléments acrobatiques A-1 à A-5 (y compris avec variation), la réception en position Split n'est **pas autorisée** quelles que soient les catégories.

L. **INTERRUPTION DE LA PERFORMANCE (- 0.5/chaque fois)**

L'interruption de la performance est définie lorsqu'un compétiteur arrête d'exécuter les mouvements de chorégraphie pendant une période de 2 à 10 secondes, puis continue après l'interruption.

M. **ARRÊT DE LA PERFORMANCE (- 5.0)**

Un arrêt de performance est défini lorsqu'un compétiteur arrête d'exécuter les mouvements chorégraphiques pendant plus de 10 secondes (s'applique à toutes les catégories).

N. **THEMES (- 5.0)**

Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique.



O. COMPORTEMENT INCORRECT (-0,5/chaque fois)

Si un entraîneur a un comportement incorrect et abusif flagrant lors de la performance de son(s) compétiteur(s), des déductions seront appliquées au(x) compétiteur(x) concerné(s).

Par exemple :

- Retard ou interruption non excusé de la compétition.
- Parler directement au gymnaste pendant sa performance.
- Donner des signaux, crier (acclamations) ou avoir un comportement similaire pendant la performance de ses gymnastes.

< SANCTIONS DISCIPLINAIRES > (valable pour toutes les phases de la compétition)

AVERTISSEMENT

Un juge, un entraîneur, un compétiteur ou tout autre membre de la fédération ne recevra qu'un seul avertissement de la part d'un jury supérieur ou d'un CJP et, quelle que soit la catégorie, le deuxième avertissement entraînera une disqualification immédiate.

Des avertissements sont donnés pour les fautes suivantes :

- Présence dans une zone interdite / restreinte.
- Comportement inapproprié sur le podium.
- Comportement irrespectueux envers les juges et les officiels.
- Comportement anti-sportif.
- Le survêtement national n'est pas porté lors des cérémonies d'ouverture et de clôture.
- Le survêtement national n'a pas été porté lors de la cérémonie de remise des médailles (50% du prix).

DISQUALIFICATION

- Infractions graves aux Statuts de la FIG, aux Règlements Techniques et/ou au Code de Pointage.
- Forfait.

3.4 DEDUCTION

Déductions et pénalités par le CJP :

| Code | Détails – Gymnastique aérobic | Déductions |
|------|--|-----------------------|
| A | Défaut de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (\pm 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (plus de 20 secondes) | - 0.5 |
| F | Répétition d'éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| G | DM/TR/GR : Exécution de différents éléments acrobatiques en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| H | DM/TR/GR : Exécution des mêmes éléments acrobatiques en canon (non considérée comme une répétition) | - 0,5 (à chaque fois) |
| Je | Collaboration interdite (hauteur pyramidale) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Mouvements interdits (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite : Gymnastes masculins : Variations acrobatiques atterrissant en position Split | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. valide) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |



3.5 ELEMENTS ACROBATIQUES ET MOUVEMENTS INTERDITS

| ÉLÉMENTS ACROBATIQUES | | | |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les éléments acrobatiques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains OU à partir de 1 ou 2 pieds. ◆ Les Éléments A-1 à A-5 doivent être réalisés sans répétition. ◆ L'utilisation d'éléments acrobatiques comme liaison sera également comptée pour 1 Acro. ◆ DM / TR / GR : si plus d'un gymnaste réalisent un élément acrobatique, ils doivent réaliser le même élément acrobatique (même Acro #) en même temps. ◆ Les éléments acrobatiques dans la collaboration avec contact physique sont autorisés mais ne sont pas comptés. | <p>A-1) Rondade</p> | <p>A-2) Souplesse (avant/arrière)</p> | |
| | <p>A-3) Saut de main (vers l'avant)</p> | <p>A-4) Flip</p> | |
| | <p>A-5) Salto 360° (avant, arrière, côté) avec ou sans vrille maximale de 1/1</p> | | |
| | MOUVEMENTS INTERDITS | | |
| | <p>MOUVEMENTS / ATERRISSAGES INTERDITS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ P-1) Mouvements statiques (maintien de plus de 2 secondes) montrant <u>une flexibilité extrême</u> (ex. : hyper extension du dos, pont, montrant une luxation des articulations, etc.) ◆ P-2) ATR statique tenu plus de 2 secondes. ◆ P-3) Saut de l'ange avec vrille. ◆ P-4) Salto à plus de 360°. ◆ P-5) Éléments acrobatiques exécutés <u>avec les coudes</u>. ◆ Gymnastes masculins (toutes catégories) : Les variations acrobatiques atterrissant en position Split sont considérées comme des réceptions interdites. | <p>P-1) Hyper extension statique du dos et/ou montrant une luxation des articulations</p> | <p>P-2) ATR maintenu (plus de 2 secondes)</p> |
| | <p>P-3) Saut de l'ange avec vrille</p> | <p>P-5) Éléments acrobatiques exécutés avec les coudes :</p> | |
| | <p>P-4) Salto à plus de 360° (avec ou sans vrille)</p> | | |

3.6 TABLEAU DES DÉDUCTIONS JA

| # | Détails | Déduction | Séniór | | | | | | Junior | | | | | | Espoir | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|----|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | SH | SF | DM | TR | GR | AD | AS | SH | SF | DM | TR | GR | AD | AS | SH | SF | DM | TR | GR | AD | |
| A | Défaut de présentation | - 0.3 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| D | Faute de temps (± 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| E | Apparition tardive (plus de 20 secondes) | - 0.5 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| F | Répétition d'éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| G | DM/TR/GR : Exécution de différents éléments acrobatiques en même temps (y compris AD pour les Espoirs) | - 0,5 (à chaque fois) | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| H | DM/TR/GR : Exécution des mêmes éléments acrobatiques en canon (non considérée comme une répétition) (AD pour les Espoirs) | - 0,5 (à chaque fois) | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| I | Collaboration interdite (hauteur pyramidale) | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| J | Mouvements interdits (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| K | Réception interdite : Gymnastes masculins : Variations acrobatiques atterrissant en position Split | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| P | AD : Plus d'éléments acrobatiques que le nombre autorisé dans une combinaison | - 0,5 (à chaque fois) | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| Q | AD : Plus d'ensembles de combinaisons acrobatiques que ce qui est autorisé | - 0,5 (à chaque fois) | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| R | AD-Espoir : Combinaison d'éléments acrobatiques (A+A) | - 0,5 (à chaque fois) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| S | AS : Plus de 3 collaborations. AS : Réalisation de Difficulté / Éléments acrobatiques (y compris la variation) | - 0,5 (à chaque fois) | | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |

CHAPITRE 4 EVALUATION – DIFFICULTE (JURY-D)

4.1 ELEMENTS DE DIFFICULTE

| GROUPE A (ÉLÉMENTS AU SOL) | | | |
|--|--------------------|--|---|
| FAMILLE 1 <i>Force dynamique</i> | | FAMILLE 2 <i>Force statique</i> | FAMILLE 3 <i>Cercle de jambe</i> |
| Nom de la base | Push-up | Support | Flair |
| | A-frame | V-Support | Helicopter |
| | Straddle Cut | Planche | |
| | Explosive High-V | | |
| | Explosive Capoeira | | |
| GROUPE B (ÉLÉMENTS AÉRIENS) | | | |
| FAMILLE 4 <i>Saut dynamique</i> <i>(Obligatoire pour les SH)</i> | | FAMILLE 5 <i>Saut avec forme</i> | FAMILLE 6 <i>Saut Grand Ecart</i> <i>Split Leap</i> |
| Nom de la base | Air Turn | Tuck | Switch Split Leap |
| | Axel | Cossack | Scissors Leap |
| | Free fall | Pike | Sagittal Split |
| | Gainer | Straddle / Frontal Split | |
| | Scale | | |
| | Butterfly | | |
| | Off Axis | | |
| GROUPE C (ÉLÉMENTS DEBOUT) | | | |
| FAMILLE 7 <i>Turn</i> <i>(Obligatoire pour les SF)</i> | | FAMILLE 8 <i>Flexibilité</i> <i>(Non autorisé pour les SH)</i> | |
| Nom de la base | Turn | Split | |
| | Horizontal Turn | Vertical Split | |
| | Illusion | Balance | |

4.2 REGLES DE BASE POUR L'EXECUTION DES ELEMENTS DE DIFFICULTE

| | |
|-----------------------|--|
| Toutes les catégories | <ul style="list-style-type: none"> • Maximum 8 éléments de difficulté. • Minimum 4 familles doit être effectué. • Maximum 2 éléments de chaque famille. • Maximum 1 élément de chaque nom de base. • Maximum 2 fois en position Wenson (toute phase de l'élément qui inclut la forme Wenson comptera comme position Wenson). • Maximum 3 éléments en réception en PU et/ou en position Split dans le groupe B (sauf pour <u>les gymnastes masculins de toutes catégories</u> ; Pas de réception en position Split). |
| SH | <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser obligatoirement au moins 1 élément de la Famille 4 (Groupe B). • Famille 8 (groupe C) interdite. |
| SF | <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser obligatoirement au moins 1 élément de la famille 7 (groupe C). |
| DM / TR / GR | <ul style="list-style-type: none"> • Les compétiteurs doivent effectuer le même élément en même temps. |



4.3 COMBINAISON DE DIFFICULTES/ELEMENTS ACROBATIQUES (Connection)

Deux / Trois éléments peuvent être combinés (connectés) **directement sans aucune hésitation, transition ou arrêt.**

➤ Règles de base pour effectuer la combinaison de difficultés / éléments acrobatiques

| | |
|------------------------------|---|
| Toutes les catégories | <ul style="list-style-type: none"> • Maximum 1 combinaison de 2 ou 3 éléments est autorisé par routine. • Les éléments de difficulté de la combinaison peuvent être de familles différentes ou de la même famille. • Les éléments acrobatiques peuvent être combinés avec ou sans élément de difficulté. • Les gymnastes masculins ne sont pas autorisés à réaliser une variation d'élément acrobatique terminant en position Split. |
| SH / SF | <ul style="list-style-type: none"> • Maximum 3 éléments dans la combinaison. Ils seront comptés comme 3 éléments. |
| DM / TR / GR | <ul style="list-style-type: none"> • Maximum 2 éléments dans la combinaison. Ils seront comptés comme 2 éléments. • Tous les compétiteurs doivent effectuer la même combinaison d'éléments de difficulté / acrobatiques en même temps. |

➤ Combinaison de difficultés / d'éléments acrobatiques et évaluation

| Catégorie | Évaluation | Exemple (D=Difficulté, A=Acro) |
|-----------------------|---|--|
| Toutes les catégories | + 0.0 (Aucune valeur supplémentaire) | A + A |
| SH / SF | + 0.1 | D + D / D + A / A + D |
| SH / SF | + 0.2 | D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D D + A + A / A + D + A / A + A + D |
| DM / TR / GR | + 0.1 | D + D / D + A / A + D |

4.4 FONCTION

Le Jury-D est chargé d'évaluer les éléments de difficulté de l'exercice et de déterminer le score de difficulté correct. Le jury-D est tenu de valider, de reconnaître et de créditer chaque élément correctement exécuté conformément aux exigences techniques.

Les éléments ne répondant pas aux exigences techniques et/ou les éléments avec une chute seront comptés mais ne recevront pas de valeur.

- ◆ Ecrire l'ensemble de la routine (tous les éléments de difficulté / acrobatiques).
- ◆ Compter le nombre d'éléments de difficulté, l'ensemble des combinaisons, la famille, le nom de la base, les positions Wenson, les réceptions en PU / Split effectués et donner les valeurs en fonction du CdP.
- ◆ Appliquer les déductions de difficulté.
- ◆ Entrer la note de difficulté et la déduction de la difficulté.

4.5 CRITERES

< Comptabilisation des éléments de difficulté >

Tous les éléments de difficulté exécutés doivent être notés selon l'écriture symbolique de la FIG illustrée dans l'annexe 8 (Tableaux de difficulté / Liste d'éléments et valeurs), indépendamment du fait que les exigences techniques, décrites dans les pages suivantes, soient remplies ou non.

< Evaluation des éléments de difficulté >

- La valeur est fixée conformément à l'Annexe 5, à condition que l'élément réponde aux « exigences techniques » énoncées. L'élément de difficulté n'est reconnu que s'il est réalisé avec un « début », une « phase principale » et une « fin » identifiables.
- Si l'élément ne répond pas aux « Exigences techniques », il est compté comme un élément, mais ne reçoit pas de valeur.
- Une valeur n'est donnée qu'aux 8 premiers éléments de difficulté exécutés.
- Tous les éléments avec une **touche / plusieurs touches / chute** recevront une valeur « 0 » mais ne seront pas comptés.
- Pour les éléments de la famille 5 et de la famille 6 avec rotations, la forme/position doit être montrée pendant la phase aérienne.
- Si un élément effectué n'existe pas dans la CdP en raison d'une rotation incomplète, il sera compté comme un élément, et recevra la valeur de l'élément correspondant au nombre de rotations complètes effectuées.
- Tous les éléments avec des tours, doivent compléter au moins 3/4 du dernier tour pour recevoir la valeur. S'il n'est pas terminé, l'élément sera rétrogradé à la valeur inférieure précédente.
- Tous les éléments de la famille 5 : S'il est effectué à partir d'un appel 1 pied, l'élément sera **déclassé de -0,1**.
- **DM/TR/GR** : Si les compétiteurs ont exécuté un élément différent en raison d'une rotation incomplète, ils reçoivent la valeur de l'élément de rotation le plus bas à condition que les exigences techniques soient respectées.
- **DM/TR/GR** : Les éléments de la famille 5 réalisés avec des appels différents (1 ou 2 pieds) recevront la valeur « 0 ».
- **DM/TR/GR** : La famille **n'est PAS comptabilisée uniquement lorsque 2 éléments différents sont exécutés** en même temps.
- **TR / GR** : Ne peuvent pas effectuer des éléments en colonne (3 compétiteurs ou plus dans une colonne à partir de la vue du panel des juges).
- Tous les éléments supplémentaires sont comptés mais **ne valident pas** la famille.



< Evaluation de la combinaison >

- ◆ Si tous les éléments de difficulté d'une combinaison répondent aux exigences techniques, ils recevront une valeur supplémentaire de +0,1 (2 éléments) / +0,2 (3 éléments).
- ◆ Les combinaisons avec un nombre d'éléments supérieur à celui autorisé ne recevront pas de valeur supplémentaire et seront pénalisés.
- ◆ Si l'un des éléments de la combinaison ne répond pas aux exigences techniques et/ou est réalisés avec une **Touche / Plusieurs Touches/ Chute**, la combinaison ne recevra aucune valeur supplémentaire mais sera comptée dans le nombre d'éléments comme combinaison.

| | Exemples | Élément compté | Famille comptée | Valeur donnée | Valeur supplémentaire |
|---|--|----------------|-----------------|---------------|-----------------------|
| 1 | Ne répond pas aux exigences techniques | OUI | OUI | NON | NON |
| 2 | Élément(s) avec 1 touche, plusieurs touches et/ou chute | OUI | OUI | NON | NON |
| 3 | L'élément n'est pas dans la CdP, mais le nom de base existe | OUI | OUI | NON | NON |
| 4 | DM/TR/GR : 2 éléments différents en même temps | OUI (comme 1) | NON | NON | NON |
| 5 | TR/GR : éléments effectués en colonne | OUI | OUI | NON | NON |
| 6 | 9 ^{ème} élément | OUI | NON | NON | NON |
| 7 | Tous les éléments (2/3) d'une combinaison répondent aux exigences techniques | OUI | OUI | OUI | +0.1 / +0.2 |

4.6 DEDUCTIONS : -0.5 par élément / par combinaison

| Catégorie | Détails |
|-----------------------|---|
| Toutes les catégories | Plus de 8 éléments de difficulté |
| | Moins de 4 familles |
| | Plus de 2 éléments de difficulté d'une même famille |
| | Répétition d'élément de même nom de base |
| | Plus de 2 éléments en position Wenson (toute phase de l'élément de difficulté qui inclut la forme de Wenson sera comptée comme une position Wenson) |
| | Plus de 3 éléments en réception PU et/ou Split dans le groupe B |
| | Gymnastes masculins exécutant des éléments en réception Split (groupe B) |
| | Plus d'1 combinaison |
| SH | Plus de 2 / 3 éléments dans une combinaison |
| | Famille 4 manquante (Groupe B) |
| SF | Présenter des éléments de la famille 8 (Groupe C) |
| | Famille 7 manquante (Groupe C) |
| DM/TR/GR | Effectuer différents éléments de difficulté ou combinaison avec différents éléments et / ou pas en même temps |

4.7 EXIGENCES TECHNIQUES

Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut effectuer en toute sécurité et avec un haut degré de maîtrise technique.

- Tous les éléments de difficulté doivent répondre aux exigences techniques pour recevoir la valeur.
- Si l'élément ne répond **PAS** aux « Exigences techniques », l'élément ne recevra pas de valeur mais sera compté dans le nombre total.
- Tous les éléments de tous les groupes doivent être exécutés sans **une Touche / Plusieurs Touches / Chute** pour recevoir la valeur.
- Tous les éléments de difficulté ont un « début », une « phase principale » et une « fin ».



EXIGENCES TECHNIQUES

GRUPE A - ELEMENTS AU SOL

Family 1 Force dynamique

Tous les éléments de la famille 1 doivent démontrer une phase aérienne, à l'exception des push-up.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|---------------------------|--|
| <i>Push-up</i> | • Coudes alignés avec les épaules dans la phase descendante. |
| <i>A-frame</i> | • Position carpé (90° minimum) en phase aérienne. |
| <i>Straddle cut</i> | • Épaules plus hautes que le niveau des hanches avant le coupé dans la phase aérienne. |
| <i>Explosive High-V</i> | • Les hanches doivent au moins être alignées au niveau des épaules. |
| <i>Explosive Capoeira</i> | • La jambe basse doit être au moins être parallèle au sol. |

Family 2 Force statique

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|------------------|--|
| <i>Support</i> | • Doit être maintenu pendant au moins 2 secondes. |
| <i>V-Support</i> | • Doit être maintenu pendant au moins 2 secondes |
| <i>Planche</i> | • Doit être maintenu pendant au moins 2 secondes. • Le haut du corps ne doit pas dépasser 20° au-dessus de l'horizontale. |

Family 3 Cercle de jambe

Tous les éléments de la famille 3 doivent être effectués avec la rotation complète des jambes.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|-------------------|---|
| <i>Flair</i> | • De la position initiale, s'élancer pour passer par la position en appui LIBRE sur les deux mains. • Rotation du corps en appui alternatif sur les mains. |
| <i>Helicopter</i> | • Commencer par croiser la 1 ^{ère} jambe sur l'autre jambe. • Les cercles de jambes doivent être réalisés. • Les mains/bras ne doivent pas tenir/soutenir les jambes pendant la rotation. • Doit effectuer un minimum de ¾ de rotation. |

GRUPE B - ELEMENTS AERIENS

Family 4 Sauts dynamiques

Pour le SH : Obligatoire d'effectuer au moins 1 élément de la Famille 4.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|------------------|---|
| <i>Air Turn</i> | • Les deux pieds décollent et atterrissent en même temps. |
| <i>Axel</i> | • Un pied décolle et l'autre pied atterrit avec une trajectoire vers l'avant. |
| <i>Free fall</i> | • Réception mains et pieds en même temps. |
| <i>Gainer</i> | • Réception mains et pieds en même temps. |
| <i>Scale</i> | • La forme Planche (corps/jambe parallèle au sol) doit être démontrée avant la phase aérienne. • Réception mains et pieds en même temps. |
| <i>Butterfly</i> | • Une rotation circulaire du haut du corps doit être exécutée avant la phase aérienne. • Le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus ou au-dessous de l'horizontale pendant la phase aérienne. |
| <i>Off Axis</i> | • Le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus ou au-dessous de l'horizontale pendant la phase aérienne. |

Family 5 Sauts avec forme

Tous les éléments de la famille 5 doivent démontrer la **forme du nom de base** dans la phase principale.

Tous les éléments de la famille 5 effectués avec un appel 1 jambe, l'élément sera déclassé de -0,1 valeur.

DM/TR/GR : Tous les membres doivent effectuer le même appel (1 ou 2 pieds).

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Tuck</i> | • Genoux au moins parallèles au sol. |
| <i>Cossack</i> | • Jambes au moins parallèles au sol. |
| <i>Pike</i> | • Jambes au moins parallèles au sol. |
| <i>Straddle / Frontal Split</i> | • Jambes au moins parallèles au sol. |



Family 6

Sauts en grand écart

Tous les éléments de la famille 6 doivent être effectués avec une « position écart » d'**au moins 160°** dans la phase aérienne.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|--------------------------|---|
| <i>Switch Split Leap</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Jambe avant tendue au moins 45° par rapport au sol. • L'action du changement de jambe doit être exécutée dans la phase aérienne. |
| <i>Scissor Leap</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Jambe avant tendue au moins 45° par rapport au sol. • L'action du changement de jambe doit être exécutée dans la phase aérienne. |
| <i>Sagittal Split</i> | <ul style="list-style-type: none"> • La « position écart » doit être démontrée dans la phase aérienne. |

GROUPE C - ELEMENT DEBOUT

Family 7

Pivots

Pour les SF : Obligatoire d'effectuer au moins 1 élément de la famille 7.

Tous les éléments de Famille 7 doivent être exécutés sur demi-pointe sans **sauter**, à l'exception de l'illusion.

En Dedans : Doit être effectué avec la rotation dans le **même sens** que la **jambe d'appui**.

En Dehors : Doit être effectué avec la rotation dans le **sens opposé** de la **jambe d'appui**.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|------------------------|---|
| <i>Turn</i> | <ul style="list-style-type: none"> • La jambe libre doit montrer une position au retiré pendant la rotation. |
| <i>Horizontal Turn</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la jambe levée à l'horizontal pendant la rotation. |
| <i>Illusion</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Rotation complète de la jambe libre. |

Family 8

Flexibilité

Pour les SH : Tous les éléments de Famille 8 **sont interdits**.

| NOM DE LA BASE | EXIGENCES TECHNIQUES |
|-----------------------|--|
| <i>Split</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Démontrez un minimum de 160° dans la « position écart ». |
| <i>Vertical Split</i> | <ul style="list-style-type: none"> • La jambe d'appui ne doit pas quitter le sol. • Démontrez un minimum de 160° dans la « position écart ». |
| <i>Balance</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Démontrez un minimum de 160° dans la « position écart ». • Les éléments avec rotation doivent être effectués sur demi-pointe sans sauter. • L'équilibre sans rotation doit être maintenu pendant 2 secondes. |



CHAPITRE 5 EVALUATION – EXECUTION (JURY-E)

5.1 EXECUTION (E-Jury)

Tous les mouvements doivent être effectués avec une précision maximale (perfection). Tout écart sera déduit à partir de 10,0 points par tranches de 0,1 point.

Jury-E entrera le total de déduction dans le système de notation.

Exemple : Si la déduction de la routine était de -1,8, entrez 1,8.

S'il ne s'applique pas, le Jury-E calcule et saisit la note.

5.2 FONCTION

Le Jury-E évalue les compétences techniques de l'ensemble de la routine du début à la fin du mouvement (positions de début / fin incluses) :

1. Technique des séquences AMP (pas et mouvements des bras)
2. Éléments (difficulté et acrobatie)
3. Transitions / Liaisons
4. Partenariats / Collaborations
5. Synchronisation (DM, TR, GR)

5.3 EVALUATION

DM/TR/GR : Évaluez l'erreur la plus importante de chaque mouvement.

| | |
|-------------------------------|--|
| Forme | <ul style="list-style-type: none">• Démontrer la forme précise de chaque mouvement : (Ex : Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc.) |
| Posture / Alignement | <ul style="list-style-type: none">• Effectuez des mouvements avec chaque partie du corps dans la bonne position / placement.<ul style="list-style-type: none">- Port du cou, des épaules et de la tête par rapport à la colonne vertébrale.- Placement du torse (bas du dos, bassin et contraction des muscles abdominaux).- Position des orteils/pieds par rapport à l'articulation de la hanche, des genoux, des chevilles.- Extension complète des jambes (genoux et chevilles). |
| Précision / Perfection | <ul style="list-style-type: none">• Chaque mouvement (y compris la position de début/fin) doit être exécuté avec une technique correcte en utilisant la capacité physique nécessaire.• Chaque mouvement a une position de début et d'arrivée claire.• Les sauts nécessitent de l'amplitude (hauteur). |

5.4 ERREURS

➤ Descriptions

| | | |
|----------------------------------|--|--------------|
| Petite erreur | Petite déviation par rapport à l'exécution parfaite | - 0.1 |
| Erreur moyenne | Déviation significative par rapport à l'exécution parfaite | - 0.3 |
| Erreur importante | Mauvaise technique / Touche | - 0.5 |
| Chute / Touches multiples | Chute incontrôlée sur le sol / Touches multiples | - 1.0 |

5.5 DEDUCTIONS

- Tous les mouvements avec « **Chute** » ou « **Touches multiples** » seront déduits : (-1.0)
- Tous les mouvements avec « **1 Touche** » seront déduits : (-0,5)

D.1. Déductions en chorégraphie

- ♦ Évaluer les mouvements avec une précision maximale tout en effectuant des séquences AMP, des transitions/liaisons et des partenariats/collaborations.

| Chorégraphie | Petit | Moyen |
|--|--------------|--------------|
| Précision des séquences AMP (chaque mouvement) | - 0.1 | |
| Transitions / Liaisons (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 |
| Partenariats/Collaborations (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 |



D.2. Déductions pour les éléments de difficulté / éléments acrobatiques

♦ Évaluation des compétences techniques de chaque élément réalisé.

| Petit | Moyen | Lar ge | CHUTE* |
|---|-------|-----------|---------|
| - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 * |
| Plusieurs erreurs peuvent être cumulées mais la déduction maximale est de : - 0,8 / par élément. *S'il est effectué avec une chute, la déduction maximale est de : -1,0 / par élément. | | | |

D.3. Synchronisation (DM, TR, GR)

♦ Évaluez tous les compétiteurs qui exécutent tous les mouvements avec la même amplitude de mouvement, un timing précis et la même qualité qu'une unité.

| Déduction de la synchronisation | Petit |
|---------------------------------|---------------------|
| Tous les mouvements | - 0,1 à chaque fois |

5.6 EXEMPLES D'ERREURS GENERALES

- Évaluez l'exécution parfaite avec une précision maximale de tous les mouvements.
- La liste d'exemples n'est pas exhaustive.
- Pour les erreurs qui ne figurent pas dans la liste des exemples, les déductions seront effectuées comme suit :

| EXEMPLES | PETIT | MOYEN | LARGE |
|---|------------------------------|------------------------------|-------|
| Préparation excessive | 0.1 | | |
| Ajuster ou corriger la position de la main | 0.1 | | |
| Arrêt / hésitation ou pas supplémentaire / déplacement entre les éléments | 0.1 | | |
| Mauvais alignement du corps | 0.1 | 0.3 | |
| Position incorrecte des pieds | 0.1 | 0.3 | |
| Jambes / pieds fléchis | 0.1 | 0.3 | |
| Pieds écartés (avant / côté / arrière) | 0.1 (≤ largeur de hanche) | 0.3 (> largeur de hanche) | |
| Mouvements incorrects / incontrôlés | 0.1 | 0.3 | |
| Interruption de la fluidité des mouvements | 0.1 | 0.3 | |
| Rotation incomplète | 0.1 (< 45°) | 0.3 (≥ 45°) | |
| Perte d'équilibre | 0.1 | 0.3 | |
| Forme incorrecte | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Réception incorrecte / incontrôlée (PU/Split) | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Technique incorrecte | | | 0.5 |
| Touche | | | 0.5 |
| DM/TR/GR : Heurts/collision entre deux gymnastes | | | 0.5 |

5.7 EXEMPLES D'ERREURS SPECIFIQUES

| EXEMPLES | PETIT | MOYEN | LARGE |
|--|---------------|-----------------|---------------|
| Fin de Wenson – jambe en retard | 0.1 (<45°) | 0.3 (45-60°) | 0.5 (>60°) |
| Position de Wenson : jambe plus basse que le triceps supérieur | 0.1 | 0.3 | |
| Éléments avec rotation : sous- ou sur-rotation | 0.1 (<45°) | 0.3 (≥ 45°) | |
| Éléments atterrissant en PU : Les pieds et les mains n'atterrissent pas sur le sol en même temps | 0.1 | 0.3 | |



GROUP A

| FORCE DYNAMIQUE DE LA « FAMILLE 1 » (PU, A-FRAME, STRADDLE CUT, EXPLOSIVE HIGH-V, EXPLOSIVE CAPOEIRA) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|---|------------------|---------------|--------------|
| Position PU : L'épaule n'est pas alignée avec le haut du bras | 0.1 | 0.3 | |
| Phase aérienne manquante dans les éléments aériens | | | 0.5 |
| A-Frame : position carpé supérieure à 60° | | 0.3 | |
| A-Frame : les deux mains ne quittent pas et/ou n'atterrissent pas au sol simultanément de manière franche | | 0.3 | |
| Straddle Cut : position écartée non réalisée (écart de jambes inférieur à 90°) | | 0.3 | |
| Straddle Cut : hanches plus hautes que les épaules pendant le coupé | | 0.3 | |
| Explosive High-V : articulation de la hanche au niveau des épaules / jambes non parallèles au sol | 0.1 | | |
| Explosive High-V : Les hanches doivent au moins être alignées au niveau des épaules | | 0.3 | |
| Explosive High-V : Fermeture insuffisante (angle tronc/jambes) | 0.1 (0°- 45°) | 0.3 (>45°) | |
| Capoeira explosive : Jambe basse en-dessous de l'horizontale | 0.1 | | |

| FORCE STATIQUE « FAMILLE 2 » (SUPPORT, V-SUPPORT, PLANCHE) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|--|----------------|-------------------|----------------|
| L'élément est maintenu moins de 2 secondes | | | 0.5 |
| Corps déséquilibré / instable pendant l'élément | 0.1 | | |
| Straddle support : écart de jambes inférieur à 90° | 0.1 | | |
| V-Support : jambes non à la verticale | 0.1 | | |
| High-V support : hanches alignées au niveau des épaules / jambes non parallèles au sol | 0.1 | | |
| High-V support : hanches sous le niveau des épaules | | 0.3 | |
| Planche : haut du corps et/ou les jambes non parallèles au sol (au-dessus ou en dessous) | 0.1 (< 20°) | 0.3 (20°- 45°) | 0.5 (> 45°) |
| Planche : bras fléchis | | 0.3 | |

| CERCLE DE JAMBE « FAMILLE 3 » (FLAIR, HÉLICOPTÈRE) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|---|--------------|--------------|--------------|
| Flairs : Les hanches non élevées pendant la phase d'extension | | 0.3 | |
| Flairs : Jambes en position carpé écarté | | | 0.5 |
| Flairs avec envol : Phase aérienne manquante | | | 0.5 |
| Helicopter : Commencez avec la 1 ^{ère} jambe qui ne croise pas l'autre jambe | | 0.3 | |
| Helicopter : Rotation avant les cercles de jambes | | 0.3 | |
| Helicopter : Réalisé avec les bras tenant les jambes | | 0.3 | |

GROUP B

| « FAMILLE 4 » SAUT DYNAMIQUE (AIR TURN, AXEL, FREE FALL, GAINER, SCALE, BUTTERFLY, OFF AXIS) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|--|--------------------|----------------|--------------|
| Air Turn : les deux pieds ne décollent pas ou n'atterrissent pas en même temps | 0.1 | | |
| Axel : Trajectoire vers l'avant manquante | | 0.3 | |
| Gainer : 1 ^{ère} jambe en dessous de l'horizontal | 0.1 (0° à >45°) | 0.3 (≥ 45°) | |
| Scale : Position de planche non démontrée avant la phase d'envol | | 0.3 | |
| Butterfly : Tête au-dessus du niveau de la taille pendant la rotation circulaire avant la phase aérienne | | 0.3 | |
| Butterfly : Position du haut du corps et des jambes au-dessus/en-dessous de 45° par rapport à l'horizontal pendant la phase principale | | 0.3 | |
| Off Axis : Position du haut du corps et des jambes au-dessus/en-dessous de 45° par rapport à l'horizontal pendant la phase principale | | 0.3 | |



| SAUT AVEC FORME « FAMILLE 5 » (TUCK, COSSACK, PIQUE, STRADDLE / FRONTAL SPLIT) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|--|------------------|----------------|--------------|
| Tuck, Cossack, Pike, Straddle, Frontal Split : Jambe(s) en dessous de l'horizontal | 0.1 (0°- 10°) | 0.3 (> 10°) | |
| Straddle/Frontal Split : Jambes non symétriques | 0.1 | 0.3 | |

| SAUT GRAND ECART « FAMILY 6 » (SWITCH SPLIT, SCISSORS LEAP, SAGITTAL SPLIT) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|---|--------------------|---------------------|----------------|
| Scissors Leap / Switch Split : 1 ^{ère} jambe non parallèle au sol | 0.1 (0° à >45°) | 0.3 (≥ 45°) | |
| Split éléments : angle des jambes inférieur à 180° | 0.1 (170°) | 0.3 (<170°-120°) | 0.5 (<120°) |

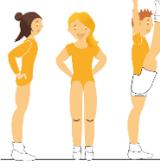
GROUPE C

- Les déductions de rotation sont effectuées indépendamment de la technique (« en dedans » ou « en dehors »).

| TOURS / ROTATIONS « FAMILLE 7 » (TURN, HORIZONTAL TURN, ILLUSION) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|---|------------------------------|------------------------------|--------------|
| Éléments se terminant pieds écartés | 0.1 (≤ largeur de hanche) | 0.3 (> largeur de hanche) | |
| Turn / Horizontal Turn : Saut pendant l'élément | | 0.3 | |
| Turn / Horizontal Turn : Rotation non effectuée sur demi-pointe | | 0.3 | |
| Turn : Pied au retiré en dessous du niveau du genou (rotule) | | 0.3 | |
| Horizontal Turn : position de la jambe sous l'horizontal | 0.1 (0°- 10°) | 0.3 (>10°) | |
| Illusion : Rotation incomplète | | 0.3 | |
| Illusion : Rotation supplémentaires après l'élément | | 0.3 | |
| Illusion : Rotation de la jambe libre hors de la verticale | 0.1 | 0.3 | |
| Illusion : Saut / glisse pendant l'élément | | 0.3 | |

| FLEXIBILITÉ « FAMILLE 8 » (SPLIT, VERTICAL SPLIT, BALANCE) | PETIT | MOYEN | LARGE |
|--|---------------|---------------------|----------------|
| Free Vertical Split : main sur la jambe d'appui pendant l'élément | | | 0.5 |
| Split Element : angle des jambes inférieur à 180° | 0.1 (170°) | 0.3 (<170°-120°) | 0.5 (<120°) |
| Vertical Split : pied d'appui décolle du sol | | | 0.5 |
| Équilibre : Maintien moins de 2 secondes | | | 0.5 |
| Balance Turn : saut et/ou pas sur demie pointe | | 0.3 | |



| ERREURS GENERALES | | | |
|---|---|-------------------|--|
| EXEMPLES | PETIT | MEDIUM | |
| | -0.1 | -0.3 | |
|  AMP Séquence (8-tps) | Alignement incorrect du corps | | |
| | 1 ou 2 parties | 3 parties ou plus | |
| | | | |
| | Position incontrôlée des Pieds | | |
| | Rotation incomplète / Tour supplémentaire | | |
| | -45° +45° | +45° or more | |
| | Epaules non alignées avec les bras | | |

| ERREURS SPECIFIQUES | | | |
|--------------------------------------|-------|-----------|-------|
| EXEMPLES | PETIT | MOYEN | LARGE |
| | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Ecart de jambes inférieur à 180° | | | |
| | 170° | <170-120° | <120° |
| Jambe non à la verticale | | | |
| | 170° | <170-120° | <120° |
| Straddle Jump jambes non symétriques | | | |
| | | | |

| ERREURS SPECIFIQUES | | | |
|-------------------------------|--|---|-------|
| EXEMPLES | PETIT | MOYEN | LARGE |
| | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| 1ère jambe sous l'horizontale | | | |
| | | | |
| | 0° - <45° | >45° | |
| | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| | Hanches au moins alignées au niveau des épaules / jambes non parallèles au sol | Hanches au moins alignées au niveau des épaules | |
| Fermeture tronc/jambes | | | |
| | 0° - <45° | >45° | |

| ERREURS SPECIFIQUES | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------|-------|
| EXEMPLES | PETIT | MOYEN | LARGE |
| | -0.1 | -0.3 | -0.5 |
| Corps / Jambes non parallèles au sol | | | |
| | <20° | >20° - <45° | 45° |
| Tuck | Jambes non parallèles au sol | | |
| | <10° | >10° | |
| Pike | Forme de corps incorrecte | | |
| | | | |
| Jambes non parallèles au sol | | | |
| Pike | | | |
| Cossack | | | |
| Straddle | | | |



6.1 ARTISTIQUE (Jury-A)

<Composants de routine>

- Séquences AMP (y compris le bloc AMP)
- Introduction / Final
- Musique
- Difficultés / Éléments acrobatiques
- Transitions / Liaisons
- Partenariats / Collaborations (DM/TR/GR)
- Performance

6.2 FONCTION

Le Jury-A évalue toutes les composantes de la chorégraphie parfaitement associées à la musique pour transformer un exercice sportif en une performance artistique aux caractéristiques créatives et uniques tout en respectant l'idéal de la gymnastique aérobic.

De plus, le Jury-A évalue non seulement le « QUOI » (ce que les compétiteurs exécutent), mais aussi « COMMENT » et « OÙ » ils l'exécutent.

6.3 CRITERES

- La note A totale est sur un maximum de 10,0 points par échelle de 0,1.
 - Le Jury-A évalue ci-dessous 5 critères principaux à l'aide de l'échelle et de la liste de déduction fournie.
 - Le Jury-A évalue la créativité et l'originalité de l'ensemble de la routine en plus de chaque critère.
1. **Musique** : Sélection / Composition / Qualité de montage / Musicalité
 2. **Contenu aérobic (séquences AMP / bloc)** : quantité / qualité / variété
 3. **Contenu général** : Quantité / Variété / Espace
 4. **Routine artistique** : Construction / Structure / Histoire
 5. **Performance** : Présentation technique / artistique

6.4 ECHELLE ET UTILISATION

La note A est de 0 à 10 points en utilisant l'échelle ci-dessous.

- Le jury A évaluera sur une échelle de 1,0 à 2,0 chaque critère.
- Ensuite, le Jury-A appliquera les déductions selon le tableau de déduction.
- Après avoir noté chaque critère, le Jury-A applique les déductions pour obtenir la note A finale.

ÉCHELLE (5.0 – 10.0)

| Critères | Pauvre | | | | Moyen | | Bien | | Très bien | | Excellent |
|--------------------|--------|-----|-----|-----|-------|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|
| Musique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Aérobic | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Général | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Artistique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Performance | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |

DEDUCTIONS

| Critère | Détails | Déduction |
|--------------------|---|--------------------|
| Contenu Aérobic | AMP manquante | -0.5 (chaque fois) |
| | Bloc manquant | -0.5 |
| Contenu Général | Moins de 3 collaborations | -0.5 |
| | Zone manquante | -0.5 |
| Contenu Artistique | Introduction manquante | -0.5 |
| | Final avec élément | -0.5 |
| Performance | Routine avec plusieurs touches ou chute | -0.5 |

EXEMPLE de calcul :

| Critere | Score |
|-------------------------|--------------|
| Musique | 1.9 |
| Contenu Aérobic | 1.8 |
| Contenu Général | 1.7 |
| Contenu Artistique | 1.7 |
| Performance | 1.8 |
| Note A Totale | 8.9 |
| Déduction Totale | - 0.5 |
| Note A Finale | 8.4 |



6.5 NIVEAU ROUTINE

| Niveau de routine | | LA ROUTINE MONTRE : |
|-------------------|----------------------|---|
| Excellente | Niveau exceptionnel | Presque aucun écart par rapport aux critères excellents |
| Très bien | Très haut niveau | Peu d'écarts par rapport aux critères |
| Bon | Haut niveau | Quelques écarts de critères |
| Moyen | Niveau intermédiaire | Écarts significatifs des critères |
| Pauvre | Niveau inacceptable | De nombreux écarts significatifs des critères |

6.6 SYMBOLIQUE ARTISTIQUE (recommandation)

| Symboles | Mouvements |
|----------|--|
| I | Introduction (Ouverture) |
| A | AMP pour chaque 8 temps (1 set) |
| E | Élément de Difficulté / acrobatique |
| T | Mouvement de transition / liaison / partenariat ou un bloc de mouvements (1 unité) |
| C | Collaboration avec contact physique |
| F | Final |

6.7 EVALUATION / DETAILS DES CRITERES

1. MUSIQUE (max. 2,0 points)

La routine doit être exécutée, dans son intégralité, en musique. N'importe quel style de musique adapté à la gymnastique aérobic peut être utilisé.

La musique doit :

- Améliorer la routine.
- Donner l'avantage.
- Éviter les rythmes et les effets sonores inutiles.
- Être de qualité professionnelle.
- Avoir une forte cohésion avec les mouvements.

Sélection / Composition / Qualité de montage / Musicalité

< Sélection >

Une bonne sélection musicale aidera à établir la structure et le rythme. Toute musique a son propre style. Le thème de l'exercice n'est pas obligatoire. La musique doit soutenir et mettre en valeur la performance. Elle doit également être utilisée pour inspirer la chorégraphie globale, ainsi que pour l'expression des gymnastes.

Il est recommandé d'utiliser de la musique avec :

- Structure en 8 temps pour aider à reconnaître les séquences AMP.
- Ni trop lent ni trop rapide (145-160 BPM).

< Composition (structure) >

La musique utilisée par les interprètes doit respecter les caractéristiques de la gymnastique aérobic et sa nature. Elle doit être dynamique, variée (**non monotone**), rythmée, originale (créative), dénombrable (avec des battements ou non, mais possible d'identifier le timing/tempo approprié pour la gymnastique aérobic, avec un rythme qui peut être compté).

L'introduction (ouverture) de la musique (sans bouger) est autorisée. Le gymnaste doit commencer à bouger quelques secondes après le son audible (à l'exclusion du bip de départ).

< Qualité d'édition >

L'enregistrement et le mixage de la musique doivent être de **qualité professionnelle** et bien intégrés, et sans coupures abruptes, donnant l'impression d'un seul morceau de musique.

Avec un début et une fin claire, en respectant les phrases musicales et la mélodie. La musique ne doit pas se terminer par un fondu enchaîné.

La musique peut être originale, ou une version arrangée, sans **abuser des accents supplémentaires** et **sans utiliser excessivement la base rythmique** comme fond sonore (trop forte/plus forte que la mélodie). Les rythmes édités et les rythmes originaux et la mélodie de la musique doivent être bien équilibrés (**bruit vs musique**).



Déduction (réduction) sur la note A totale :

- Si la musique comprend une utilisation excessive d'une base rythmique supplémentaire et/ou d'un effet sonore, le Jury-A déduira **-0.5 point**.

< Musicalité >

La musicalité est la capacité du ou des gymnastes à interpréter la musique et à démontrer non seulement son rythme et sa vitesse, mais aussi à montrer sa fluidité, son intensité et sa passion dans la performance physique (mouvements).

Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance globale (mouvements) et le choix de la musique. Tous les mouvements doivent s'adapter parfaitement à la musique choisie et interpréter l'idée donnée par la musique.

La chorégraphie doit être créée avec les mouvements de cette musique spécifique et pour ce compétiteur spécifique. Les gymnastes doivent mettre fin à la routine lorsque la musique se termine.

| RESUME – MUSIQUE | |
|--|--|
| Critère (sélection / composition / qualité de montage / musicalité) | |
| Points principaux | Exemples d'écarts par rapport à l'excellent |
| ✧ Soutien / souligne / avantage la performance. | Base rythmique excessive / battement |
| ✧ Musique appropriée pour la gymnastique aérobic, évitez la monotonie. | Utilisation excessive d'effets sonores supplémentaires |
| ✧ Techniquement parfaite, sans rythmes modifiés inutiles. | Enregistrement non professionnel / coupures abruptes |
| ✧ Il doit y avoir une forte cohésion entre la performance globale et le choix de la musique. | Les sons édités sont plus forts que la mélodie |
| ✧ Interprétation de la musique. | La musique n'a pas de final |
| ✧ Utilisez les différentes parties de la musique et être en relation avec celles-ci. | Les mouvements ne correspondent pas à la structure / phrases de la musique |
| ✧ Tous les mouvements s'accordent avec la musique. | Les mouvements n'ont aucun lien avec l'idée de la musique |
| | La musique n'est pas adaptée à la catégorie / à l'âge |
| | La musique est trop rapide ou trop lente |
| | La musique est monotone |
| | La musique est BGM (musique de fond) |

2. CONTENU AEROBIC (max. 2,0 points)

Dans le contenu aérobic, évaluez les **schémas de mouvement aérobic (AMP)** tout au long de la routine, avec une intensité adéquate.

L'AMP est la base de la gymnastique aérobic et la caractéristique principale (spécifique au sport). Le set d'AMP est la base des routines de gymnastique aérobic.

L'AMP doit inclure des variations de pas de base avec des mouvements de bras, pour produire des combinaisons avec la coordination du corps et doit être reconnaissable comme des mouvements continus.

Séquence AMP signifie un **compte complet de 8** (ensemble) de mouvements avec des motifs de mouvement aérobic avec une intensité adéquate exécutés dans une phrase musicale (du **1er temps au 8e temps**) pour rester avec la musique.

Séquence AMP réalisée avec moins de 8 comptes complets = elle ne sera pas reconnue comme une séquence AMP.

Le contenu aérobic doit avoir :

- 32 temps consécutifs (4 séquences de 8 temps) en tant que bloc AMP avec technique de rebond.
- 9 séquences AMP incluant un bloc AMP.
- Variété de séquences AMP.

Quantité / Qualité / Variété

< Quantité >

séquence AMP :

Tout au long de la routine, des séquences AMP doivent être effectuées. Toutes les catégories doivent inclure **un minimum de 9 séquences d'AMP**. 1 ensemble de séquence AMP = 8 temps.

BLOC AMP :

Dans les ensembles AMP requis, le bloc AMP doit être inclus dans la routine. Le **bloc AMP** signifie **des séquences AMP consécutives et claires**, qui montrent l'identité de notre sport en utilisant les **pas aérobics traditionnels** avec la technique de rebond associée à des mouvements de bras et exécutés sans sauts chorégraphiques (par exemple : saut de chat, Air jack, etc.).



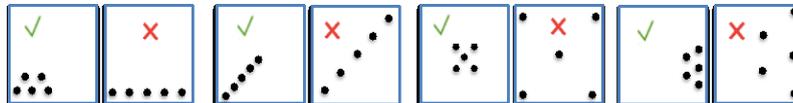
Quantité requise (ensembles de séquences AMP) :

| Catégorie | Bloc AMP | Ensembles d'AMP minimum (y compris le bloc AMP) |
|-----------------------|-----------------------------------|---|
| Toutes les catégories | 4 séquences de 8 temps = 32 temps | 9 séquences |

BLOC AMP pour DM/TR/GR :

Pour être reconnu comme un bloc AMP, tous les membres doivent effectuer leurs séquences **proches les uns des autres (courte distance) en tant qu'unité** pour

32 comptes consécutifs. S'il n'est pas exécuté en synchronisation pendant **32 temps**, il n'est pas reconnu comme le bloc AMP.



- Tous les membres doivent effectuer les **mêmes pas de base** (asymétrie/symétrie) **en même temps** en tant qu'unité (sauf erreur de synchronisation), éventuellement en utilisant l'orientation, le positionnement, les changements de formation et les déplacements.
- L'utilisation de différentes directions (orientation/rotation) et mouvements du bras (asymétrie/symétrie) est autorisée.
- Le contact physique entre les gymnastes est autorisé lors de l'exécution des mêmes pas de base dans le bloc AMP sans collaboration.
- Si tous les gymnastes n'exécutent pas les **mêmes pas de base en même temps** et/ou si la distance entre les gymnastes n'est **pas proche**, il **ne sera pas reconnu** comme le « bloc AMP ».

Déduction (réduction) sur la note A totale:

- S'il n'y a pas 9 séquences complètes d'AMP dans la routine, le Jury-A déduira **-0.5 / chaque séquence d'AMP manquante**.
- S'il n'y a pas de bloc AMP (4 séquences d'AMP consécutifs), le Jury-A déduira **- 0.5**

< **Qualité** > (voir Description de l'étape de base, partie 5 ; Annexe 4)

La qualité de l'AMP est très importante, et les mouvements des **jambes** doivent être effectués avec la **technique de rebond** des pas de base aérobic.

Technique de rebond :

Une technique de rebond est effectuée avec un mouvement vertical du centre de gravité. Il doit utiliser la force de réaction du sol, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville qui doivent bouger ensemble et en coordination les unes avec les autres.

Les **mouvements** du bras doivent être effectués avec qualité, en montrant la précision et l'aisance avec le pas.

< **Variété** >

Les séquences AMP (pas/bras) doivent montrer de la variété sans répétition, en évitant le même type de séquences ou un type similaire pendant la routine. Tous les pas de base doivent être utilisés tout au long de la routine en évitant la course excessive / jogging / chassé. La trajectoire du mouvement des bras d'une position à une autre doit être naturelle avec divers mouvements symétriques/asymétriques avec possibilité de changer de rythme.

Le bloc AMP doit avoir des mouvements aérobics traditionnels sans combinaison répétitive et pour montrer une coordination corporelle qui produit des séquences complexes et variées pour éviter les séquences monotones et stationnaires (rester au même endroit).

Exemples de facteurs de variation des 7 pas de base :

- **Marche** : angle, hauteur, vitesse, changement de rythme ou directions. (cad. V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- **Jog** : angle, vitesse, changement de rythme et directions
- **Knee up** : plans, angle, vitesse, changement de rythme, en fort ou faible impact
- **Kick** : plans, hauteur, vitesse, changement de rythme, à fort ou faible impact et directions. (c'est-à-dire coup de pied bas, coup de pied moyen, coup de pied haut et coup de pied vertical)
- **Jumping Jack** : angle au niveau des hanches et des genoux, vitesse, changement de rythme, en High ou Low Impact (squat)
- **Fente** : plans, angle, vitesse, changement de rythme, en fort ou faible impact
- **Saut** : plans, angle et directions, vitesse, changement de rythme, en Impact Élevé ou Faible.



RESUME – CONTENU AEROBIC

Critère (quantité / qualité / variété)

| Points principaux | Exemples d'écarts par rapport à l'excellent |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✧ Qualité des séquences d'AMP (bras/jambe).✧ Variété de séquences AMP.✧ Utilisation de la coordination. | Mouvements des bras et des jambes peu clairs (précis/nets/non reconnaissables) |
| | Mouvements significativement répétitifs des bras et des jambes |
| | Pas de combinaison de mouvements des bras et des jambes |
| | Actions inappropriées des doigts |

| Dédution (Réduire) | |
|---|----------------------------------|
| ➤ Séquence d'AMP manquant (moins de 9 séquence d'AMP) | -0,5 (chaque séquence manquante) |
| ➤ Bloc AMP manquant | -0.5 |

3. CONTENU GENERAL (Max. 2.0 points)

Le contenu général des routines est l'évaluation des mouvements suivants :

- ◆ Transitions / Liaisons
- ◆ Partenariats / Collaborations / Formation (DM/TR/GR)
- ◆ Utilisation de l'espace

Tous les mouvements ou séries de mouvements doivent être significatifs, s'adapter à la musique ou montrer des mouvements uniques à l'intérieur de la routine.

Le contenu général doit avoir :

- Minimum de trois collaborations.
- Variété de transitions / liaisons, de partenariats / collaborations et de formations.
- Utilisation de tout l'espace de compétition au maximum de manière équilibrée.
- fluides des mouvements.
- Variété de formations / changements de déplacements (DM/TR/GR).

Quantité / Variété / Espace

< Quantité >

Collaborations (DM/TR/GR) :

La routine doit inclure un minimum de 3 collaborations sans répétitions.

Si différentes collaborations sont réalisées en même temps (en commençant en même temps), cela compte pour 1 collaboration.

Partenariat :

Interaction de deux personnes ou plus avec ou sans contact/interaction physique (se tenir/se serrer la main, se toucher, étreinte, contact visuel, etc.)

Collaboration :

C'est l'action de deux personnes ou plus travaillant ensemble avec l'aide ou le pouvoir du partenaire pour être soutenues, traînées ou décollées du sol pour produire des mouvements/actions.

Dédution (réduction) sur la note A totale :

- S'il y a moins de 3 collaborations dans la routine, le Jury-A déduira de **-0.5**

< Variété >

D'excellentes routines doivent montrer différents types de mouvements. Tous doivent inclure des actions différentes, des formes différentes et des capacités physiques différentes lors de la réalisation des transitions/liaisons et des partenariats/collaborations.

Pour évaluer la variété du contenu général, le Jury- A prendra en considération le fait que tous ces mouvements doivent être

SANS RÉPÉTITION ou répétition des mêmes types de mouvements ou de mouvements similaires.

Le contenu général doit être équilibré. Montrer différentes longueurs, formes, utiliser différentes capacités physiques et doit être significatif et donner avantage à la routine.



< Utilisation de l'Espace >

Dans l'utilisation de l'espace, le Jury-A évalue comment le ou les compétiteurs ont effectivement utilisé l'espace de compétition. Tous les éléments de la routine doivent être correctement répartis dans la zone de compétition.

Sans dominer dans une zone, les compétiteurs doivent utiliser l'espace de compétition (y compris les niveaux) au maximum et de manière équilibrée.

Dans la catégorie GR, il ne suffit pas de couvrir la surface en fonction de la position du concurrent pour remplir les critères d'utilisation de l'espace.

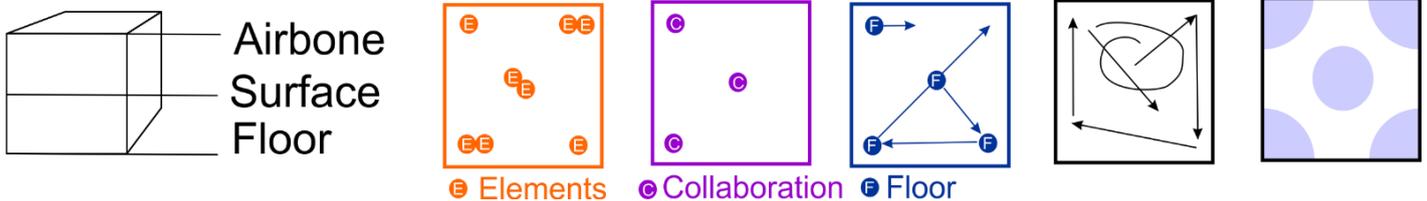
Les trois niveaux (sol, surface, air) de l'espace de compétition doivent être utilisés. Plus de 32 comptes au sol ou en surface sans changer les niveaux ne sont pas recommandés (sauf pour le bloc AMP).

< Sens de déplacement / Distance >

Tout au long de la routine, les déplacements avec des séquences AMP doivent être montrés dans toutes les directions (avant, arrière, latéralement, diagonalement et circulairement), sans répétition.

Les distances de déplacement doivent être variées avec des distances courtes/longues. Cela ne signifie pas qu'il faut courir d'un coin à l'autre ou se déplacer de droite à gauche.

Distribution équilibrée Itinéraire Utilisation des zones



< Changements de formation >

Pour DM/TR/GR, la variété des changements de formation et de positions doit être montrée. Les formations comprennent les positions des partenaires et la manière dont ils changent de position pour une autre formation ou dans la même formation pendant qu'ils effectuent des AMP ou d'autres mouvements, et les distances entre les compétiteurs.

Déduction (réduction) sur la note A totale :

- Si une zone prédominante ou significativement manquante est constatée, le Jury-A déduira - **0.5**

< Maîtrise >

La liaison entre les mouvements (y compris les changements de formation) doit être **douce et fluide**. Tous les mouvements présentés dans la routine doivent être liés sans pauses inutiles montrant l'agilité.

Des pauses excessives dans le contenu général réduiront la fluidité de la routine et ne correspondront pas aux caractéristiques et à la nature de la discipline de gymnastique aérobic.

| RESUME – CONTENU GENERAL | |
|---|---|
| Critère (quantité / variété / espace) | |
| Points principaux | Exemples d'écarts par rapport à l'excellent |
| <ul style="list-style-type: none"> ✧ Transition/liaison significative. ✧ Partenariat/collaboration significatif. ✧ Variété de transitions/liaisons, de partenariats/collaborations, de formations. ✧ Utilisation de l'espace de compétition. ✧ Utilisation des niveaux de compétition. ✧ Répartition des mouvements dans la routine. ✧ Placement équilibré des mouvements. ✧ Variété de formations / distances. ✧ Liaison fluide des mouvements. | <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser l'espace / le niveau de compétition au maximum • Répartition déséquilibrée des mouvements • Directions de déplacement / distances significativement répétitives • Transitions / liens significativement répétitifs • Collaborations / formations significativement similaires • Manque de fluidité / pauses excessives • Utilisation insensée d'éléments acrobatiques |
| Déduction (Réduction) | |
| ➤ Moins de 3 collaborations | -0.5 |
| ➤ Zone manquante | -0.5 |



4. CONTENU ARTISTIQUE (Max. 2,0 points)

La routine doit être comme une petite œuvre d'art et donner une impression mémorable, basée sur les caractéristiques de la gymnastique aérobic.

La chorégraphie doit être fortement corrélée avec l'histoire ou l'idée de la routine, en utilisant des détails créatifs pour mettre en valeur la routine thématique ou élégance de la routine.

La routine peut avoir un thème, mais l'histoire doit être facilement compréhensible à partir des mouvements, et pas seulement de la musique ou du justaucorps.

Le contenu artistique évalue :

- Comment la construction / structure de la chorégraphie est réalisée.
- Si l'introduction / le final sont significatifs et clairs.
- Si la routine est mémorable et impressionnante.
- La façon dont les gymnastes ont interprété la chorégraphie.

Construction / Structure

< Construction / Structure >

La chorégraphie de la routine doit représenter l'histoire en respectant les caractéristiques de l'exercice de gymnastique aérobic de manière sportive.

La routine doit être une chorégraphie bien construite et structurée, avec tous les composants correspondant parfaitement à l'histoire.

Ouverture-Introduction / Fin-Final :

La routine doit être construite avec une « Ouverture, Introduction » pour se développer jusqu'au point culminant et jusqu'à « Fin, Final » comme une histoire.

Chaque routine doit inclure une « introduction » de 4 à 8 comptes avec ou sans mouvements, qui correspond à la musique pour développer l'histoire et l'idée de la routine.

L'introduction de la chorégraphie commence avec le premier mouvement du ou des compétiteurs et non avec la musique. Un jury doit faire la différence entre l'introduction / la fin significatif et l'absence de sens. L'« introduction » et/ou la « Fin » ne doivent pas être accompagnées d'éléments de difficulté/acrobatie.

Déduction (réduction) de la note A totale :

- S'il n'y a pas d'« Introduction » ou commence directement avec un élément, le Jury-A déduira - **0.5**
- Si la routine se termine directement par un élément, le Jury-A déduira - **0.5**

| RESUME – CONTENU ARTISTIQUE | |
|---|--|
| Critère (construction / structure) | |
| Points principaux | Exemples d'écarts par rapport à l'excellence |
| ◇ La routine comme une petite œuvre d'art, à la manière du sport. ◇ La chorégraphie a une forte corrélation avec l'histoire ou l'idée de la routine. ◇ Comprend des mouvements originaux/unique. ◇ Routines mémorables / impressionnantes. | • Absence totale d'histoire |
| | • Absence d'interprétation de la routine |
| | • Seuls certains mouvements sont liés à l'histoire |
| | • Routine ordinaire, non mémorable et monotone |
| Déduction (Réduire) | |
| ➤ Introduction manquante | -0.5 |
| ➤ Terminer par des éléments | -0.5 |

5. PERFORMANCE (max. 2,0 points)

Les gymnastes doivent transformer une routine bien structurée en une performance artistique, en utilisant leur personnalité, leur charisme, leur passion, leur dynamisme et leurs caractéristiques uniques.

La performance des gymnastes doit être captivante et impressionner le public en respectant la spécificité de la gymnastique aérobic.



Les gymnastes doivent représenter leur catégorie et leur tranche d'âge sur la scène.

Dans DM/TR/GR, ils travaillent en unité, en utilisant des collaborations et des partenariats pour mettre en valeur la beauté du travail d'équipe.

La qualité (maîtrise/perfection) de la routine est essentielle, non seulement en montrant un haut degré d'exécution parfaite dans tous les éléments, mais aussi dans les mouvements chorégraphiques (AMP, transitions/liasons, partenariats/collaborations, etc.), avec la technique correcte de tous les mouvements.

À travers l'expression, transformez les mouvements en un ensemble artistique unique, en respectant la discipline de la gymnastique aérobic avec une expression naturelle et authentique.

Ils combinent les éléments artistiques et sportifs de la gymnastique aérobic en un message attrayant destiné au public, tout en respectant l'esprit sportif.

Les performances évaluent :

- Technique impeccable de tous les mouvements pour améliorer l'art.
- Captiver le public avec charisme et passion.
- Faire preuve de travail d'équipe (DM/TR/GR).
- Respecter les caractéristiques de la gymnastique aérobic.

Présentation technique / artistique

< Présentation technique (qualité) >

Il n'y a pas d'art sans exécution **PARFAITE !**

Les gymnastes doivent donc démontrer tous les mouvements avec une exécution impeccable et une grande fluidité.

DM/TR/GR :

La synchronisation des mouvements entre les membres est essentielle et constitue une clé de la présentation technique, en plus de la qualité de chaque mouvement.

Une routine effectuée avec touche ou une chute n'améliorera pas la performance, qu'elle soit petite ou grande.

Déduction (réduction) de la note A totale :

- Si la routine est exécutée avec une touche / touches multiples / chute, le Jury-A déduira - **0.5**

< Présentation artistique >

Comment un gymnaste ou un groupe de gymnastes se présente au public. Partager leurs émotions avec le public à travers des expressions et de la fluidité.

Attitude et gamme d'émotions qui s'expriment non seulement sur les visages, mais aussi avec le corps des gymnastes de manière expressive et sportive.

DM/TR/GR :

Les compétiteurs doivent démontrer qu'ils forment une équipe et montrer les avantages de travailler à plusieurs. Cela inclut la relation de travail entre les membres. Les mouvements doivent être distinctifs par rapport aux autres catégories concurrentes.

| RESUME – PERFORMANCE | |
|--|--|
| Critère (présentation technique / artistique) | |
| Points principaux | Exemples d'écarts par rapport à l'excellence |
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Qualité parfaite des mouvements ❖ Synchronisation parfaite ❖ Routines impressionnantes ❖ Captiver le public ❖ Charisme et passion ❖ Expression des émotions ❖ Unicité ❖ Personnalité ❖ Relations entre partenaires | <ul style="list-style-type: none"> • Effectué avec des touches ou des chutes, affectant la poursuite de la routine • Mauvaise qualité ou manque de clarté des mouvements • Mouvements ne correspondant pas à la catégorie des gymnastes • Expressions faciales non naturelles • Perte ou manque de confiance, d'esprit, de passion, d'énergie • Pas de travail d'équipe (DM/TR/GR) |
| Déduction (Réduire) | |
| ➤ Réalisé avec plusieurs touches / Chute | -0.5 |

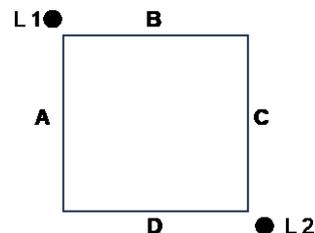


7.1 JUGES DE LIGNE

7.1.1 FONCTION

Les fautes de ligne sont vérifiées par les juges de ligne situés en diagonale aux 2 des 4 coins de la scène. Chaque juge est responsable de deux lignes :

- Jury-L 1 : Responsable des lignes A et B
- Jury-L 2 : Responsable des lignes C et D



7.1.2 CRITERES ET DEDUCTIONS

La bande de délimitation fait partie de la zone de compétition ; par conséquent, il est permis de toucher la bande.

- Si une partie du corps touche la surface en dehors de la bande, une déduction sera appliquée.
- Le corps en mouvement dans les airs en dehors de la ligne ne sera pas pénalisé.
- Les juges de ligne utiliseront un drapeau rouge (levé jusqu'au niveau de l'épaule du jury L) pour indiquer lorsqu'un compétiteur enjambe ou touche la surface en dehors de la ligne (le cas échéant).

| Critères | Déduction |
|-----------------|---|
| Sortie de ligne | Chaque fois - 0,1 par chaque concurrent |

Si des caméras et des écrans sont disponibles, le jury-L sera assis à la table du jury. Chaque caméra sera placée en diagonale dans 2 des 4 coins de la zone de compétition et chaque écran affichera 2 lignes.

7.2 JUGES DE TEMPS

7.2.1 FONCTION

- Le juge du temps doit enregistrer la durée de chaque routine (en commençant par le premier son audible, à l'exclusion des signes de repère ou de bip sonore, et se terminant par le dernier son audible).
- S'il y a des déductions, le juge du temps doit informer le CJP dès que la performance des gymnastes concernés se termine.
- Si aucune déduction de temps n'est nécessaire, le juge du temps reste assis.
- La déduction de temps sera appliquée par le CJP.

Le juge du temps utilisera deux chronomètres :

- Chronomètre 1: Temps de routine
- Chronomètre 2 : Interruption/arrêt de la performance, apparition tardive.

7.2.2 CRITERES ET DEDUCTIONS (par CJP) :

| Toutes les catégories | Critères | Déduction |
|--------------------------------|---|------------------|
| Faute de temps | Moins de <u>1'20</u> » ou plus de <u>1'30</u> ». | -0.5 |
| Interruption de la performance | Arrêt des mouvements pendant de <u>2 à 10 secondes</u> , puis reprise. | -0.5 |
| Arrêt de la performance | Un compétiteur arrête ses mouvements pendant <u>plus de 10 secondes</u> . | -5.00 |
| Apparition tardive | Un compétiteur ne se présente pas sur la zone de compétition dans les <u>20</u> secondes suivant l'appel | -0.5 |
| Non présentation | Un compétiteur ne se présente pas sur la zone de compétition dans les <u>60</u> secondes suivant l'appel. | Disqualification |



8.1 PRINCIPE GENERAL

8.1.1 SCORE ARTISTIQUE* (Score-A) / SCORE D'EXÉCUTION* (Score-E)

♦ 4 juges

Les notes les plus élevées et les plus basses des juges A et E sont supprimées. La moyenne des 2 scores restants est calculée et, à condition que les deux scores intermédiaires se situent dans la plage tolérée indiquée ci-dessous, ce résultat constitue le score final A/E.

♦ 6 juges

Les 2 notes les plus élevées et les 2 notes les plus basses des juges A et E sont supprimées. La moyenne des 2 scores restants est calculée et, à condition que les deux scores intermédiaires se situent dans la plage tolérée indiquée ci-dessous, ce résultat constitue le score final A/E.

8.1.2 TOLERANCE MAXIMALE AUTORISEE (A-SCORE et E-SCORE)

Lors des compétitions, la différence entre les deux scores intermédiaires considérés ne peut dépasser les limites indiquées ci-dessous.

En cas de tolérance supérieure à celle autorisée, la moyenne de tous les scores sera utilisée comme score final.

| Score final entre | Tolérance autorisée |
|-------------------|---------------------|
| 8,00 et 10,00 | 0,3 |
| 7,00 et 7,99 | 0,4 |
| 6,00 et 6,99 | 0,5 |
| 0,00 et 5,99 | 0,6 |

8.1.3 SCORE DE DIFFICULTÉ (Score-D)

Chaque Jury-D saisit les valeurs de chaque élément dans l'ordre de la performance, ainsi que les combinaisons et des déductions de difficulté. Après avoir saisi toutes les valeurs, les deux juges compareront leurs résultats et devront se mettre d'accord sur le même score D final et les déductions. (Si le système de notation ne s'applique pas, après avoir calculé séparément, ils compareront leurs scores D finaux).

Le score D est divisé par le coefficient de diviseur applicable (selon le système de notation) et arrondi à 3 chiffres.

| Categories | Divisée par |
|------------------------------------|-------------|
| SH / SF / DM / TR (men) / GR (men) | 2.0 |
| TR (mixed) / GR (mixed) | 1.9 |
| TR (women) / GR (women) | 1.8 |

Exemples : score D divisé par 1,8 $6,6 \div 1,8 = 3,66666... \rightarrow 3.666$

Les déductions de difficulté ne sont PAS divisées.

8.1.4 NOTE TOTALE

Le score A, E et D sont additionnés et pour obtenir le score total.

8.1.5 SCORE FINAL

Les déductions effectuées par les juges D, les juges de ligne et le président du jury sont soustraites de la note totale pour obtenir la NOTE FINALE.

- ♦ Si un juge ne soumet pas sa note à temps ou ne donne pas de note, la moyenne des notes soumises sera utilisée pour remplacer la note manquante.

8.1.6 ECART MAXIMAL ENTRE LES EXTRÊMES

Pour l'artistique et l'exécution :

En cas d'écart de 1,0 ou plus entre les extrêmes, une analyse des notes des juges sera effectuée après la compétition et des mesures appropriées seront prises.

Pour la difficulté :

En cas de désaccord entre les deux juges, il faut confirmer auprès du Jury Supérieur de Difficulté (ou TD). Le Jury Supérieur Difficulté (ou TD) rendra compte au Président du Jury Supérieur. Une analyse sera effectuée après le concours et des mesures appropriées seront prises.

8.1.7 RECLAMATION POSSIBLE (Voir T.R.)

Les réclamations de la note de difficulté ne sont autorisées que par votre propre fédération. Les demandes de renseignements pour tous les autres scores ne sont pas autorisées.



8.2 TABLEAU DES SCORES

AJOUTS / DEDUCTIONS (voir Notation de chaque section)

| | Score max. / juge |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Artistique | 10.000 |
| Execution | 10.000 |
| Difficulté (divided by 2, 1.9 or 1.8) | E.g., Open D-score 3.500 |
| TOTAL SCORE | 23.500 |

| Déductions par |
|-----------------|
| Juges-D |
| Juges de lignes |
| Juge Arbitre |

8.3 Notation

- ◆ L'artistique est noté selon une échelle de 10,0 points maximum par échelle de 0,1.
- ◆ L'exécution est notée selon un système de déduction, commençant à 10,0 points, avec des points soustraits pour les erreurs d'exécution.
- ◆ La difficulté est notée selon un système de points positifs, commençant à 0,0 et arrondie à trois chiffres.
- ◆ Difficulté : Des déductions sont appliquées au score de difficulté pour obtenir le score final.

EXEMPLE SCORE (A + E; 6-juges):

SF avec score D divisé par 2.0

2 hautes / 2 basses supprimée et moyenne des 2 intermédiaires

| | | | | | | | |
|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| A-score | 9.5 | 9.3 | 9.4 | 9.3 | 9.2 | 9.4 | 9.300 |
| E-score | 8.7 | 8.9 | 8.6 | 8.9 | 8.8 | 8.5 | 8.750 |
| D- score | | 6.5 | | 6.5 | | | 3.250 |

(6,5÷2,0 =3,250)

| | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| | Note totale | 21.300 |
| Déductions des juges D | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Ligne | 1 x 0,1 | -0,1 |
| <i>Déductions CJP</i> | | |
| Elément interdit | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Tenue vestimentaire incorrecte | 1 x 0,3 | -0,3 |
| | Score final | 19.900 |

EXEMPLE SCORE (A + E ; 4-juges):

TR avec score D divisé par 1.8

1 haute / 1 basse supprimée et moyenne des 2 intermédiaires

| | | | | | |
|----------|----------------|----------------|----------------|-----|--------------|
| A-score | 9.5 | 9.2 | 9.4 | 9.3 | 9.350 |
| E-score | 8.7 | 8.9 | 8.6 | 8.9 | 8.800 |
| D- score | | 6.5 | 6.5 | | 3.611 |

(6,5÷1,8 = 3,611)

| | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| | Note totale | 21.761 |
| Déductions des juges D | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Ligne | 1 x 0,1 | -0,1 |
| <i>Déductions CJP</i> | | |
| Elément interdit | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Tenue vestimentaire incorrecte | 1 x 0,3 | -0,3 |
| | Score final | 20.361 |

EXEMPLE DE NOTATION (A + E ; 3 juges) : GR AVEC SCORE D- DIVISÉ PAR 1,9

Moyenne des 3 scores

| | | | | |
|----------|-----|-----|-----|--------------|
| Score A | 9.2 | 9.4 | 9.3 | 9.300 |
| E-score | 8.7 | 8.9 | 8.6 | 8.733 |
| D- score | | 6.5 | 6.5 | 3.421 |

(6,5÷1,9 = 3,421)

| | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| | Note totale | 21.454 |
| Déductions des juges D | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Ligne | 1 x 0,1 | -0,1 |
| <i>Déductions CJP</i> | | |
| Elément interdit | 1 x 0,5 | -0,5 |
| Tenue vestimentaire incorrecte | 1 x 0,3 | -0,3 |
| | Score final | 20.054 |



Annexe 01 – AERODANCE

Règles et lignes directrices FIG



AERODANCE (8 compétiteurs)

Cette partie doit être lue en complément du CdP principal, Partie 2.

En l'absence de spécifications dans cette partie, veuillez appliquer les directives du CdP.

Informations générales

- Chorégraphie de groupe pour 8 compétiteurs (hommes, femmes ou mixtes), utilisant les mouvements de danse aérobic avec plus de liberté par rapport aux autres catégories.
- La chorégraphie doit avoir un « THÈME » clairement exprimé tout au long de la performance.
- La routine doit inclure 32 à 64 comptes d'un **2e STYLE** (tous les styles de danse sont autorisés), qui doit être différent du reste de la chorégraphie.
- L'un des aspects importants est la **SYNCHRONISATION** de tous les membres en tant qu'unité.
- La routine peut inclure des éléments acrobatiques et/ou de difficulté, mais ces éléments ne seront pas valorisés dans la notation.

< ÂGE >

- Senior : 18 ans ou plus l'année du concours
- Junior : 15-17 ans l'année de la compétition
- Espoir : 12-14 ans l'année du concours

< ZONE COMPÉTITIVE >

- 10m x 10m

< DURÉE DE LA MUSIQUE >

- Senior, Junior et Espoir : 1 '20 ± 5 secondes

< MUSIQUE >

- Tous les styles de musique sont acceptés ; la musique mondialement connue est recommandée.

< COLLABORATION >

- Doit montrer un minimum de 3 collaborations dans l'ensemble de la routine.

< JUGE >

CJP (1), Jury-E (4-6), Jury-A (4-6), Juges de lignes (2), juges de temps (1)

< CODE VESTIMENTAIRE >

- Apparence athlétique.
- Les tenues deux pièces (pantalons, leggings longs, shorts et hauts) sont autorisées.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être vus.
- Un support correct doit être porté.
- Les tenues des membres peuvent différer mais doivent être harmonisées.



- Les vêtements trop grands ou trop amples ne sont pas autorisés. L'alignement du corps doit être visibles.
- Le compétiteur doit porter des chaussures d'aérobic ou de sport offrant un bon soutien.
- Les cheveux doivent être propres et sécurisés, mais ne doivent pas toucher le visage ou les épaules. Les queues de cheval courtes sont autorisées.
- Les articles supplémentaires (tubes, bâtons, balles, etc.) et les accessoires (ceintures, bretelles, bandes, etc.) ne sont pas autorisés.
- Les vêtements représentant la guerre, la violence ou des thèmes religieux sont interdits.
- Les paillettes ne sont pas autorisées pour les hommes.
- Une jupe qui ne descend pas plus bas que la zone pelvienne sur le justaucorps, le collant ou la combinaison est autorisée.
- Le style de la jupe (coupe ou décorations) est libre, mais l'allure d'un tutu de ballet est interdite.
- La peinture corporelle n'est pas autorisée.
- Seul le ruban adhésif de couleur peau est autorisé.
- La zone pelvienne/entrejambe doit être recouverte d'un matériau non transparent et non coloré de la peau jusqu'aux os de la hanche.
- Les justaucorps presque entièrement de couleur peau (voir Glossaire) ne sont pas autorisés, car ils peuvent apparaître comme de la nudité à la télévision.

Juge Arbitre (CJP)

< FONCTION >

Voir la partie 2

< ELEMENTS ACROBATIQUES >

La routine peut inclure des mouvements d'autres disciplines (sans utilisation excessive) bien intégrés dans la chorégraphie.

Senior / Junior :

Il n'y a aucune limite au nombre d'éléments acrobatiques dans une routine entière.

Espoir:

Seuls les éléments acrobatiques A-1 à A-4 sont autorisés. L'élément A-5 n'est pas autorisé sauf dans le cadre de la collaboration, mais il doit atterrir avec le soutien ou l'aide du ou des partenaires.

Si A-5 est effectué sans collaboration, il sera considéré comme un mouvement interdit.

Si les 8 compétiteurs exécutent l'élément acrobatique, celui-ci doit être réalisé **en même temps** avec le **même élément**.

< COMBINAISON D'ELEMENTS ACROBATIQUES >

Senior / Junior :

- Un maximum de 2 éléments acrobatiques en combinaison (=set) peut être exécutés, mais ils doivent l'être en même temps.

Exemples:

Rondade + flic flac + salto = DÉDUCTION

rondade + salto = AUCUNE DÉDUCTION

- La combinaison de 2 éléments acrobatiques (A+A) est permise 3 fois pour les seniors et 2 fois pour les juniors dans l'ensemble de la routine.

Espoir:

Aucune combinaison d'éléments acrobatiques n'est autorisée.

< COLLABORATION INTERDITE >

- La hauteur pyramidale de la collaboration ne doit pas dépasser 2 personnes debout en position verticale si elles sont incluses en position statique.

< RECEPTION INTERDITE >

Junior / Espoir :

- Les éléments acrobatiques (A5) dans la réception de la collaboration sans le soutien ou l'aide du ou des partenaires sont interdits.



< DEDUCTIONS >

Effectuer des déductions et des pénalités par le CJP :

| Code | Détails – Aérodance | Déductions |
|------|---|-----------------------|
| A | Défaut de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (\pm 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (pas dans les 20 secondes) | - 0.5 |
| G | Espoir : Exécuter différents éléments acrobatiques en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| H | Espoir : Exécuter les mêmes éléments acrobatiques pas en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| I | Collaboration interdite (hauteur pyramidale) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Mouvements interdits (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite: <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastes masculins : Éléments acrobatiques (y compris variation) avec réception en position Split • Junior / Espoir : A-5 dans la réception de la Collaboration sans le soutien/l'aide du/des partenaire(s) | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| P | Plus d'éléments acrobatiques que le nombre autorisé dans une combinaison | - 0,5 (à chaque fois) |
| Q | Plus d'ensembles de combinaisons acrobatiques que ce qui est autorisé | - 0,5 (à chaque fois) |
| R | Espoir : Combinaison d'éléments acrobatiques (A+A) | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. valide) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |

EXECUTION (10 points)

< FONCTION > (Voir aussi Partie 2)

Tous les mouvements doivent être effectués avec une précision maximale (perfection). Tout écart sera déduit de 10.0 points par tranche de 0,1 point.

Évaluez l'erreur la plus importante de chaque mouvement.

Le Jury-E évalue les compétences techniques de l'ensemble de la routine du début à la fin des mouvements suivants (positions de début / fin incluses) :

- Synchronisation (primordial pour AD)
- Technique des séquences de danse AMP (y compris le « 2nd Style »)
- Transitions et liaisons
- Partenariats et collaborations
- Éléments (facultatif de difficulté et acrobatique)



< ERREURS >

Descriptions

| | | |
|----------------------------------|---|-------|
| Petit | Écart mineur par rapport à l'exécution parfaite | - 0.1 |
| Moyen | Écart significatif par rapport à l'exécution parfaite | - 0.3 |
| Large | Mauvaise technique / Toucher le sol / 1 touche | - 0.5 |
| CHUTE / Touches multiples | Se laisser tomber ou descendre au sol sans contrôle / Touches multiples | - 1.0 |

< CRITERES ET DEDUCTIONS >

Déductions pour les éléments de difficulté / éléments acrobatiques (facultatif)

Évaluer les compétences techniques de chaque élément réalisé

| Petit | Moyen | Large | CHUTE |
|---|-------|----------|---------|
| - 0.1 | - 0.3 | - 0.5 | - 1.0 * |
| Plusieurs erreurs peuvent être cumulées mais la déduction maximale est de : - 0,8 / par élément. *S'il est effectué avec une chute, la déduction maximale est de : -1,0 / par élément. | | | |

Déductions pour chorégraphie

Évaluez l'exécution parfaite avec un maximum de précision lors de l'exécution de séquences de danse AMP, du 2ème style, de transitions et de partenariats.

| Chorégraphie | Petit | Moyen |
|---|-------|-------|
| Précision des séquences de danse (à chaque mouvement) | - 0.1 | - 0.3 |
| Transitions / Liaisons (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 |
| Partenariats / Collaborations (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 |

Déductions pour la synchronisation (pas de limite)

Évaluez tous les compétiteurs effectuant tous les mouvements avec la même amplitude de mouvement, un timing précis et la même qualité.

| Déduction de la synchronisation | Petit |
|---------------------------------|---------------------|
| Tous les mouvements | - 0,1 à chaque fois |

ARTISTIQUE (10 points)

| Critères | Pauvre | | | | Moyen | | Bon | | Très bien | | Excellent |
|--------------------|--------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|
| Musique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Danse | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Général | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Artistique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Performance | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |

DEDUCTION (Réduire)

| Critère | Détails | Déductions |
|--------------------|---|-------------------|
| Contenu Danse | Moins de 6 AMP dansée | -0.5 (chaque AMP) |
| | Pas de 2 nd style | -0.5 |
| Contenu Général | Zone manquante | -0.5 |
| | Thème manquant | -0.5 |
| Contenu Artistique | Introduction/Final manquant | -0.5 |
| Performance | Routine avec plusieurs touches ou chute | -0.5 |

EXEMPLE de calcul :

| Critère | Score |
|-------------------------|--------------|
| Musique | 1.9 |
| Contenu Danse | 1.8 |
| Contenu Général | 1.7 |
| Contenu Artistique | 1.7 |
| Performance | 1.8 |
| Note A totale | 8.9 |
| Déduction Totale | - 0.5 |
| Score A final | 8.4 |



< FONCTION > (Voir aussi Partie 2)

Le jury A évalue toutes les composantes de la chorégraphie qui s'accordent parfaitement avec la musique et le thème pour transformer un exercice sportif en une performance artistique aux caractéristiques créatives et uniques en respectant la spécificité de la gymnastique aérobic dans le style de danse.

< Composants de routine >

- Séquences AMP dans le style de danse
- 2ème style
- Difficulté / Éléments acrobatiques (facultatif)
- Transitions / Liaisons
- Partenariats / Collaboration
- Formation / Espace

< THEME >

La routine doit avoir un « THÈME ». Il doit donner une cohérence à la chorégraphie. Le thème doit être exprimé avec les mouvements et la musique (en respectant la manière sportive de la gymnastique aérobic). L'équipe doit présenter la chorégraphie comme une unité. Une routine sans « Thème » entraînera une déduction artistique de -0,5.

< Séquences AMP >

En ce qui concerne la spécificité de la gymnastique aérobic, les séquences AMP devraient être exécutées plus librement. Cela ne signifie pas être un corps en mouvement sans contrôle. Le corps doit être en contrôle avec une variété de mouvements tout au long de la routine.

Utiliser tout le corps et la tête pour bouger comme dans une danse. Cela ne devrait pas ressembler à un mouvement robotique, mais plutôt à un style de danse, ou à des mouvements caractéristiques d'autres catégories (SF/SH/DM/TR/GR) de gymnastique aérobic.

La routine doit inclure un minimum de **6 séquences d'AMP** (à l'exclusion du 2^{ème} Style).

< 2nd STYLE >

En AD, le bloc AMP est remplacé par le 2nd Style. Par conséquent, le bloc AMP n'est pas nécessaire.

La routine doit inclure **32 à 64 comptes de « 2nd style »** (tout style de danse avec des pas identiques ou différents chez les membres est autorisé) qui est différent du reste de la chorégraphie. Le 2ème style doit être bien intégré et ne pas être séparé de la chorégraphie principale.

Ce système sera évalué comme le même système que le bloc d'AMP.

1. Musique (max. 2.0 pts)

Sélection / Composition / Qualité de montage / Musicalité

2. Contenu Danse (max. 2.0 pts)

Quantité / Qualité / Variété

3. Contenu Général (max. 2.0 pts)

Complexité / Variété / Espace

4. Contenu Artistique (max. 2.0 pts)

Construction / Structure / Thème

5. Performance (max. 2.0 pts)

Présentation technique / artistique



Annexe 02 – AERO-STEP

REGLES ET LIGNES DIRECTRICES FIG

AEROBIC STEP (8 compétiteurs)

Cette partie doit être lue conjointement avec la CdP principale, partie 2.
Si ce n'est pas écrit dans cette partie, appliquez la CdP.



Informations générales

- Chorégraphie de groupe pour 8 compétiteurs (homme/femme/mixte), utilisant les pas de base aérobic et les mouvements des bras avec l'équipement de step (plate-forme), en se produisant sur la musique. La routine ne doit PAS inclure d'éléments de difficulté et d'acrobatie.
- La chorégraphie doit avoir un « THÈME » et doit s'exprimer dans la chorégraphie en utilisant le step (plate-forme).
- La routine doit utiliser le Step (plate-forme) au maximum tout au long de la routine en marchant avec des pas de base aérobic en combinaison avec des mouvements de bras.
- La routine doit inclure **le Bloc Step d'AMP** (3 séries consécutives de 8 temps = 24 temps) exécutées par tous les membres sur la même Step (plate-forme) sans déplacer ni changer la plate-forme.
- L'un des aspects importants est la **SYNCHRONISATION** de tous les membres en tant qu'unité.
- Les éléments acrobatiques (y compris leurs variantes) et/ou de difficulté ne sont **pas autorisés**.

< ÂGE >

- Senior : 18 ans ou plus l'année du concours
- Junior : 15-17 ans l'année de la compétition

< ZONE COMPETITIVE >

- 10m x 10m

< DUREE DE LA MUSIQUE >

- Senior et Junior : 1' 20 » ± 5 »

< MUSIQUE >

- Tout style de musique (la musique mondialement connue ou bien connue est recommandée)

< COLLABORATION >

- Maximum de 3 collaborations dans l'ensemble de la routine.
- Les éléments acrobatiques non autorisés peuvent être inclus dans la collaboration **UNIQUEMENT** avec le soutien / l'aide du ou des partenaires lors de la réception.

< JUGE >

CJP (1), Jury-E (4-6), Jury-A (4-6), Juges de lignes (2), juge temps (1)



< CODE VESTIMENTAIRE >

- Apparence athlétique.
- La tenue deux pièces (pantalons, leggings longs, shorts et hauts) est autorisée.
- Les sous-vêtements ne doivent pas être visibles.
- La tenue vestimentaire peut être différente entre les membres, mais doit être harmonisée.
- Les vêtements trop grands ou trop amples ne sont pas autorisés. L'alignement du corps doit être visible.
- Le compétiteur doit porter des chaussures d'aérobic ou de sport de soutien.
- Les cheveux doivent être nets et sécurisés mais ne doivent pas toucher le visage ou les épaules. Les queues de cheval courtes sont autorisées.
- Les articles supplémentaires (tubes, bâtons, balles, etc.) et les accessoires (ceintures, bretelles, bandes, etc.) ne sont pas autorisés.
- Les vêtements représentant la guerre, la violence ou des thèmes religieux sont interdits.
- Les paillettes ne sont pas autorisées pour les hommes.
- Une jupe qui ne descend pas plus loin que la zone pelvienne sur le justaucorps, le collant ou la combinaison est autorisée.
- Le style de la jupe (coupe ou décorations) est libre, mais l'allure d'un tutu de ballet est interdite.
- La peinture corporelle n'est pas autorisée.
- Seul le ruban adhésif de la couleur de la peau est autorisé.
- La zone pelvienne/entrejambe doit être recouverte d'un matériau non transparent et non coloré de la peau jusqu'aux os de la hanche.
- Les justaucorps qui sont presque tous de couleur peau (voir Glossaire) ne sont pas autorisés. Il apparaît comme de la nudité à la télévision.

Juge Arbitre (CJP)

< FONCTION >

Voir la partie 2

< COLLABORATION >

- Un maximum de 3 collaborations est autorisé dans une routine.
- Si différentes collaborations sont affichées en même temps (en commençant en même temps), cela compte pour 1 collaboration.

< COLLABORATION INTERDITE >

- La hauteur pyramidale de la collaboration ne doit pas être supérieure à 2 personnes debout en position verticale si elles sont incluses en position statique.

< DEPLACEMENTS INTERDITS >

- L'empilement des Step (plates-formes) n'est pas autorisée, sauf pour l'utilisation dans la pose finale, si elle est incluse. Cela signifie qu'après avoir empilé les steps, ceux-ci ne peuvent pas être déplacés jusqu'à la fin de la routine.
- Propulser (lancer en l'air) le Step (plate-forme).
- Manier violemment le Step (donner un coup de pied et/ou lancer le pas à l'autre concurrent ou en l'air).
- Sauter d'un step à l'autre.
- Mouvements interdits (P-1 à P-5).

< RECEPTION INTERDITE >

- Éléments acrobatiques dans la réception de la Collaboration sans le soutien/l'aide du ou des partenaires.
- **Gymnastes masculins** : Variations acrobatiques atterrissant en position Split.
- Variations acrobatiques atterrissant en PU.

< ELEMENTS >

- L'exécution d'un élément de difficulté / acrobatique n'est pas autorisée, y compris les variations.



< DEDUCTIONS >

Effectuer des déductions et des pénalités par le CJP :

| Code | Détails – Aéro-Step | Déductions |
|------|--|-----------------------|
| A | Défaut de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (\pm 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (pas dans les 20 secondes) | - 0.5 |
| I | Collaboration interdite (hauteur pyramidale) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Mouvements interdits | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite : • Éléments acrobatiques lors de la réception de la Collaboration sans le soutien/l'aide du ou des partenaire(s) | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| R | Plus de 3 collaborations | - 0,5 (à chaque fois) |
| S | Éléments de difficulté / Éléments acrobatiques (y compris la variation) | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. en vigueur) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |

EXECUTION (10 points)

< FONCTION > (Voir également la Partie 2)

Tous les mouvements doivent être effectués avec une précision maximale (perfection). Tout écart sera déduit de 10.0 points par tranches de 0,1 point.

Évaluez l'erreur la plus importante de chaque mouvement.

Le Jury-E évalue les compétences techniques de l'ensemble de la routine du début à la fin des mouvements suivants (positions de début / fin incluses) :

- Synchronisation (primordial en AS)
- Technique de pas
- Transitions et liaison
- Partenariats et collaborations
- Placement des steps sur le sol.

< ERREURS >

Descriptions

| | | |
|----------------------------------|---|-------|
| Petit | Écart mineur par rapport à l'exécution parfaite | - 0.1 |
| Moyen | Écart significatif par rapport à l'exécution parfaite | - 0.3 |
| Large | Mauvaise technique / Toucher le sol / 1 touche | - 0.5 |
| CHuTE / Touches multiples | Se laisser tomber ou descendre au sol sans contrôle / Touches multiples | - 1.0 |



< CRITERES ET DEDUCTIONS >

Déductions pour chorégraphie

Évaluez l'exécution parfaite avec une précision maximale tout en effectuant des séquences de step, des transitions et des partenariats.

| Chorégraphie | Petit | Moyen | CHUTE |
|---|-------|-------|-------|
| Précision des séquences de steps (à chaque mouvement) | - 0.1 | - 0.3 | |
| Transitions et liaisons (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 | |
| Partenariats/Collaborations (à chaque fois) | - 0.1 | - 0.3 | |
| Manipulation du step | | | 1.0 |

Déductions pour la synchronisation (pas de limite)

Le travail doit être synchronisé ou réalisé en canon.

- Évaluez tous les compétiteurs effectuant chaque mouvement avec la même amplitude, un timing précis et une qualité uniforme.

| Déduction de la synchronisation | Petit |
|---------------------------------|---------------------|
| Tous les mouvements | - 0,1 à chaque fois |

ARTISTIQUE (10 points)

| Critères | Pauvre | | | | Moyen | | Bon | | Très bien | | Excellent |
|--------------------|--------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----------|
| Musique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Danse | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Général | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Contenu Artistique | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |
| Performance | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 |

DEDUCTION (Réduire)

| Critères | Détails | Déductions |
|--------------------|--|-------------------|
| Contenu Step | Moins de 9 AMP Step | -0.5 (chaque AMP) |
| | Bloc Step d'AMP manquant (3 AMP Step consécutives) | -0.5 |
| Contenu Général | Zone manquante | -0.5 |
| Contenu Artistique | Thème manquant | -0.5 |
| | Introduction / Final manquant | -0.5 |
| Performance | Routine avec plusieurs touches ou chute | -0.5 |

EXEMPLE de calcul :

| Critère | Score |
|-------------------------|--------------|
| Musique | 1.9 |
| Contenu Step | 1.8 |
| Contenu Général | 1.7 |
| Contenu Artistique | 1.7 |
| Performance | 1.8 |
| Note A totale | 8.9 |
| Déduction Totale | - 0.5 |
| Score A finale | 8.4 |

< FONCTION > (Voir aussi Partie 2)

Le jury A évalue toutes les composantes de la chorégraphie qui s'accordent parfaitement avec la musique et le thème pour transformer un exercice sportif en une performance artistique aux caractéristiques créatives et uniques en respectant la spécificité de la gymnastique aérobic et du pas aérobic.

<Composition de la routine>

- Séquences de pas sur le Step
- Bloc Step d'AMP
- Transitions / Liaisons
- Partenariats / Collaboration
- Formation / Espace

< THEME >

La routine doit avoir un « THÈME ». Il doit raconter une histoire à travers la chorégraphie. Le thème doit être exprimé avec les mouvements (pas) et la musique (tout en respectant la nature sportive de la gymnastique aérobique). L'équipe doit présenter la chorégraphie comme une unité. Une routine sans « Thème » entraînera une déduction artistique de -0.5.



< Séquence STEP >

Pas sur le step avec des pas aérobics de base (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) tout au long de la routine en combinaison avec des mouvements de bras. Cela ne signifie pas répéter le même pas comme en cours de fitness.

Pour être reconnue comme une séquence de pas, tous les membres doivent effectuer une action de pas (vers le haut et vers le bas) simultanément et peuvent changer de step utilisé. Les actions de pas peuvent avoir différentes orientations et approches.

La routine doit inclure un minimum de **9 séquences AMP STEP** (y compris le bloc Step d'AMP avec 3 séries consécutives) avec une variété de pas tout au long de la routine.

< BLOC STEP D'AMP > (3 séries de séquences consécutives)

La routine doit inclure 3 séries consécutives de pas en 8 temps (24 temps) avec les mêmes pas effectués par tous les membres sur leur propre step (plateforme) sans se déplacer pour utiliser un autre step (plateforme) pendant toute la durée du bloc.

Ce système sera évalué comme le système de bloc des séquences AMP.

< FORMATIONS / ESPACE >

Les mouvements chorégraphiques doivent être adaptés au step (plateforme) et maximiser le nombre de pas _____

La chorégraphie doit montrer une variété de changements de formations, avec ou sans le step (plateforme). Cela comprend également différentes façons de porter le step d'un endroit à un autre.

Les partenariats et collaborations entre les membres du groupe et le step (positionnement et utilisation) doivent être montrés mais avec un maximum 3 collaborations dans la routine.

1. Musique (max. 2,0 pts)
Sélection / Composition / Qualité de montage / Musicalité
2. Contenu Step (max. 2,0 pts)
Quantité / Qualité / Variété
3. Contenu Général (max. 2,0 pts)
Complexité / Variété / Espace
4. Contenu Artistique (max. 2,0 pts)
Construction / Structure / Thème
5. Performance (max. 2,0 pts)
Présentation technique / artistique



Annexe 03 – CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS

JUNIOR DIVISION

Toutes les règles qui ne sont pas mentionnées à l'annexe 1 du CdP (parties 1 à 4) s'appliqueront.

| CRITERES | JUNIOR | | | | | | | | | |
|--|---|--|------------|-------------|--|-----|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| AGE | 15-17 l'année du concours | | | | | | | | | |
| CATEGORIES | SH, SF, DM, TR, GR, AD, AS (AD/AS ; 8 compétiteurs) | | | | | | | | | |
| ESPACE DE COMPETITION | Toutes les catégories : 10 x 10 | | | | | | | | | |
| PROGRAMME DU CONCOURS | QUALIFICATIONS : < SH, SF > : 3 par fédération < DM, TR > : 2 par fédération < GR, AD, AS > : 1 par fédération | FINALE : < Toutes les catégories > Les 8 meilleurs scores de chaque catégorie (maximum 2 par fédération.) | | | | | | | | |
| DUREE DE LA MUSIQUE | 1 minute 25 s (+/- 5 secondes) | | | | | | | | | |
| ELEMENTS DE DIFFICULTE | Maximum 7 éléments. Minimum 4 familles. (SH / SF= même règle que Senior) | | | | | | | | | |
| ELEMENTS ACROBATIQUES | Même règle que pour le senior (voir partie 2 ; Chapitre 3. 3.5) | | | | | | | | | |
| ENSEMBLE TOTAL DE COMBINAISONS AUTORISEE | 1 ensemble de combinaisons avec un maximum de 2 éléments est autorisé. (D+D ou D+A ou A+D ou A+A) | | | | | | | | | |
| VALEUR AUTORISEE | 0.2 – 0.7 | | | | | | | | | |
| DIVISEUR DE DIFFICULTE | Identique à Senior : <table border="1" data-bbox="715 965 1417 1115"> <thead> <tr> <th>Categories</th> <th>Divisée par</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SH / SF / DM / TR (homme) / GR (homme)</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>TR (mixe) / GR (mixe)</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>TR (femme) / GR (femmen)</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table> | | Categories | Divisée par | SH / SF / DM / TR (homme) / GR (homme) | 2.0 | TR (mixe) / GR (mixe) | 1.9 | TR (femme) / GR (femmen) | 1.8 |
| Categories | Divisée par | | | | | | | | | |
| SH / SF / DM / TR (homme) / GR (homme) | 2.0 | | | | | | | | | |
| TR (mixe) / GR (mixe) | 1.9 | | | | | | | | | |
| TR (femme) / GR (femmen) | 1.8 | | | | | | | | | |
| ELEMENTS DE RECEPTION (Groupe B) | Maximum de 3 éléments réception en PU et/ou en position split dans le groupe B (sauf pour les gymnastes masculins de toutes catégories ; Pas de réception en position Split). | | | | | | | | | |
| COLLABORATIONS | Minimum de 3 collaborations Les éléments Acrobatiques non autorisés peuvent être inclus dans la Collaboration si UNIQUEMENT avec le soutien / l'aide du ou des partenaires lors de la réception. Si la réception n'est PAS soutenue / aidée, ce sera une déduction de CJP. | | | | | | | | | |
| TENUE | Code de pointage FIG | | | | | | | | | |
| PANEL DU JURY | 4-6 Jury-A, 4-6 Jury-E, 2 Jury-D, 2 Jury-L, 1 Jury-T, 1 CJP Selon le règlement des juges de la FIG, le règlement technique de la FIG, le Code de pointage de gymnastique aérobic. | | | | | | | | | |



| CATEGORIES | DEDUCTIONS DE DIFFICULTE – JUNIOR (-0,5 à chaque fois) |
|-----------------------|--|
| Toutes les catégories | Éléments avec une valeur de 0,8 ou plus |
| | Plus de 7 éléments de difficulté |
| | Moins de 4 familles |
| | Plus de 2 éléments de difficulté d'une même famille |
| | Répétition du même élément de difficulté même nom de base |
| | Plus de 2 éléments en position Wenson (toute phase de l'élément de difficulté qui inclut la forme Wenson comptera comme position Wenson) |
| | Plus de 3 éléments de difficulté en réception PU et/ou SPLIT dans le groupe B |
| | Gymnastes masculins exécutant des éléments réceptions SPLIT (groupe B) |
| | Plus d'1 ensemble de combinaisons (D+D, D+A, A+D, A+A) |
| | Plus de 2 éléments dans une combinaison |
| SH | Famille 4 manquante (Groupe B) |
| | Élément de la famille 8 (Groupe C) |
| SF | Famille 7 manquante (Groupe C) |
| DM/TR/GR | Effectuer différents éléments de difficulté ou combinaison avec différents éléments et/ou pas en même temps |

| Code | Détails – Junior | Déductions |
|------|---|-----------------------|
| A | Faute de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (± 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (pas dans les 20 secondes) | - 0.5 |
| F | Répétition d'éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| G | DM/TR/GR : Exécution de différents éléments acrobatiques en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| H | DM/TR/GR : Exécution des mêmes éléments acrobatiques en canon (non considérée comme une répétition) | - 0,5 (à chaque fois) |
| I | Collaboration interdite (hauteur pyramidale) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Mouvements interdits (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite : <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastes masculins : Variation d'éléments acrobatiques atterrissant en position Split. • **A-5 (Salto 360°) en réception de collaboration sans le soutien/l'aide du ou des partenaires. | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| T** | Exécution de plus de 2 éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| U** | Exécution de A-5 (Salto 360°) avec vrille | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. valide) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |
| G | Gymnastes masculins : Éléments acrobatiques atterrissant en position Split (y compris variation) | - 0,5 (à chaque fois) |

****Supplémentaire pour les déductions Junior CJP**



ANNEXE 04 – COMPETITION MONDIALE ESPOIR

DIVISION ESPOIR

Toutes les règles qui ne sont pas mentionnées à l'annexe 1 du CdP (parties 1 à 4) s'appliqueront.

| CRITERES | ESPOIR | |
|--|---|---|
| AGE | 12-14 ans pour l'année du concours | |
| CATEGORIES | SH, SF, DM, TR, GR, AD (AD : 8 compétiteurs) | |
| ESPACE DE COMPETITION | Toutes les catégories: 10 x 10 | |
| PROGRAMME DU CONCOURS | QUALIFICATIONS: < SH, SF > : 3 par fédération < DM, TR > : 2 par fédération < GR, AD > : 1 par fédération | FINALE: < Toutes les catégories > Les 8 meilleurs scores de chaque catégorie (maximum 2 par fédération.) |
| DUREE DE LA MUSIQUE | 1 minute 15 s (+/- 5 s) | |
| ELEMENTS INTERDITS | Elément 1 bras | |
| ELEMENTS DE DIFFICULTE | Maximum 7 éléments. Minimum 4 familles. SH : Famille 4 / SF : La famille 7 n'est PAS obligatoire. Tous les gymnastes masculins : mêmes règles que pour les Seniors. | |
| ELEMENTS ACROBATIQUES | Deux éléments de A1 à A4 (facultatif) sans répétition | |
| ENSEMBLE TOTAL DE COMBINAISONS AUTORISEE | Un ensemble de combinaisons avec un maximum de 2 éléments est autorisé. (D+D ou D+A ou A+D ou A+A) | |
| VALEUR AUTORISEE | 0.2 – 0.6 | |
| DIVISEUR DE DIFFICULTE | Score de difficulté total de toutes les catégories est divisé par 2. | |
| ELEMENTS réception sol (Groupe B) | Maximum de 2 éléments réception en PU et/ou SPLIT dans le Groupe B / Éléments acrobatiques (sauf pour <u>les gymnastes masculins de toutes les catégories ; pas d'atterrissage en position split</u>). | |
| COLLABORATIONS | Minimum de 2 collaborations | |
| | Les éléments acrobatiques non autorisés peuvent être inclus dans la collaboration UNIQUEMENT avec le soutien ou l'aide des partenaires à la réception. Si la réception n'est PAS soutenue ou aidée, il y aura une déduction par le CJP. | |
| TENUE | Code de pointage FIG (maquillage léger pour les femmes) | |
| PANEL DU JURY | 4-6 Jury A, 4-6 Jury E, 2 Jury D, 2 Jury L, 1 Jury T, 1 CJP Selon le règlement des juges de la FIG, le règlement technique de la FIG, le Code de pointage de gymnastique aérobique. | |



| CATEGORIES | DEDUCTIONS – ESPOIR (-0,5 à chaque fois) |
|-----------------------|--|
| Toutes les catégories | Éléments avec une valeur de 0,7 ou plus |
| | Plus de 7 éléments de difficulté |
| | Moins de 4 familles |
| | Plus de 2 éléments de difficulté d'une même famille |
| | Répétition du même élément de difficulté de même nom de base |
| | Plus de 2 éléments en position Wenson (toute phase de l'élément de difficulté qui inclut la forme Wenson comptera comme position Wenson) |
| | Plus de 2 éléments de difficulté réception PU et/ou SPLIT dans le Groupe B |
| | Gymnastes masculins exécutant des éléments réception SPLIT (groupe B) |
| | Plus d'un ensemble de combinaisons (D+D, D+A, A+D, A+A) |
| | Plus de 2 éléments dans une combinaison |
| SH | Éléments de la famille 8 (Groupe C) |
| DM/TR/GR | Effectuer différents éléments de difficulté ou combinaison avec différents éléments et/ou pas en même temps |

| Code | DEDUCTIONS PAR LE CJP – ESPOIRS | Déductions |
|------|--|-----------------------|
| A | Défaut de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (± 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (pas dans les 20 secondes) | - 0.5 |
| F | Répétition d'éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| G | DM/TR/GR : Exécution de différents éléments acrobatiques en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| H | DM/TR/GR : Exécution des mêmes éléments acrobatiques en canon (non considérée comme une répétition) | - 0,5 (à chaque fois) |
| I | Collaboration interdite (hauteur de la pyramide) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Éléments interdits (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite: <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastes masculins : variation d'éléments acrobatiques atterrissant à split. • **Variations acrobatiques atterrissant en PU. • **réception d'éléments acrobatiques dans la collaboration sans le soutien/l'aide d'un ou plusieurs partenaires | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| T** | Exécution de plus de 2 éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| U** | Exécution de A-5 sans collaboration | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. valide) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |

****Supplémentaire pour les retenues du CJP pour les espoirs**



ANNEXE 05 – NATIONAL DEVELOPPEMENT

NATIONAL DEVELOPPEMENT (Recommandation)

Toutes les règles qui ne sont pas mentionnées à l'annexe 1 de la CdP (parties 1 à 4) s'appliqueront.

| CRITERES | NATIONAL DEVELOPPEMENT | |
|--------------------------------|---|----------------------|
| AGE | 9 -11 ans pour l'année du concours | |
| CATEGORIES | SH, SF, DM, TR, GR | |
| ESPACE DE COMPETITION | Toutes les catégories : 10 x 10 | |
| PROGRAMME DU CONCOURS | Décision du COL | |
| DUREE DE LA MUSIQUE | 1 minute 15 s (+/- 5 s) | |
| ELEMENTS INTERDITS | Eléments 1 bras | |
| ELEMENTS DE DIFFICULTE | Maximum 7 éléments. SH : Famille 4 / SF : La famille 7 n'est PAS obligatoire. Tous les gymnastes masculins : mêmes règles que les Senior. | |
| ELEMENTS OBLIGATOIRES | F-1: Pompes | F-2: équerre écartée |
| | F-6: saut 1 tour | F-7: pivot 1 tour |
| ELEMENTS ACROBATIQUES | 2 éléments de A1 à A2 (facultatif) et PAS de répétition | |
| ENSEMBLE DE COMBINAISON TOTALE | 1 ensemble de combinaisons avec un maximum de 2 éléments est autorisé. (D+D ou D+A ou A+D ou A+A) Les éléments obligatoires ne sont pas cumulables | |
| VALEUR AUTORISEE | 0.1 – 0.4 | |
| DIVISEUR DE DIFFICULTE | Score de difficulté total de toutes les catégories : divisé par 2 | |
| ELEMENTS RECEPTION SOL | Maximum d'un élément réception en PU et/ou SPLIT dans le Groupe B / Éléments acrobatiques (sauf pour les gymnastes masculins de toutes catégories ; pas d'atterrissage split). | |
| COLLABORATIONS | Maximum de 2 collaborations | |
| | Les éléments Acrobatiques non autorisés peuvent être inclus dans la Collaboration UNIQUEMENT avec le soutien ou l'aide du ou des partenaires lors de la réception. Si la réception n'est PAS soutenue ou aidée, il y aura une déduction du CJP. | |
| TENUE | Code de pointage de la FIG (sans rattrapage) Collants en option, shorts ajustés autorisés (garçons et filles) | |
| PANEL DU JURY | 2-4 Jury A, 2-4 Jury E, 1-2 Jury D, 2 Jury L, 1 Jury T, 1 CJP Selon le règlement des juges de la FIG, le règlement technique de la FIG, le Code de pointage de gymnastique aérobique. | |



| CATEGORIES | DEDUCTIONS POUR LE NATIONAL DÉVELOPPEMENT (-0,5 à chaque fois) |
|-----------------------|--|
| Toutes les catégories | Éléments d'une valeur de 0,5 ou plus |
| | Plus de 7 éléments de difficulté |
| | Élément imposé Manquant ou effectué en combinaison ou pas en même temps |
| | Plus de 2 éléments de difficulté d'une même famille |
| | Répétition du même élément de difficulté du même nom de base |
| | Plus de 2 éléments en position Wenson (toute phase de l'élément de difficulté qui inclut la forme Wenson comptera comme position Wenson) |
| | Plus de 1 élément de difficulté réception PU et/ou SPLIT dans le Groupe B |
| | Gymnastes masculins exécutant des éléments réception SPLIT (groupe B) |
| | Plus d'1 ensemble de combinaisons (D+D, D+A, A+D, A+A) |
| | Plus de 2 éléments dans une combinaison |
| | Combinaison d'éléments acrobatiques |
| SH | Éléments de la famille 8 (Groupe C) |
| DM/TR/GR | Effectuer différents éléments de difficulté ou combinaison avec différents éléments et/ou pas en même temps |

| Code | Détails – National Développement (recommandation) | Déductions |
|------|--|-----------------------|
| A | Défaut de présentation | - 0.3 |
| B | Tenue vestimentaire incorrecte | - 0.3 |
| C | Emblème national manquant | - 0.3 |
| D | Faute de temps (± 5 secondes de tolérance ou plus) | - 0.5 |
| E | Apparition tardive (pas dans les 20 secondes) | - 0.5 |
| F | Répétition d'éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| G | DM/TR/GR : Exécution de différents éléments acrobatiques en même temps | - 0,5 (à chaque fois) |
| H | DM/TR/GR : Exécution des mêmes éléments acrobatiques en canon (non considérée comme une répétition) | - 0,5 (à chaque fois) |
| I | Collaboration interdite (hauteur de la pyramide) | - 0,5 (à chaque fois) |
| J | Élément interdit (P-1 à P-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| K | Réception interdite : <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastes masculins : Variation d'éléments acrobatiques atterrissant en Split. • **Variations acrobatiques atterrissant en PU. • **Réception d'éléments acrobatiques dans la collaboration sans le soutien/l'aide d'un ou plusieurs partenaires | - 0,5 (à chaque fois) |
| L | Interruption de la performance pendant 2 à 10 secondes | - 0,5 (à chaque fois) |
| M | Arrêt de la performance plus de 10 sec. | - 5.0 |
| N | Thèmes contraires à la Charte olympique et au Code d'éthique | - 5.0 |
| O | Comportement incorrect | - 0,5 (à chaque fois) |
| T** | Exécution de plus de 2 éléments acrobatiques | - 0,5 (à chaque fois) |
| U** | Exécution d'éléments acrobatiques (A-3 à A-5) | - 0,5 (à chaque fois) |
| W-1 | Présence dans une zone interdite | Avertissement |
| W-2 | Comportement/manières inappropriés | Avertissement |
| W-3 | Survêtement national non porté (voir T.R. valide) | Avertissement |
| J-1 | Forfait | Disqualification |
| J-2 | Infraction grave aux statuts de la FIG, T.R., COP | Disqualification |

**Supplémentaire pour les déductions CJP du développement national



ANNEXE 06 – SYMBOLIQUE DE BASE

Principes du système sténographique

| FORME | |
|--------------------|---|
| Straight Droit | |
| Straddle Écarté | ^ |
| Pike | < |
| Tuck Groupé | ∩ |
| Cossack Cossack | W |

| LIEU DU CORPS | |
|---|---|
| Airborne Phase aérienne | — |
| In support En appui | ⌒ |
| Landing from airborne Réception après une phase aérienne | = |
| Jump (feet/foot) Saut (1 pied / 2 pieds) | |

| FORME ET ACTIONS | |
|---|---|
| Switch Changement | Z |
| Balance Équilibre | ~ |
| Free support Support libre | p |
| 1 bras / 1 jambe Jambe / appel: 1 à gauche Bras / reception : 1 à droite | 1 |

| ROTATION (TOUR) | |
|-------------------|----|
| ½ tour (180°) | ∪ |
| 1/1 tour (360°) | ○ |
| 1 ½ tours (540°) | ⊘ |
| 2/1 tours (720°) | ⊗ |
| 2 ½ tours (900°) | ⊗⊘ |
| 3/1 tours (1080°) | ⊗⊗ |

| ROTATION (VRILLE) | |
|---------------------|-----|
| ½ vrille (180°) | ⊘ |
| 1/1 vrille (360°) | ⊗ |
| 1 ½ vrilles (540°) | ⊗⊘ |
| 2/1 vrilles (720°) | ⊗⊗ |
| 2 ½ vrilles (900°) | ⊗⊗⊘ |
| 3/1 vrilles (1080°) | ⊗⊗⊗ |



Éléments de difficulté

| GROUPE A (ÉLÉMENTS AU SOL) | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------------|--|------------------|--|-------------------------|--|
| Push-up | | High-V | | V-Support | | Planche Frontal planche | |
| Wenson PU | | Capoeira | | Straddle Planche | | Flair | |
| A-Frame | | Straddle Support | | | | Helicopter | |
| Straddle Cut | | L- Support | | | | | |

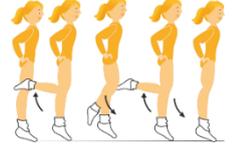
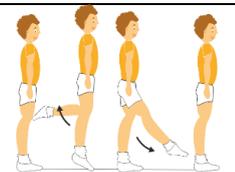
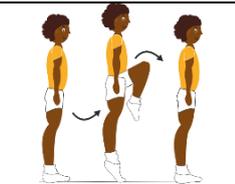
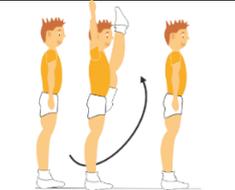
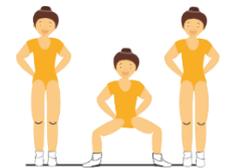
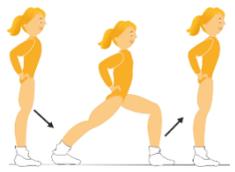
| GROUPE B (ÉLÉMENTS AÉRIENS) | | | |
|-----------------------------|--|----------------|--|
| Air Turn | | Tuck | |
| Axel | | Cossack | |
| Free Fall | | Pike | |
| Gainer | | Straddle | |
| Scale | | Switch Split | |
| Butterfly | | Scissors Leap | |
| Off Axis | | Sagittal Split | |

| GROUPE C (ÉLÉMENTS DEBOUT) | | | |
|----------------------------|--|-------------------------|--|
| Turn | | Split | |
| Horizontal Turn | | Vertical Split | |
| Illusion | | Balance Turn | |
| Free Illusion | | Split Through (Pancake) | |



ANNEXE 07 – DESCRIPTION DES PAS DE BASE

Technique de rebond : Une technique de rebond avec un mouvement vertical du centre de gravité. Il doit utiliser la force de réaction du sol, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville doivent bouger en tandem et en coordination les unes avec les autres.

| Nom | Description (Exécution avec les articulations de la hanche, du genou et du pied) | Pas optimal |
|---------------------|---|---|
| March | <ul style="list-style-type: none"> La jambe est pliée devant le corps : Flexion de la hanche et du genou. La cheville montre un mouvement clair orteil-pointe-talon. Le mouvement va de bas en haut. Le haut du corps est droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. | <ul style="list-style-type: none"> Le buste reste immobile, sans mouvement d'avant en arrière. Amplitude : De la position neutre à la flexion complète de la cheville, flexion de 30 à 40° de la hanche et du genou.  |
| Jog | <ul style="list-style-type: none"> Le bas de la jambe est soulevé au maximum vers l'arrière jusqu'au fessier. Hanche neutre légère flexion (+/- 10°). Flexion du genou. La cheville montre une flexion plantaire en position haute. | <ul style="list-style-type: none"> Les pieds montrent un mouvement contrôlé, atterrissant orteil-pointe-talon. Le haut du corps est droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. Amplitude : Position neutre jusqu'à l'extension de la hanche de 0 à 10°, flexion du genou de 110 à 130°, flexion plantaire complète de la cheville.  |
| Skip | <ul style="list-style-type: none"> Le saut commence par un jog avec extension de la hanche, flexion du genou et talon vers l'arrière jusqu'au fessier pour préparer un coup de pied bas avec une flexion de la hanche de 30-45° et une extension complète du genou. Le mouvement est réalisé par la hanche et le genou. | <ul style="list-style-type: none"> Le contrôle musculaire est démontré tout au long du mouvement. Le bas de la jambe est arrêté par le quadriceps. Le haut du corps reste droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. Amplitude : De la hanche neutre à 30-45° de flexion, de la flexion complète du genou à l'extension complète.  |
| Knee Lift | <ul style="list-style-type: none"> La jambe levée présente un haut degré de flexion de la hanche et du genou, une flexion minimale de 90° dans les deux articulations. Lorsque la cuisse en mouvement est en position haute, le bas de la jambe est vertical, avec flexion plantaire de la cheville. Le pied de la jambe élevée peut être en flexion ou en extension mais sous contrôle musculaire (pointe de pied non relâché). | <ul style="list-style-type: none"> La jambe d'appui est droite, la flexion maximale du genou/de la hanche est d'environ 10°. Le haut du corps reste droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. Amplitude : De la position neutre à un minimum de 90° de flexion de la hanche et du genou de la jambe levée.  |
| Kick | <ul style="list-style-type: none"> Coup de pied haut avec la jambe tendue, amplitude minimale : talon à hauteur d'épaule, env. 145°. Le mouvement se concentre sur la flexion de la hanche. La jambe est tendue – l'articulation du genou ne montre aucun mouvement. La cheville est en flexion plantaire tout au long du mouvement. | <ul style="list-style-type: none"> La jambe d'appui reste tendue, flexion maximale du genou/de la hanche d'environ 10°. Le haut du corps reste droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. Amplitude : De la position neutre à la flexion de la hanche à 150-180° dans la jambe levée. Le genou montre une extension complète tout au long du mouvement.  |
| Jumping Jack | <ul style="list-style-type: none"> Saut écarté fléchi puis serré tendu. Rotation naturelle vers l'extérieur dans l'articulation de la hanche. La réception se fait avec les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux et les pieds pointés vers l'extérieur. Impulsion et réception contrôlées mais dynamiques. Mouvement précis et contrôlé de la cheville et du pied – pointe-talon. | <ul style="list-style-type: none"> Saut à l'intérieur : Les pieds/talons joints, les orteils pointent vers l'avant (de préférence) ou vers l'extérieur. Le haut du corps est droit avec une colonne vertébrale neutre, un alignement naturel. Amplitude : De la position neutre à environ la largeur des épaules plus 2 longueurs de pied espacées avec une flexion de 25 à 45° dans les hanches/genoux (plus si en bas ou très bas avec position grand plié).  |
| Lunge | <ul style="list-style-type: none"> Les jambes/pieds commencent ensemble ou à la largeur des épaules, pas de rotation vers l'extérieur au niveau de la hanche. Une jambe est tendue (sans verrouiller le genou) vers l'arrière dans le plan sagittal. Les talons sont abaissés avec contrôle. Les pieds restent dans le plan sagittal. Le corps entier se déplace (d'un côté à l'autre) comme une unité. | <ul style="list-style-type: none"> Low impact : Corps légèrement en avant (poids du corps sur la jambe avant), ligne droite de la nuque au talon. High impact : Les jambes sautent, en alternance, dans le plan sagittal dans un mouvement de ski de fond. Amplitude : Environ 2-3 pieds de distance dans le plan sagittal. (Variations de lunge = différentes amplitudes).  |



ANNEXE 08 – DESCRIPTION DES ELEMENTS DE DIFFICULTE

GROUP A - FLOOR ELEMENTS

Famille **1** Force Dynamique

Base Name: **PUSH-UP**

| N° | Valeur | PUSH UP | | |
|--------------|------------|---|--|--|
| A 101 | 0.1 | 1. Appui facial. 2. Pompe avec une phase descendante et montante. 3. Retour à l'appui facial | | |
| N° | Valeur | WENSON PUSH UP | | |
| A 102 | 0.2 | 1. De l'appui facial, une jambe tendue sur la partie supérieure du triceps du bras du même côté que la jambe (Wenson) 2. Jambes tendues. 3. De la position Wenson, réaliser une pompe 4. Retour en appui facial. | | |
| N° | Valeur | 1 ARM PUSH UP | | |
| A 104 | 0.4 | 1. Appui facial sur un seul bras. 2. Pompe avec une phase descendante et montante sur un seul bras. 3. Retour à l'appui facial sur un seul bras. | | |
| N° | Valeur | 1 ARM / 1 LEG PUSH UP | | |
| A 106 | 0.6 | 1. Appui facial sur un seul bras et une seule jambe. 2. Pompe avec une phase descendante et montante sur un seul bras et une seule jambe. 3. Retour à l'appui facial sur un seul bras et une seule jambe. | | |



| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 114 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réception en pompe. | | |
| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON | | |
| A115 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réaliser une pompe wenson quand les mains retrouvent le contact avec le sol. | | |
| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON | | |
| A116 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réaliser une pompe wenson libre quand les mains retrouvent le contact avec le sol. | | |
| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN | | |
| A126 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Pompe pour propulser vers le haut le CG, fermeture du corps en position carpé, en phase aérienne ; puis exécuter une rotation de 180°. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réception en pompe. | | |
| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON | | |
| A 127 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Pompe pour propulser vers le haut le CG, fermeture du corps en position carpé, en phase aérienne ; puis exécuter une rotation de 180°. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réaliser une pompe wenson quand les mains retrouvent le contact avec le sol. | | |



| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 128 | 0.8 | 1. Appui facial. 2. Pompe pour propulser vers le haut le CG, fermeture du corps en position carpée, en phase aérienne ; puis exécuter une rotation de 180°. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réaliser une pompe wenson libre quand les mains retrouvent le contact avec le sol. | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT | | |
|------|--------|--|--|--|
| A134 | 0.4 | 1. Appui facial. 2. Impulsion et propulsion du corps vers le haut et fermeture du corps (position carpée) en phase aérienne. 3. En position carpée, jambes verticales, poitrine près des genoux. 4. Réception en Grand écart quand les mains et les pieds retrouvent le contact avec le sol | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 136 | 0.6 | 1. Appui facial. 2. Pompe pour propulser le CG vers le haut, fermeture du corps en position carpée en phase aérienne ; puis rotation de 180°. 3. En position carpée, jambes verticales et poitrine près des genoux. 4. Réception Grand écart qd les mns et les pds entrent en contact avec le sol. | | |

Famille **1** Force Dynamique

Base Name: **STRADDLE CUT**

| N° | Valeur | STRADDLE CUT | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 145 | 0.5 | 1. Appui facial. 2. Après la flexion des bras, impulsion bras/jambes pour élever le corps en position aérienne. 3. En position aérienne, passer jambes écartées latéralement et couper vers l'avant pour arriver en appui dorsal, pieds hors du sol pendant le coupé. 4. Appui dorsal. | | |

| N° | Valeur | STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 147 | 0.7 | 1. Appui facial. 2. Exécuter un Coupé écart (Straddle Cut). 3. Phase aérienne avant le coupé. 4. Durant le Coupé écart, rotation longitudinale du corps de 180° en phase aérienne 5. Réception en Grand Écart. | | |



| N° | Valeur | STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 148 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Exécuter un Coupé écart (Straddle Cut). 3. Phase aérienne avant le coupé. 4. Durant le Coupé écart, rotation longitudinale du corps de 180° en phase aérienne 5. Réception en Pompe | | |

| N° | Valeur | STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 149 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Exécuter un coupé écart 3. Phase aérienne avant le coupé. 4. Durant le coupé écart, rotation longitudinale de 180° degré. 5. Wenson | | |

| N° | Valeur | STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 150 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Appui facial. 2. Exécuter un coupé écart 3. Montrer une phase aérienne avant le coupé. 4. Durant le coupé écart, en phase aérienne, effectuer une rotation longitudinale de 180° degré. 5. Réception en Lifted Wenson. | | |

Famille **1**

Force Dynamique

Base Name: **EXPLOSIVE HIGH-V**

| N° | Valeur | EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 157 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Équerre renversée (High V). 2. Extension des jambes vers le haut et l'avant, rotation longitudinale de 180°, corps droit, jambes serrées. 3. Réception Pompe. | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 158 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Équerre renversée (High V). 2. Extension des jambes vers le haut et l'avant, repousser le sol pour élever le corps vers le haut et l'avant avec rotation longitudinale de 180°. 3. Simultanément, ouvrir les jambes dans le plan sagittal 4. Grand écart sagittal. | | |



| N° | Valeur | EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 159 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> Équerre renversée (High V). Extension des jambes vers le haut et l'avant, rotation de 180° Corps droit pendant la rotation Position en Wenson. | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE HIGH-V ½ REVERSE STRADDLE CUT TO SPLIT | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 167 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> Équerre renversée (High V). Extension des jambes vers le haut et l'avant, impulsion bras pour élever le buste vers le haut et l'avant et simultanément, coupé écart en phase aérienne en basculant le buste vers l'avant Grand écart sagittal. | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE HIGH-V ½ REVERSE STRADDLE CUT TO PU | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 170 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> Équerre renversée (High V). Extension des jambes vers le haut et l'avant, impulsion bras pour élever le buste vers le haut et l'avant et simultanément, coupé écart en phase aérienne en basculant le buste vers l'avant Réception Pompe. | | |

Famille **1**

Force Dynamique

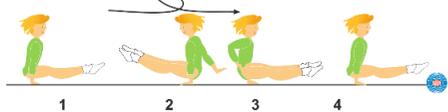
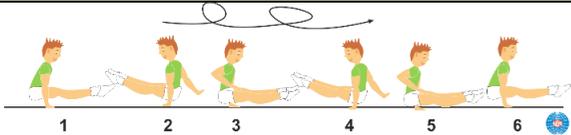
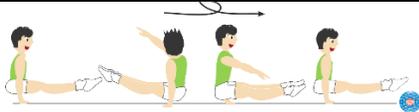
Base Name: **EXPLOSIVE CAPOEIRA**

| N° | Valeur | EXPLOSIVE CAPOEIRA 1/4 TWIST TO PU | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 174 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> Appui latéral sur un bras. Balancer une jambe pour démontrer la Capoeira avec la jambe basse au moins parallèle au sol. Impulsion et propulsion du corps vers le haut en phase aérienne. Tourner vers l'avant de 90° en l'air pour terminer en Push-up. | | |

| N° | Valeur | EXPLOSIVE CAPOEIRA 3/4 TWIST TO PU | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 176 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> Appui latéral sur un bras. Balancer une jambe pour montrer la Capoeira avec la jambe basse au moins parallèle au sol. Impulsion et propulsion du corps vers le haut en phase aérienne. Tourner vers l'arrière de 270° en l'air pour terminer en Push-up. | | |

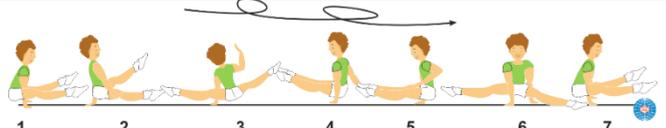
| N° | Valeur | EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 1/4 TWIST TO PU | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 179 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> Appui latéral sur un bras. Balancer une jambe pour montrer la Capoeira avec la jambe basse au moins parallèle au sol. Impulsion et propulsion du corps vers le haut en phase aérienne. Tourner vers l'avant de 450° en l'air pour terminer en Push-up. | | |



| N° | Valeur | L-SUPPORT | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 202 | 0.2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes serrées. 2. Les 2 mains placées de chaque côté du corps près des hanches. 3. Le corps est supporté par les 2 bras avec seulement les mains en contact avec le sol. 4. Hanches en fermeture et jambes parallèles au sol : Maintien 2 sec. |  |  |
| A 204 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. Le corps effectue une rotation de 360°. Maintien 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation. Possibilité de changer la pose de mains jusqu'à 4 fois. 3. L-support. |  |  |
| A 206 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. Le corps effectue une rotation de 720°. Changement des mains sur le sol jusqu'à 8 fois. 3. L-support. |  |  |
| A 207 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. L-support avec 1 bras. 2. Le corps effectue une rotation de 360°. 3. Maintenez la position pendant 2 secondes, au début, pendant ou à la fin du tour. 4. L-support |  |  |
| A 212 | 0.2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Position assise 2. Le corps est supporté par les deux bras, seules les mains sont en contact avec le sol. 3. Les deux mains placées devant le corps 4. Hanches en fermeture, jambes écartées (mini 90°) et parallèles au sol. 5. Maintien de la position 2 secondes |  |  |

| N° | Valeur | STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 214 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre écartée 2. Rotation du corps de 360° 3. Maintenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation 4. Possibilité de changer la pose de mains jusqu'à 4 fois. | | |
| N° | Valeur | STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS | | |
| A 216 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre écartée 2. Rotation du corps de 720° 3. Maintenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation 4. Possibilité de changer la pose de mains jusqu'à 8 fois. | | |
| N° | Valeur | 1 ARM STRADDLE SUPPORT | | |
| A 225 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Le corps est supporté par 1 bras mais seule la main est en contact avec le sol. 2. Hanches en fermeture et jambes écartées (minimum 90°) et parallèles au sol. 3. Maintenir 2 secondes 4. Placement du bras libre est optionnel | | |
| N° | Valeur | 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN | | |
| A 228 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. De l'appui équerre écartée sur un bras 2. Rotation du corps de 360° 3. Maintenir 2 sec, au départ, pendant ou à la fin de la rotation 4. Rotation réalisée seulement sur 1 bras comme appui, au même endroit | | |
| N° | Valeur | STRADDLE / L SUPPORT | | |
| A 233 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre écartée. 2. Changement des appuis et de forme (écart - serré - écart) 3. Equerre écartée | | |
| N° | Valeur | STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN | | |
| A 235 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre écartée. 2. Rotation du corps de 360°, en changeant d'appui et de forme (serrée ou écartée) après chaque 1/2 tour. 3. Equerre écartée | | |

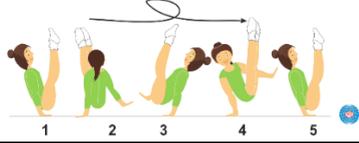
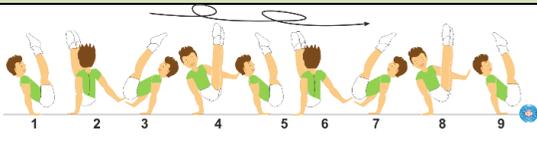


| N° | Valeur | STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS | | |
|-------|--------|---|---|---|
| A 237 | 0.7 | 1. Equerre écartée. 2. Rotation du corps de 720°, en changeant d'appui et de forme (serrée ou écartée) après chaque 1/2 tour. 3. Equerre écartée. |  |  |

Famille **2**

Force Statique

Base Name: **V SUPPORT**

| N° | Valeur | V-SUPPORT | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 245 | 0.5 | 1. Le corps est supporté par les deux bras avec pour seul appui, les mains posées au sol. 2. Placement des mains : les mains sont placées de chaque côté du corps près des hanches. 3. Les hanches sont en fermeture et les jambes serrées montent à la verticale, près de la poitrine. (Equerre en V). Maintien 2 sec |  |  |
| N° | Valeur | V-SUPPORT 1/1 TURN | | |
| A 247 | 0.7 | 1. V-support 2. Rotation du corps de 360°. Maintenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation. Possibilité de changer la pose de mains jusqu'à 4 fois. 3. V-support |  |  |
| N° | Valeur | V-SUPPORT 2/1 TURNS | | |
| A 249 | 0.9 | 1. V-support 2. Rotation du corps de 720°. Maintenir 2 secondes, au départ, pendant ou à la fin de la rotation. Possibilité de changer la pose de mains jusqu'à 8 fois. 3. V-support |  |  |
| N° | Valeur | HIGH V-SUPPORT | | |
| A 258 | 0.8 | 1. Le corps est supporté par les 2 bras avec pour seul appui, les mains posées au sol. 2. Placement des mains : les mains placées de chaque côté du corps près des hanches 3. Hanches en fermeture, élévation des jambes jusqu'à ce que le dos soit parallèle au sol, cuisses le plus près de la poitrine (carpé serré). 4. Maintien 2 secondes |  |  |



| N° | Valeur | HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 260 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> 1. High-V support 2. Rotation de 360° du corps. Changement des mains sur le sol jusqu'à 4 fois. Maintien 2 secondes, au début, durant la rotation ou à la fin. 3. Retour en Équerre en V renversée | | |

Famille **2** Force Statique

Base Name: **PLANCHE**

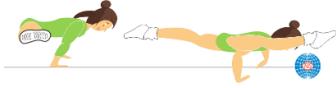
| N° | Valeur | STRADDLE PLANCHE | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 266 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Corps en appui sur les deux mains, bras tendus 2. Mains orientées vers l'avant ou vers les pieds 3. Jambes écartées (straddle position) 4. Maintien 2 secondes 5. La ligne du corps ne doit pas dépasser 20° au-dessus du parallèle. | | |

| N° | Valeur | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 268 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. De la position planche jambes écartées. Maintien 2 secondes 2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe 3. Wenson libre | | |

| N° | Valeur | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 270 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Planche jambes écartées maintenue 2 secondes 2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en position de Wenson libre. 3. Retour en Planche jambes écartées et maintien 2 secondes. | | |

| N° | Valeur | FRONTAL SPLIT PLANCHE | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 274 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Corps en appui sur les deux mains, bras tendus 2. Mains orientées vers l'avant ou vers les pieds 3. Jambes écartées en position frontal split (angle des jambes entre 180° et 120°). 4. Maintien 2 secondes 5. La ligne du corps ne doit pas dépasser 20° au-dessus du parallèle. | | |

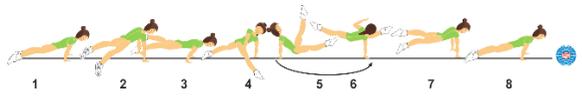
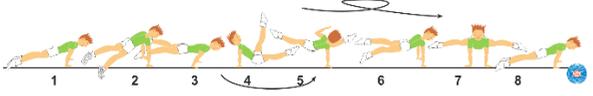
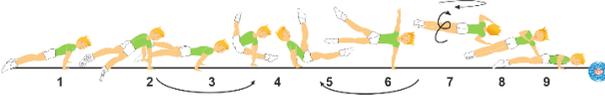


| N° | Valeur | FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 276 | 0.6 | 1. De la position planche frontal split. Maintien 2 secondes 2. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe 3. Wenson libre |  |  |
| N° | Valeur | PLANCHE | | |
| A 278 | 0.8 | 1. Planche, jambes serrées 2. Mains orientées vers l'avant ou vers les pieds, la ligne du corps ne doit pas dépasser 20° au-dessus du parallèle. 3. Maintien 2 secondes. |  |  |
| N° | Valeur | PLANCHE TO LIFTED WENSON | | |
| A 280 | 1.0 | 1. Planche. 2. Maintien de la position 2 secondes. 3. Fléchir les bras, battement latéral d'une jambe pour arriver en position de Wenson libre, maintien de l'alignement du corps. |  |  |

Famille **3**

Cercle de Jambes

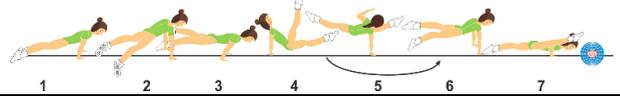
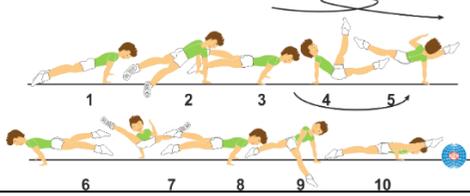
Base Name: **FLAIR**

| N° | Valeur | FLAIR | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 305 | 0.5 | 1. Appui facial, jambes écartées pour initier l'élan 2. De l'appui libre sur les deux mains, cercle des jambes écartées autour du corps. 3. Retour à l'appui facial. |  |  |
| N° | Valeur | FLAIR 1/1 TURN | | |
| A 307 | 0.7 | 1. Appui facial jambes écartées pour initier l'élan 2. De l'appui libre sur les deux mains, cercle des jambes écartées autour du corps. 3. Pendant le Flair, rotation de 360° 4. Appui facial |  |  |
| N° | Valeur | FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU | | |
| A 308 | 0.8 | 1. Appui facial, jambes écartées 2. Réaliser un Flair avec 1 vrille en phase aérienne pendant le Flair. 3. Appui facial. |  |  |



| N° | Valeur | FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU | | |
|-------|--------|--|--|--|
| A 309 | 0.9 | 1. Appui facial, jambes écartées 2. Réaliser un Flair. Avant la fin du Flair, ½ tour et 1/1 twist en phase aérienne 3. Appui facial. | | |
| N° | Valeur | FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON | | |
| A 310 | 1.0 | 1. Appui facial, jambes écartées 2. Réaliser un Flair. Avant la fin du Flair, ½ tour et 1/1 twist en position aérienne 3. Réception en Wenson. | | |
| N° | Valeur | FLAIR TO SPLIT | | |
| A 315 | 0.5 | 1. Appui facial, jambes écartées pour initier l'élan 2. De l'appui libre sur les deux mains, cercle des jambes écartées autour du corps. 3. Grand écart sagittal | | |
| N° | Valeur | FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT | | |
| A 317 | 0.7 | 1. Appui facial jambes écartées 2. Réaliser un Flair. 3. Pendant le Flair, rotation de 3600 4. Réception en grand Écart | | |
| N° | Valeur | FLAIR + AIR FLAIR | | |
| A 319 | 0.9 | 1. Appui facial jambes écartées 2. Réaliser un Flair. 3. Réaliser Air Flair en position verticale 4. Appui facial | | |

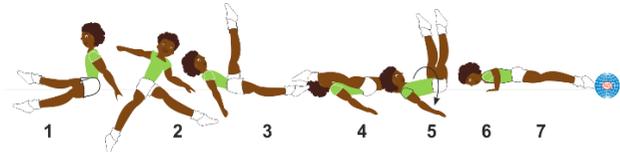
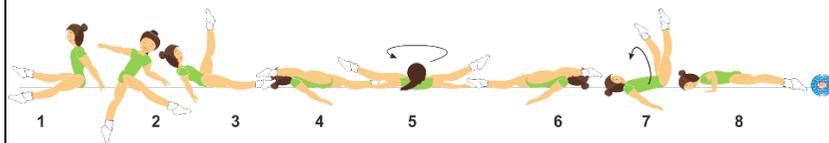


| N° | Valeur | FLAIR TO WENSON | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 326 | 0.6 | 1. Appui facial jambes écartées 2. Réaliser un Flair. 3. Wenson. |  |  |
| N° | Valeur | FLAIR 1/1 TURN TO WENSON | | |
| A 328 | 0.8 | 1. Appui facial jambes écartées 2. Réaliser un Flair. Pendant le Flair rotation de 360°. 3. Wenson. |  |  |
| N° | Valeur | FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON | | |
| A 329 | 0.9 | 1. De l'appui facial, jambes écartées sur un bras pour initier la rotation 2. Balancer les jambes écartées jusqu'à l'appui dorsal sur les mains, 1/2 tour sur un bras pour arriver à l'appui dorsal, jambes écartées puis 1/2 twist 3. Wenson. |  |  |

Family 3

Cercle de Jambes

Base Name: **HELICOPTER**

| N° | Valeur | HELICOPTER | | |
|-------|--------|--|---|---|
| A 334 | 0.4 | 1. Assis jambes écartées. 2. La jambe de départ croise l'autre jambe par-dessus pour initier la rotation, un bras au sol au début du mouvement. La première jambe cerce au-dessus du corps, la main s'élève et se replace dans la partie supérieure du dos. Réaliser un tour de 180°, chaque cerce de jambes au-dessus du corps pendant la rotation. 3. Retour en pompe, orientée dans la même direction que la position assise de départ. |  |  |
| N° | Valeur | HÉLICOPTÈRE 1/1 VIRAGE EN PU | | |
| A 336 | 0.6 | 1. Assis jambes écartées. 2. La jambe de départ croise par-dessus l'autre jambe pour initier la rotation, un bras au sol au début du mouvement. Réaliser une rotation sur le dos de 360°. 3. Retour en pompe, orientée dans la même direction que la position assise de départ. |  |  |



| N° | Valeur | HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU | | |
|-------|--------|---|--|--|
| A 338 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. La jambe de départ passe au-dessus de l'autre jambe pour initier la rotation. 3. Une main au sol au début de la réalisation 4. La première jambe cercle au-dessus du corps, la main s'élève et pousse la totalité du corps dans une phase aérienne. Réaliser un tour de 360° en phase aérienne 5. Retour en pompe, face à la même direction que la position assise de départ. | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU | | |
| A 340 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. Hélicoptère avec rotation du corps de 360° sur le dos. 3. Impulsion pour effectuer une rotation longitudinale de 360° en phase aérienne 4. Réception en Pompe, orientée dans la même direction que la position assise de départ. | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER TO SPLIT | | |
| A 345 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées. 2. Exécuter un hélicoptère. 3. Réception en Grand écart | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT | | |
| A 347 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées. 2. Pendant l'exécution de l'hélicoptère, rotation du corps de 360° sur le dos. 3. Impulsion pour réception en Pompe orientée dans la même direction que la position assise de départ. | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER TO WENSON | | |
| A 355 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. Réaliser l'hélicoptère 3. Réception en Wenson. | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER TO LIFTED WENSON | | |
| A 356 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. Réaliser l'hélicoptère 3. Réception en Lifted Wenson | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON | | |
| A 357 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. Pendant l'exécution de l'hélicoptère, rotation du corps de 360° sur le dos. 3. Retour en Wenson après la phase aérienne, orientée dans la même direction que la position assise de départ. | | |
| N° | Valeur | HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON | | |
| A 358 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Assis jambes écartées 2. Pendant l'exécution de l'hélicoptère, rotation du corps de 360° sur le dos. 3. Retour en PU Lifted Wenson, orientée dans la même direction que la position assise de départ. | | |



GROUP B - AIRBORNE ELEMENTS

Family **4**

Saut Dynamique

Base Name: **AIR TURN**

| N° | Valeur | 1/1 AIR TURN | | |
|-------|--------|---|--|--|
| B 403 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit, extension complète 2. En phase aérienne, rotation de 360°, position des bras optionnelle 3. Réception pieds serrés | | |
| N° | Valeur | 2/1 AIR TURNS | | |
| B 405 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit, extension complète 2. En phase aérienne, rotation de 720°, position des bras optionnelle 3. Réception jambes fléchies, pieds serrés | | |
| N° | Valeur | 3/1 AIR TURNS | | |
| B 408 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical, impulsion des deux pieds, corps droit, extension complète 2. En phase aérienne, rotation de 1080°, position des bras optionnelle 3. Réception jambes fléchies, pieds serrés | | |



Le saut de base « **Axel** » est un saut avec un appel d'un pied, avec une trajectoire vers l'avant et un atterrissage dans la direction opposée au le départ.

| N° | Valeur | AXEL | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 415 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un saut appel un pied avec une trajectoire vers l'avant. 2. La jambe avant se balance vers l'avant pour soulever le corps vers le haut. 3. En l'air, le corps tourne à 540°. 4. Atterrissage sur le pied de la jambe avant, face à la direction opposée au le départ. | | |
| B 417 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un saut appel un pied avec une trajectoire vers l'avant. 2. La jambe avant se balance vers l'avant pour soulever le corps vers le haut. 3. En l'air, le corps tourne à 900°. 4. Atterrissage sur le pied de la jambe avant, face à la direction opposée au le départ. | | |
| B 420 | 1.0 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un saut appel un pied avec une trajectoire vers l'avant. 2. La jambe avant se balance vers l'avant pour soulever le corps vers le haut. 3. En l'air, le corps tourne à 1260°. 4. Atterrissage sur le pied de la jambe avant, face à la direction opposée au le départ. | | |

| N° | Valeur | FREE FALL AIRBORNE | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 424 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsion des deux pieds 2. Saut vers le haut et l'avant, corps droit 3. Réception simultanée des pieds et des mains en Pompe | | |

| N° | Valeur | FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 426 | 0.6 | 1. Impulsion des deux pieds. 2. Saut pour initier une chute en exécutant en même temps une rotation de 360° 3. Réception simultanée pieds / mains en Pompe | | |
| B 427 | 0.7 | 1. Impulsion des deux pieds 2. Saut pour initier une chute avec en même temps une rotation de 540° 3. Réception simultanée pieds / mains en Pompe | | |
| B 428 | 0.8 | 1. Impulsion des deux pieds 2. Saut pour initier une chute avec en même temps une rotation de 720° 3. Réception simultanée pieds / mains en Pompe | | |
| B 429 | 0.9 | 1. Impulsion des deux pieds 2. Saut pour initier une chute avec en même temps une rotation de 900° 3. Réception simultanée pieds / mains en Pompe | | |
| B 430 | 1.0 | 1. Impulsion des deux pieds 2. Saut pour initier une chute avec en même temps une rotation de 1080° 3. Réception simultanée pieds / mains en Pompe | | |



| N° | Valeur | GAINER ½ TWIST | | |
|--------------|------------|---|--|--|
| B 435 | 0.5 | 1. Position debout, impulsion d'une jambe vers l'avant pour élever le corps vers le haut, parallèle au sol. 2. Resserer les jambes en phase aérienne (Gainer), réalisation d'une rotation de 180° corps aligné. 3. Réception simultanée des pieds et des mains en appui facial | | |
| B 437 | 0.7 | 1. De la position debout, impulsion d'une jambe vers l'avant pour élever le corps vers le haut, parallèle au sol. 2. Les jambes se rassemblent durant la phase aérienne (Gainer), réalisation d'une rotation de 540° corps aligné. 3. Réception simultanée des pieds et des mains en appui facial | | |
| B 439 | 0.9 | 1. De la position debout, impulsion d'une jambe vers l'avant pour élever le corps vers le haut, parallèle au sol. 2. Les jambes se rassemblent durant la phase aérienne (Gainer), réalisation d'une rotation de 900° corps aligné. 3. Réception simultanée des pieds et des mains en appui facial | | |

| N° | Valeur | SCALE 1/1 TWIST | | |
|--------------|------------|---|--|--|
| B 446 | 0.6 | 1. Départ en position de planche avec le haut du corps et une jambe levée parallèle au sol. 2. Poussez du sol avec la jambe d'appui pour soulever le corps vers le haut afin d'initier une rotation de 360° dans les airs avec les jambes serrées. 3. Les mains et les pieds atterrissent en même temps en pompe. | | |
| B 449 | 0.9 | 1. Départ en position de planche avec le haut du corps et une jambe levée parallèle au sol. 2. Poussez du sol avec la jambe d'appui pour soulever le corps vers le haut afin d'initier une rotation de 720° dans les airs avec les jambes serrées. 3. Les mains et les pieds atterrissent en même temps en pompe. | | |

| N° | Valeur | BUTTERFLY | | |
|--------------|------------|--|--|--|
| B 455 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1/2 tour au sol avant l'impulsion. Lancer la jambe libre tendue vers le haut et l'arrière pour élever le corps vers le haut avec une légère cambrure du dos. En phase aérienne, les jambes s'écartent, corps à l'horizontale Réception sur un pied | | |
| B 457 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1/2 tour au sol avant l'impulsion. Lancer la jambe libre tendue vers le haut et l'arrière pour élever le corps vers le haut avec une légère cambrure du dos. En phase aérienne, les jambes s'écartent, corps à l'horizontale et rotation longitudinale de 360° en position horizontale. Réception sur un pied | | |
| B 458 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1/2 tour au sol avant l'impulsion. Lancer la jambe libre tendue vers le haut et l'arrière pour élever le corps vers le haut avec une légère cambrure du dos. En phase aérienne, les jambes s'écartent, corps à l'horizontale et rotation longitudinale de 360° en position horizontale. Réception en pompe | | |
| B 459 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> 1/2 tour au sol avant l'impulsion. Lancer la jambe libre tendue vers le haut et l'arrière pour élever le corps vers le haut avec une légère cambrure du dos. En phase aérienne, les jambes s'écartent, corps à l'horizontale et rotation longitudinale de 720° en position horizontale. Réception sur un pied | | |

| N° | Valeur | BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PU | | |
|--------------|------------|---|--|--|
| B 460 | 1.0 | 1. 1/2 tour au sol avant l'impulsion. 2. Lancer la jambe libre tendue vers le haut et l'arrière pour élever le corps vers le haut avec une légère cambrure du dos. 3. En phase aérienne, les jambes s'écartent, corps à l'horizontale et rotation longitudinale de 720° en position horizontale. 4. Réception en pompe | | |

Family **4**

Saut Dynamique

Nom de la base : **OFF AXIS**

Le saut « Off axis » de base est un saut avec simultanément deux rotations distinctes (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 1/2 vrille de 180° sur l'axe longitudinal) en position Groupée.

| N° | Valeur | OFF AXIS JUMP TO PU | | |
|--------------|------------|--|--|--|
| B 466 | 0.6 | 1. Impulsion 1 jambe avec élévation de la jambe libre en diagonale vers le haut 2. Durant la phase aérienne, corps à l'horizontale en position groupée réalisation simultanée de 2 rotations (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 1/2 vrille de 180° sur l'axe longitudinal). Pendant l'exercice, le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus de l'horizontale. 3. Réception en position pompe, face à la direction de départ | | |

| N° | Valeur | OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST | | |
|--------------|------------|---|--|--|
| B 467 | 0.7 | 1. Impulsion 1 jambe avec élévation de la jambe libre en diagonale vers le haut 2. Durant la phase aérienne, corps à l'horizontale en position groupée réalisation simultanée de 2 rotations (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 1 ½ vrille de 540° sur l'axe longitudinal). Pendant l'exercice, le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus de l'horizontale. 3. Réception en position debout, face à la direction de départ | | |

| N° | Valeur | OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST | | |
|--------------|------------|--|--|--|
| B 468 | 0.8 | 1. Impulsion 1 jambe avec élévation de la jambe libre en diagonale vers le haut 2. Durant la phase aérienne, corps à l'horizontale en position groupée réalisation simultanée de 2 rotations (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 2/1 vrilles de 720° sur l'axe longitudinal). Pendant l'exercice, le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus de l'horizontale. 3. Réception en position debout, face à la direction opposée à celle de départ | | |



| N° | Valeur | OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST TO PU | |
|-------|--------|---|--|
| B 469 | 0.9 | 1. Impulsion 1 jambe avec élévation de la jambe libre en diagonale vers le haut 2. Durant la phase aérienne, corps à l'horizontale en position groupée réalisation simultanée de 2 rotations (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 1 1/2 vrille de 540° sur l'axe longitudinal). Pendant l'exercice, le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus de l'horizontale. 3. Réception en position pompe face à la direction de départ | |

| N° | Valeur | OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU | |
|-------|--------|---|--|
| B 470 | 1.0 | 1. Impulsion 1 jambe avec élévation de la jambe libre en diagonale vers le haut 2. Durant la phase aérienne, corps à l'horizontale en position groupée réalisation simultanée de 2 rotations (1/2 rotation de 180° dans le plan horizontal et 2/1 vrilles de 720° sur l'axe longitudinal). Pendant l'exercice, le corps ne doit pas dépasser 45° au-dessus de l'horizontale. 3. Réception en position pompe, face à la direction opposée à celle de départ | |

Family 5

Saut avec Forme

Base Name: **TUCK**

Éléments avec tours : Les rotations (tours) peuvent être effectuées avant, pendant ou après la phase principale de l'élément.

Tous les éléments de la famille 5 : S'il est effectué **à partir d'un appel un pied**, l'élément sera rétrogradé de -0.1.

DM/TR/GR : Tous les membres doivent effectuer le même décollage.

| N° | Valeur | TUCK JUMP | |
|-------|--------|---|--|
| B 502 | 0.2 | 1. Saut vertical. 2. Elévation des jambes, genoux fléchis près de la poitrine pour montrer une position Groupée 3. Réception pieds serrés | |
| N° | Valeur | 1/1 TURN TUCK JUMP | |
| B 504 | 0.4 | 1. Saut vertical avec un tour de 360°. 2. Grouper les jambes en position aérienne 3. Réception pieds serrés, face à la direction de départ. | |



| N° | Valeur | 2/1 TURNS TUCK JUMP | | |
|-------|--------|---|--|--|
| B 506 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec un tour de 720°. 2. Grouper les jambes en position aérienne 3. Réception pieds serrés, face à la direction de départ. | | |
| N° | Valeur | TUCK JUMP TO SPLIT | | |
| B 513 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical. 2. Grouper les jambes en position aérienne 3. Réception en Grand écart | | |
| N° | Valeur | ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT | | |
| B 514 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec une rotation de 180°. 2. Grouper les jambes en phase aérienne 3. Réception en Grand écart | | |
| N° | Valeur | 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT | | |
| B 515 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec une rotation de 360° en position Groupée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction de départ. | | |
| N° | Valeur | 1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT | | |
| B 516 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec une rotation de 540° en position Groupée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction opposée du point de départ. | | |
| N° | Valeur | 2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT | | |
| B 517 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec une rotation de 720° en position Groupée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart, face à la direction de départ. | | |



| N° | Valeur | TUCK JUMP TO PUSH UP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 524 | 0.4 | 1. Saut vertical en position groupée 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe | | |
| N° | Valeur | ½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP | | |
| B 525 | 0.5 | 1. Saut vertical avec un tour de 180° en position groupée 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe | | |
| N° | Valeur | ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 526 | 0.6 | 1. Saut vertical avec un tour de 180° en position groupée 2. Rotation longitudinale de 180° en phase aérienne, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe, face à la même direction que celle du départ. | | |
| N° | Valeur | 1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 527 | 0.7 | 1. Saut vertical avec un tour de 360° en position groupée. 2. Rotation longitudinale de 180° en phase aérienne, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe, face à la direction opposée que celle du départ. | | |
| N° | Valeur | 1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 528 | 0.8 | 1. Saut vertical avec un tour de 540° en position groupée. 2. Rotation longitudinale de 180° en phase aérienne, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe, face à la même direction que celle du départ. | | |

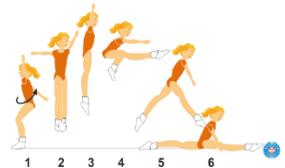
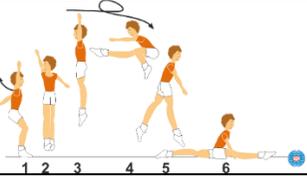
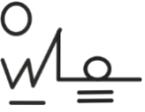
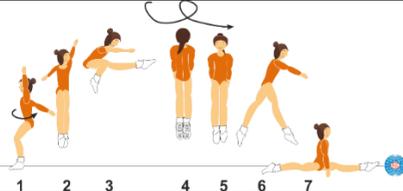
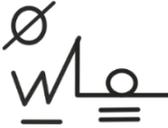
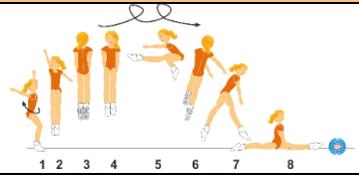
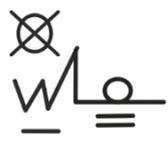
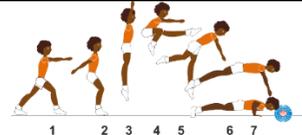


Éléments avec tours : Les rotations (tours) peuvent être effectuées avant, pendant ou après la phase principale de l'élément.

Tous les éléments de la famille 5 : S'il est effectué **à partir d'un appel un pied**, l'élément sera rétrogradé de -0,1.

DM/TR/GR : Tous les membres doivent effectuer le même décollage.

| N° | Valeur | COSSACK JUMP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 533 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> Saut vertical avec les deux jambes qui s'élèvent parallèlement au sol ou plus haut, une jambe fléchie et l'autre tendue (Cossack). Cuisses serrées et parallèles au sol. Réception pieds serrés. | | |
| B 535 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> Saut vertical avec un tour de 360°. Position Cossack en Phase aérienne Réception pieds serrés face à la même direction que celle du départ. | | |
| B 537 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> Saut vertical avec un tour de 720°. Position Cossack en Phase aérienne Réception pieds serrés face à la même direction que celle du départ. | | |
| B 544 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> Saut Cossack. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. Réception en grand écart face à la même direction que celle du départ. | | |

| N° | Valeur | 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT | |
|-------|--------|--|---|
| B 545 | 0.5 | 1. Saut vertical avec un tour de 180° en position Cossack. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en grand écart |   |
| N° | Valeur | 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT | |
| B 546 | 0.6 | 1. Saut vertical avec un tour de 360° en position Cossack. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en grand écart |   |
| N° | Valeur | 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT | |
| B 547 | 0.7 | 1. Saut vertical avec un tour de 540° en position Cossack. 2. Le corps s'incline et se prépare à la réception 3. Réception en grand écart antéro-postérieur dans la direction opposée à la position initiale |   |
| N° | Valeur | 2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT | |
| B 548 | 0.8 | 1. Saut vertical avec un tour de 720° en position Cossack. 2. Puis le corps s'incline et prépare la réception 3. Réception en grand écart antéropostérieur dans la même direction que celle du départ. |   |
| N° | Valeur | COSSACK JUMP TO PUSH UP | |
| B 555 | 0.5 | 1. Saut vertical en position Cossack. 2. Puis le corps s'incline et prépare la réception 3. Réception en Pompe dans la même direction que celle du départ. |   |



| N° | Valeur | COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
|-------|--------|---|--|--|
| B 556 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical en position Cossack. 2. Puis le corps s'incline avec une rotation longitudinale de 180° et prépare la réception. 3. Réception en Pompe dans la direction opposée à la position initiale | | |
| N° | Valeur | ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 557 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 180° en position Cossack 2. En phase aérienne, rotation longitudinale du corps de 180°, puis le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Pompe dans la même direction que la position initiale | | |
| N° | Valeur | 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 558 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 360° en position Cossack. 2. En phase aérienne, rotation longitudinale du corps de 180°, puis le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception Pompe, face à la direction opposée à celle du départ. | | |
| N° | Valeur | 1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
| B 559 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 540° en position Cossack. 2. En phase aérienne, rotation longitudinale du corps de 180°, puis le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Pompe dans la même direction que la position initiale | | |

Éléments avec tours : Les rotations (tours) peuvent être effectuées avant, pendant ou après la phase principale de l'élément.

Tous les éléments de la famille 5 : S'il est effectué **à partir d'un appel un pied**, l'élément sera rétrogradé de -0,1.

DM/TR/GR : Tous les membres doivent effectuer le même décollage.

| N° | Valeur | PIKE JUMP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 564 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical, avec fermeture jambes/tronc jusqu'à la position carpée serrée, jambes à l'horizontale. 2. Jambes parallèles au sol ou plus élevées, angle jambes-tronc inférieur ou égal à 60°. Le tronc et les jambes, les bras et les mains tendus vers les pieds. 3. Réception pieds serrés | | |
| B 566 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 360°. 2. Position carpée serrée en phase aérienne 3. Jambes parallèles au sol ou plus élevées, angle jambes-tronc inférieur ou égal à 60°. Le tronc et les jambes, les bras et les mains tendus vers les pieds. 4. Réception pieds serrés, face à la même direction que celle de départ | | |
| B 568 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 720°. 2. Position carpée serrée en phase aérienne 3. Jambes parallèles au sol ou plus élevées, angle jambes-tronc inférieur ou égal à 60°. Le tronc et les jambes, les bras et les mains tendus vers les pieds. 4. Réception pieds serrés, face à la même direction que celle de départ | | |
| B 575 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical carpé serré. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Grand Écart | | |
| B 576 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 180° en position carpée serrée. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Grand Écart | | |

| N° | Valeur | | | |
|--|--------|--|--|--|
| 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT | | | | |
| B 577 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 360° en position carpée serrée. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Grand Écart face à la même direction que celle de départ | | |
| 1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT | | | | |
| B 578 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 540° en position carpée serrée. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Grand Écart face à la direction opposée à celle de départ. | | |
| 2/1 TURNS PIKE JUMP TO SPLIT | | | | |
| B 579 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 720° en position carpée serrée. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Grand Écart face à la même direction que celle de départ. | | |
| PIKE JUMP TO PUSH UP | | | | |
| B 586 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical carpé serré. 2. Le corps s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Pompe. | | |
| PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | | | |
| B 587 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical carpé serré. 2. Le corps effectue une rotation longitudinale de 180° en phase aérienne, s'incline et se prépare pour la réception. 3. Réception en Pompe. | | |
| ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | | | |
| B 588 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 180° en position carpée serrée 2. Durant la phase aérienne, le corps réalise une rotation de 180°, s'incline et se prépare à la réception. 3. Réception en Pompe face à la même direction que celle de départ. | | |



| N° | Valeur | 1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
|-------|--------|---|--|--|
| B 589 | 0.9 | 1. Saut vertical avec tour de 360° en position carpée serrée 2. Durant la phase aérienne, le corps réalise une rotation de 180°, s'incline et se prépare à la réception. 3. Réception en Pompe face à la direction opposée à celle de départ. | | |

| N° | Valeur | 1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 590 | 1.0 | 1. Saut vertical avec tour de 540° en position carpée serrée 2. Durant la phase aérienne, le corps réalise une rotation de 180°, s'incline et se prépare à la réception. 3. Réception en Pompe face à la même direction que celle de départ. | | |

Family **5** Saut avec Forme

Base Name: **STRADDLE**

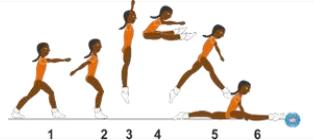
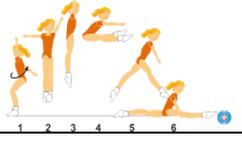
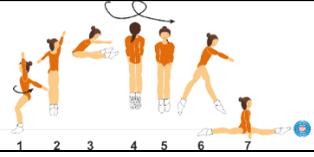
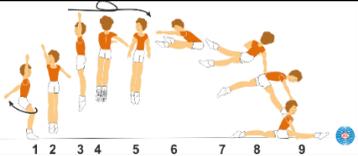
Éléments avec tours : Les rotations (tours) peuvent être effectuées avant, pendant ou après la phase principale de l'élément.
 Tous les éléments de la famille 5 : S'il est effectué **à partir d'un appel un pied**, l'élément sera rétrogradé de -0,1.
 DM/TR/GR : Tous les membres doivent effectuer le même décollage.

| N° | Valeur | STRADDLE JUMP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 594 | 0.4 | 1. Saut vertical, jambes écartées (90°ouverture) avec bras. 2. L'angle entre le tronc et les jambes ne doit pas être supérieur à 60°. 3. Jambes parallèles au sol ou plus élevées 4. Réception pieds serrés | | |

| N° | Valeur | 1/1 TURN STRADDLE JUMP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 596 | 0.6 | 1. Saut vertical avec tour de 360°. 2. Position carpée écartée en phase aérienne. 3. Jambes parallèles au sol ou plus élevées 4. Réception pieds serrés, face à la direction de départ. | | |

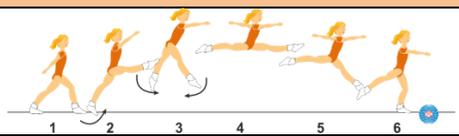
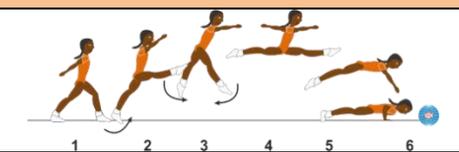
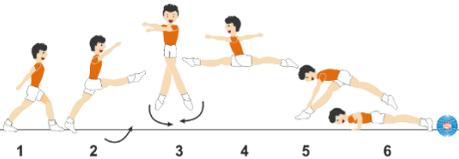
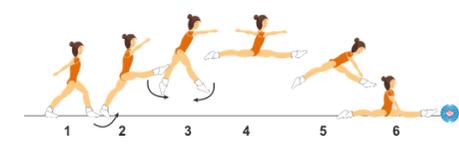
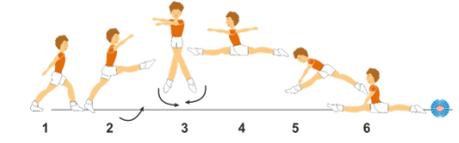
| N° | Valeur | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 598 | 0.8 | 1. Saut vertical avec tour de 720°. 2. Position carpée écartée en phase aérienne. 3. Jambes parallèles au sol ou plus élevées 4. Réception pieds serrés, face à la direction de départ. | | |



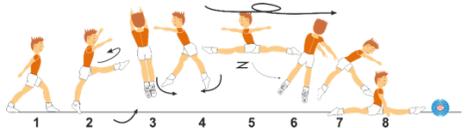
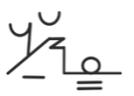
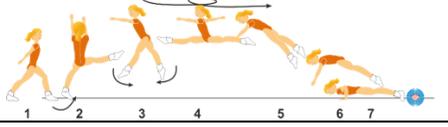
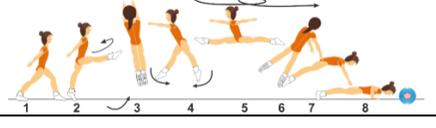
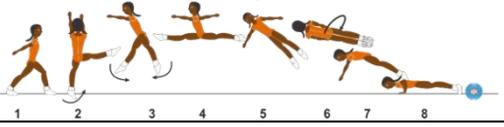
| N° | Valeur | STRADDLE JUMP TO SPLIT | | |
|--------|--------|--|---|---|
| B 5105 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical carpé écarté 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart |  |  |
| N° | Valeur | 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT | | |
| B 5106 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 180° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart |  |  |
| N° | Valeur | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT | | |
| B 5107 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 360° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart, face à la direction de départ |  |  |
| N° | Valeur | 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT | | |
| B 5108 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 540° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart, face à la direction opposée à celle de départ |  |  |
| N° | Valeur | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP TO SPLIT | | |
| B 5109 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical avec tour de 720° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand écart, face à la direction de départ. |  |  |
| N° | Valeur | STRADDLE JUMP TO PUSH UP | | |
| B 5116 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut vertical en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe |  |  |



| N° | Valeur | <i>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i> | | |
|--------|--------|---|--|--|
| B 5117 | 0.7 | 1. Saut vertical avec tour de 180° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe | | |
| B 5118 | 0.8 | 1. Saut vertical avec tour de 360° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe, face à la direction de départ. | | |
| B 5119 | 0.9 | 1. Saut vertical avec tour de 540° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe, face à la direction opposée à celle de départ. | | |
| B 5120 | 1.0 | 1. Saut vertical avec tour de 720° en position carpée écartée. 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe, face à la direction de départ. | | |

| N° | Valeur | SWITCH SPLIT LEAP | | |
|-------|--------|---|---|---|
| B 605 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut impulsion 1 jambe. 2. Jambe avant 45° minimum par rapport à la verticale avant le changement de jambes 3. Changement de jambes au Grand Écart en phase aérienne, 4. Réception sur 1 jambe, jambe d'impulsion |  |  |
| B 607 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Switch Split Leap, 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe. |  |  |
| B 608 | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Switch Split Leap, 2. Rotation de 180° en phase aérienne 3. Inclinaison du corps pour préparer la réception 4. Réception en Pompe, face à la direction opposée à celle de départ |  |  |
| B 616 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Switch Split Leap, 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart. |  |  |
| B 617 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Switch Split Leap, 2. Rotation de 180° en phase aérienne 3. Inclinaison du corps pour préparer la réception 4. Réception en Grand Écart, face à la direction opposée à celle de départ |  |  |

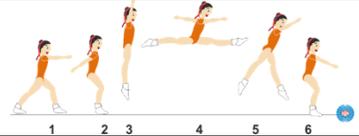
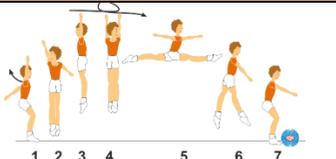
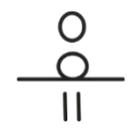
| N° | Valeur | SCISSORS LEAP ½ TURN | | |
|-------|--------|--|--|--|
| B 626 | 0.6 | 1. Saut impulsion 1 jambe, avec tour de 180° 2. Jambe avant 45° minimum au-dessus du sol avant le changement 3. Changement de jambes au Grand Écart en phase aérienne 4. Réception sur 1 ou 2 pied(s) | | |
| B 627 | 0.7 | 1. Saut impulsion 1 jambe, avec tour de 180° 2. Changement de jambes en phase aérienne au Grand Écart avec tour de 180° 3. Réception sur 1 pied ou 2 pieds, face à la direction de départ. | | |
| B637 | 0.7 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau ½ tour 2. Maintien du corps en position verticale pour préparer la réception. 3. Réception en Grand Écart | | |
| B638 | 0.8 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau ½ tour 2. Rotation longitudinale du corps de 180° en position verticale 3. Réception en Grand Écart | | |
| B639 | 0.9 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau ½ tour 2. Tour de 360° en position verticale 3. Réception en Grand Écart | | |
| B648 | 0.8 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau ½ tour 2. Changement de jambes en phase aérienne au Grand Écart, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart | | |

| N° | Valeur | SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT | | |
|-------|--------|--|---|---|
| B649 | 0.9 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau 1/1 tour 2. Changement de jambes en phase aérienne au Grand Écart, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart |  |  |
| B658 | 0.8 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau 1/2 tour 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Pompe |  |  |
| B659 | 0.9 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau 1/2 tour 2. Rotation longitudinale du corps de 180° en phase aérienne 3. Réception en Pompe. |  |  |
| B 660 | 1.0 | 1. Impulsion 1 jambe, Saut Ciseau 1/2 tour 2. Rotation longitudinale du corps de 360° en phase aérienne 3. Réception Pompe, face à la direction opposée à celle de départ |  |  |

Family **6** Saut Grand Ecart

Base Name: **SAGITTAL SPLIT**

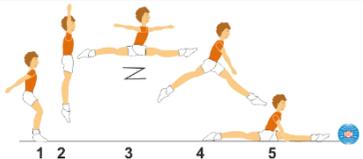
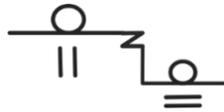
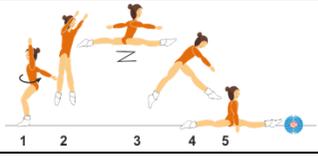
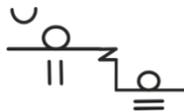
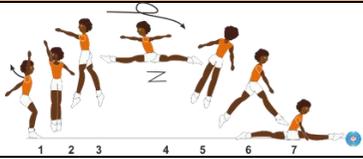
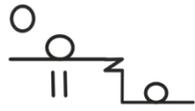
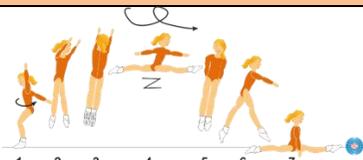
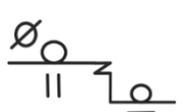
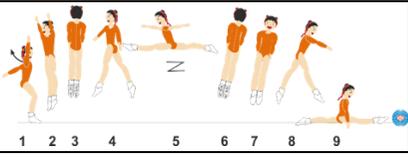
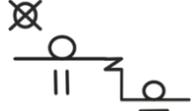
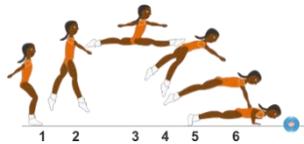
Éléments avec tours : Les rotations (tours) peuvent être effectuées avant, pendant ou après la phase principale de l'élément.

| N° | Valeur | SPLIT JUMP | | |
|-------|--------|---|---|---|
| B 664 | 0.4 | 1. Saut vertical. 2. Phase aérienne en grand écart, jambes tendues 3. Réception pieds serrés |  |  |
| B 666 | 0.6 | 1. Saut vertical avec tour de 360° 2. Phase aérienne en grand écart, jambes tendues 3. Réception pieds serrés face à la direction de départ |  |  |

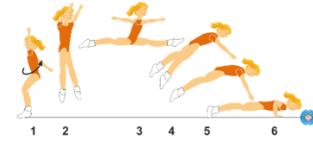
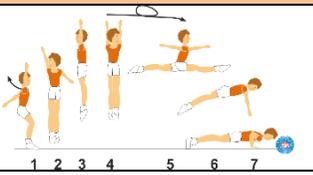
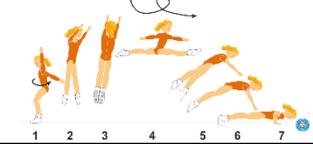
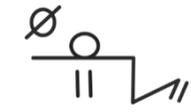


| N° | Valeur | 2/1 TURNS SPLIT JUMP | | |
|-------|--------|---|--|--|
| B 668 | 0.8 | 1. Saut vertical avec tour de 720° 2. Position grand écart, jambes tendues en phase aérienne 3. Réception pieds serrés face à la direction de départ | | |
| N° | Valeur | SPLIT JUMP TO SPLIT | | |
| B 675 | 0.5 | 1. Saut vertical Grand Écart 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart | | |
| N° | Valeur | 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT | | |
| B 676 | 0.6 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 180° 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart | | |
| N° | Valeur | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT | | |
| B 677 | 0.7 | 1. Saut vertical Grand Écart 2. Pendant le tour de 360°, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction de départ | | |
| N° | Valeur | 1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT | | |
| B 678 | 0.8 | 1. Saut vertical Grand Écart 2. Pendant le tour de 540°, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction opposée du départ | | |
| N° | Valeur | 2/1 TURNS SPLIT JUMP TO SPLIT | | |
| B 679 | 0.9 | 1. Saut vertical Grand Écart 2. Pendant le tour de 720°, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction de départ | | |



| N° | Valeur | SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT | | |
|-------|--------|---|---|---|
| B 686 | 0.6 | 1. Saut vertical Grand Écart 2. Ciseau changement de jambes en phase aérienne et Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart |  |  |
| B 687 | 0.7 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 180° 2. Pendant la phase aérienne, ciseau changement de jambes, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction opposée de celle de départ |  |  |
| B 688 | 0.8 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 360° 2. Pendant la phase aérienne, ciseau changement de jambes, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction de départ |  |  |
| B 689 | 0.9 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 360° 2. Pendant la phase aérienne, ciseau changement de jambes avec rotation du corps de 180°, Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction opposée à celle de départ |  |  |
| B 690 | 1.0 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 720° 2. Pendant la phase aérienne, ciseau changement de jambes, inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception en Grand Écart, face à la direction de départ |  |  |
| B 696 | 0.6 | SPLIT JUMP TO PUSH UP 1. Saut vertical Grand Écart 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe |  |  |



| N° | Valeur | <i>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i> | |
|-------|--------|---|---|
| B 697 | 0.7 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 180° 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe, face à la direction opposée à celle de départ |   |
| N° | Valeur | <i>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i> | |
| B 698 | 0.8 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 360° 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe face à la direction de départ |   |
| N° | Valeur | <i>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</i> | |
| B 699 | 0.9 | 1. Saut vertical Grand Écart avec tour de 540° 2. Inclinaison du corps pour préparer la réception 3. Réception Pompe face à la direction opposée à celle de départ |   |



GROUP C - STANDING ELEMENTS

Family **7** Turn

Base Name: **PASSÉ TURN**

Éléments En Dehors : Doit être effectué avec la rotation vers le **sens opposé** de la **jambe d'appui**.

Éléments En Dedans : Doit être effectué avec la rotation dans le **même sens** que la **jambe d'appui**.

| N° | Valeur | 1/1 TURN – EN DEHORS | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 701 | 0.1 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 360° (1 tour) effectuée dans la direction opposée de la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |
| C 702 | 0.2 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 360° (1 tour) effectuée dans la même direction que la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |
| C 703 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 720° (2 tours) effectuée dans la direction opposée de la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |
| C 704 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 720° (2 tours) effectuée dans la même direction que la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |
| C 705 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 1080° (3 tours) effectuée dans la direction opposée de la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |



| N° | Valeur | 3/1 TURNS – EN DEDANS | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 706 | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> Départ sur une jambe Rotation complète de 1080° (3 tours) effectuée dans la même direction que la jambe d'appui. La jambe libre doit être placée en position retiré (position du pied libre au niveau du genou d'appui). Placement facultatif des bras. Terminer en se tenant debout, les pieds joints. | | |

Family **7** Turn

Base Name: **HORIZONTAL TURN**

| N° | Valeur | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 715 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> En appui sur 1 jambe, jambe libre tendue. Rotation complète de 360° (1 tour), jambe libre vers l'avant à l'horizontale tout au long de la rotation. Position des bras optionnelle Position finale debout pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 717 | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> En appui sur 1 jambe, jambe libre tendue. Rotation complète de 720° (2 tours), jambe libre vers l'avant à l'horizontale tout au long de la rotation. Position des bras optionnelle Position finale debout pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | 3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 719 | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> En appui sur 1 jambe, jambe libre tendue. Rotation complète de 1080° (3 tours), jambe libre vers l'avant à l'horizontale tout au long de la rotation. Position des bras optionnelle Position finale debout pieds serrés. | | |

Family **7** Turn

Base Name: **ILLUSION**

| N° | Valeur | ILLUSION | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 724 | 0.4 | <ol style="list-style-type: none"> De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360°, sur la jambe d'appui. Une main touche le sol près du pied de la jambe d'appui. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |



| N° | Valeur | DOUBLE ILLUSION | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 726 | 0.6 | 1. De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. 2. Réaliser 2 Illusions (720°) à la suite 3. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |
| N° | Valeur | TRIPLE ILLUSION | | |
| C 728 | 0.8 | 1. De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. 2. Réaliser 3 Illusions (1080°) à la suite 3. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |
| N° | Valeur | FREE ILLUSION | | |
| C 735 | 0.5 | 1. De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. 2. Simultanément, le corps exécute une rotation de 360°, sur la jambe d'appui. 3. Les mains ne touchent pas le sol. 4. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |
| N° | Valeur | FREE DOUBLE ILLUSION | | |
| C 737 | 0.7 | 1. De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. 2. Réaliser 2 Illusions libres (720°) à la suite 3. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |
| N° | Valeur | FREE TRIPLE ILLUSION | | |
| C 739 | 0.9 | 1. De la position debout pieds serrés, effectuer un pas en avant et élever 1 jambe vers l'arrière pour initier un cercle vertical. 2. Réaliser 3 Illusions libres (1080°) à la suite 3. La jambe levée revient à la position de départ debout pieds serrés | | |



| N° | Valeur | SPLIT THROUGH | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 802 | 0.2 | <ol style="list-style-type: none"> Démarrer de la position Grand Écart Facial avec le corps droit. Le haut du corps se penche vers l'avant jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Les jambes font l'adduction de l'articulation de la hanche vers l'arrière sur le sol sans soulever le bassin. Terminer par le corps droit en position de pronation. | | |
| N° | Valeur | SPLIT ROLL | | |
| C 803 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> Démarrer de la position Grand Écart Sagittal avec le corps droit. Le haut du corps se penche vers l'avant jusqu'à ce que la poitrine touche la jambe avant, les mains tiennent la jambe avant. Effectuer une rotation sur le sol dans la position. Terminer après 1 tour | | |

| N° | Valeur | VERTICAL SPLIT | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 811 | 0.1 | <ol style="list-style-type: none"> En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre jusqu'au grand écart vertical (180°) Les mains touchent le sol de chaque côté de la jambe d'appui. La tête, le tronc et la jambe libre sont alignés Revenir debout, pieds serrés. | | |
| N° | Valeur | FREE VERTICAL SPLIT | | |
| C 813 | 0.3 | <ol style="list-style-type: none"> En appui sur une jambe, élévation de la jambe libre jusqu'au grand écart vertical (180°) Les mains ne touchent pas le sol, position des mains optionnelle La tête, le tronc et la jambe libre sont alignés Revenir debout, pieds serrés. | | |
| N° | Valeur | FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN | | |
| C 815 | 0.5 | <ol style="list-style-type: none"> Debout sur 1 jambe. Grand écart vertical libre. Réaliser 1 tour (360°) dans la position. Revenir debout, pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURNS | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 817 | 0.7 | 1. Debout sur 1 jambe. 2. Grand écart vertical libre. 3. Réaliser 2 tours (720°) dans la position. 4. Revenir debout, pieds serrés. | | |

Family **8**

Flexibilité

Base Name: **BALANCE**

| N° | Valeur | BALANCE | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 822 | 0.2 | 1. Debout sur une jambe, l'autre jambe est levée en position sagittale ou frontale. 2. La jambe levée est soutenue par 1 ou 2 main(s). 3. La position doit être maintenue pendant 2 secondes. 4. Revenir en position debout, pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | BALANCE 1/1 TURN | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 825 | 0.5 | 1. Debout sur une jambe, l'autre jambe est levée en position sagittale ou frontale. 2. La jambe levée est soutenue par 1 ou 2 main(s). 3. Réaliser 1 tour (360°) dans la position. 4. Revenir en position debout, pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | BALANCE 2/1 TURNS | | |
|-------|--------|---|--|--|
| C 827 | 0.7 | 1. Debout sur une jambe, l'autre jambe est levée en position sagittale ou frontale. 2. La jambe levée est soutenue par 1 ou 2 main(s). 3. Réaliser 2 tours (720°) dans la position. 4. Revenir en position debout, pieds serrés. | | |

| N° | Valeur | ÉQUILIBRE 3/1 TOURS | | |
|-------|--------|--|--|--|
| C 829 | 0.9 | 1. Debout sur une jambe, l'autre jambe est levée en position sagittale ou frontale. 2. La jambe levée est soutenue par 1 ou 2 main(s). 3. Réaliser 3 tours (1080°) dans la position. 4. Revenir en position debout, pieds serrés. | | |



ANNEXE 09 – TABLEAU DE DIFFICULTÉ

| GROUPE A | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|---|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
| | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |
| Famille 1 – Force dynamique (nom de base : Push-up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira) | | | | | | | | | | |
| 100 | A101  | A102  | A103 | A104  | A105 | A106  | A107 | A108 | A109 | A110 |
| 110 | A110 | A112 | A113 | A114  | A115  | A116  | A117 | A118 | A119 | A120 |
| 120 | A121 | A122 | A123 | A124 | A125 | A126  | A127  | A128  | A129 | A130 |
| 130 | A131 | A132 | A133 | A134  | A135 | A136  | A137 | A138 | A139 | A140 |
| 140 | A141 | A142 | A143 | A144 | A145  | A146 | A147  | A148  | A149  | A150  |
| 150 | A151 | A152 | A153 | A154 | A155 | A156 | A157  | A158  | A159  | A160 |
| 160 | A161 | A162 | A163 | A164 | A165 | A166 | A167  | A168 | A169 | A170  |
| 170 | A171 | A172 | A173 | A174  | A175 | A176  | A177 | A178 | A179  | A180 |
| Famille 2 – Résistance statique (Nom de la base : Support, V-Support, Planche) | | | | | | | | | | |
| 200 | A201 | A202  | A203 | A204  | A205 | A206  | A207  | A208 | A209 | A210 |
| 210 | A211 | A212  | A213 | A214  | A215 | A216  | A217 | A218 | A219 | A220 |
| 220 | A221 | A222 | A223 | A224 | A225  | A226 | A227 | A228  | A229 | A230 |
| 230 | A231 | A232 | A233  | A234 | A235  | A236 | A237  | A238 | A239 | A240 |
| 240 | A241 | A242 | A243 | A244 | A245  | N° A246 | A247  | A248 | A249  | A250 |
| 250 | A251 | A252 | A253 | A254 | A255 | A256 | A257  | A258  | A259 | A260  |
| 260 | A261 | A262 | N° A263 | A264 | A265 | A266  | A267 | A268  | A269 | A270  |
| 270 | A271 | A272 | A273 | A274  | A275 | A276  | A277 | A278  | A279 | A280  |
| Famille 3 – Cercle de jambes (Nom de la base : Flair, Helicopter) | | | | | | | | | | |
| 300 | A301 | A302 | A303 | A304 | A305  | A306 | A307  | A308  | A309  | A310  |
| 310 | A311 | A312 | A313 | A314 | A315  | A316 | A317  | A318 | A319  | A320 |
| 320 | A321 | A322 | A323 | A324 | A325  | A326  | A327  | A328  | A329  | A330 |
| 330 | A331 | A332 | A333 | A334 ^x  | A335 | A336  | A337  | A338 ^x  | A339 | A340 ^x  |
| 340 | A341 | A342 | A343 | A344 | A345 ^x  | A346 | A347 ^x  | A348 | A349 | A350 |
| 350 | A351 | L'A352 | A353 | A354 | L'A355 ^x  | A356  | A357  | A358 ^o  | A359 | A360 |



| GROUPE B | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |
| Famille 4 – Saut dynamique (nom de base : Air turn, axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) obligatoire pour les SH | | | | | | | | | | |
| 400 | B401 | B402 | B403 | B404 | B405 | B406 | B407 | B408 | B409 | B410 |
| 410 | B410 | B412 | B413 | B414 | B415 | B416 | B417 | B418 | B419 | B420 |
| 420 | B421 | B422 | B423 | B424 | B425 | B426 | B427 | B428 | B429 | B430 |
| 430 | B431 | B432 | B433 | B434 | B435 | B436 | B437 | B438 | B439 | B440 |
| 440 | B441 | B442 | B443 | B444 | B445 | B446 | B447 | B448 | B449 | B450 |
| 450 | B451 | B452 | B453 | B454 | B455 | B456 | B457 | B458 | B459 | B460 |
| 460 | B461 | B462 | B463 | B464 | B465 | B466 | B467 | B468 | B469 | B470 |
| Famille 5 – Saut avec forme (nom de base : Tuck, Cossck, Pike, Straddle) Remarque : Tous les éléments de Family 5 : S'ils sont exécutés à partir d'un appel sur un pied, l'élément sera rétrogradé de -0,1 | | | | | | | | | | |
| 500 | B501 | B502 | B503 | B504 | B505 | B506 | B507 | B508 | B509 | B510 |
| 510 | B511 | B512 | B513 | B514 | B515 | B516 | B517 | B518 | B519 | B520 |
| 520 | B521 | B522 | B523 | B524 | B525 | B526 | B527 | B528 | B529 | B530 |
| 530 | B531 | B532 | B533 | B534 | B535 | B536 | B537 | B538 | B539 | B540 |
| 540 | B541 | B542 | B543 | B544 | B545 | B546 | B547 | B548 | B549 | B550 |
| 550 | B551 | B552 | B553 | B554 | B555 | B556 | B557 | B558 | B559 | B560 |
| 560 | B561 | B562 | B563 | B564 | B565 | B566 | B567 | B568 | B569 | B570 |
| 570 | B571 | B572 | B573 | B574 | B575 | B576 | B577 | B578 | B579 | B580 |
| 580 | B581 | B582 | B583 | B584 | B585 | B586 | B587 | B588 | B589 | B590 |
| 590 | B591 | B592 | B593 | B594 | B595 | B596 | B597 | B598 | B599 | B5100 |
| 5100 | B5101 | B5102 | B5103 | B5104 | B5105 | B5106 | B5107 | B5108 | B5109 | B5110 |
| 5110 | B5111 | B5112 | B5113 | B5114 | B5115 | B5116 | B5117 | B5118 | B5119 | B5120 |



| GROUPE B | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |
| Famille 6 – Saut grand écart (Nom de base : Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split) | | | | | | | | | | |
| 600 | B601 | B602 | B603 | B604 | B605 | B606 | B607 | B608 | B609 | B610 |
| 610 | B611 | B612 | B613 | B614 | B615 | B616 | B617 | B618 | B619 | B620 |
| 620 | B621 | B622 | B623 | B624 | B625 | B626 | B627 | B628 | B629 | B630 |
| 630 | B631 | B632 | B633 | B634 | B635 | B636 | B637 | B638 | B639 | B640 |
| 640 | B641 | B642 | B643 | B644 | B645 | B646 | B647 | B648 | B649 | B650 |
| 650 | B651 | B652 | B653 | B654 | B655 | B656 | B657 | B658 | B659 | B660 |
| 660 | B661 | B662 | B663 | B664 | B665 | B666 | B667 | B668 | B669 | B670 |
| 670 | B671 | B672 | B673 | B674 | B675 | B676 | B677 | B678 | B679 | B680 |
| 680 | B681 | B682 | B683 | B684 | B685 | B686 | B687 | B688 | B689 | B690 |
| 690 | B691 | B692 | B693 | B694 | B695 | B696 | B697 | B698 | B699 | B700 |

| GROUPE C | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |
| Famille 7 – Pivots (Nom de base : Turn, Horizontal Turn, Illusion) Obligatoire pour les SF | | | | | | | | | | |
| 700 | C701 | C702 | C703 | C704 | C705 | C706 | C707 | C708 | C709 | C710 |
| 710 | C711 | C712 | C713 | C714 | C715 | C716 | C717 | C718 | C719 | C720 |
| 720 | C721 | C722 | C723 | C724 | C725 | C726 | C727 | C728 | C729 | C730 |
| 730 | C731 | C732 | C733 | C734 | C735 | C736 | C737 | C738 | C739 | C740 |
| Famille 8 – Flexibilité (Nom de base : Split, Vertical Split, Balance) Non autorisé pour les SH | | | | | | | | | | |
| 800 | C801 | C802 | C803 | C804 | C805 | C806 | C807 | C808 | C809 | C810 |
| 810 | C811 | C812 | C813 | C814 | C815 | C816 | C817 | C818 | C819 | C820 |
| 820 | C821 | C822 | C823 | C824 | C825 | C826 | C827 | C828 | C829 | C830 |



ANNEXE 10 – GLOSSAIRE

| Glossaire de la gymnastique aérobic FIG | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|
| | Termes / Abréviation | Définition / Description | |
| A | Élément acrobatique | Terme général désignant les mouvements de culbute, similaires à ceux pratiqués en gymnastique acrobatique. Pour la gymnastique aérobic, voir la liste. Les éléments acrobatiques ont 3 phases (entrée – principal – sortie). | |
| | Compétition aérobic | Le Dr Kenneth H. Cooper (États-Unis) a été le pionnier des avantages de l'exercice aérobic pour le maintien et l'amélioration de la santé. Basé sur sa théorie de prescription d'exercice de « l'exercice aérobic », l'Aérodance s'est développé et est devenue une nouvelle forme de pratique sportive de compétition. | |
| | Aerobic Movement Pattern | AMP | Combinaisons des pas de base aérobic avec des mouvements de bras, le tout exécuté en musique qui créent des séquences dynamiques, rythmées et continues de mouvements en high et low impact. |
| | Aerobic Movement Pattern Sequence | AMP Séquence | Une série complète de 8 comptes effectuée avec des mouvements aérobics en utilisant 7 pas de base ainsi que des mouvements de bras. 8 comptes = 1 séquence / ensemble AMP. |
| | Airborne / Aérien | | Lorsque le corps est en l'air sans contact avec le sol ou un partenaire. |
| | Alignement | | En compétition, maintenir chaque partie du corps dans une position correcte avec un placement neutre. Aussi appelé alignement du corps. |
| | Amplitude | | Mouvements explosifs avec hauteur. |
| | Saut Axel | | Saut qui provient du patinage artistique. Trajectoire vers l'avant pendant le saut, avec rotation dès le décollage. |
| B | Back Ground Music | BGM | Musique qui joue en fond sonore et qui ne correspond pas au caractère principal de la routine et du compétiteur. |
| | Battement par minute | Le BPM | Une unité qui indique le tempo de la musique et le nombre de battements par minute. Plus le nombre de battements est grand, plus le tempo de la musique est rapide. |
| | Bip / Cue Sound | | Ajout intentionnel d'un effet sonore au début de la musique pour savoir quand la musique commence. |
| C | Canon | | DM / TR / GR / AD / AS : Les compétiteurs effectuent un mouvement dans un décalage temporel (l'un après l'autre) délibérément. |
| | Chassé | | Issu de la terminologie du ballet. Se déplacer avec le pied suivant pour chasser le pied avant. |
| | Chorégraphie | | Cartographie de la séquence des mouvements du corps, dans l'espace et le temps ainsi qu'en relation avec d'autres partenaires de performance. Équilibre entre les éléments de difficulté de la gymnastique aérobic avec des composants artistiques afin de créer un flux continu, un tout cohérent et de démontrer les capacités uniques, la personnalité et le style du ou des gymnastes dans la performance. |
| | Cercle | | Rotation ou tour de 360°. |
| | Code de pointage | CoP/CdP | Réglementation internationale établie par la FIG. Mis à jour au début de chaque cycle olympique. |
| | Collaboration | | Le processus de deux personnes ou plus travaillant ensemble avec l'aide ou le pouvoir du partenaire pour être soutenues, entraînés ou hors du sol pour produire des mouvements/actions. |
| | Composition | | Le vocabulaire du mouvement, y compris les éléments de difficulté, et la structuration des routines aérobics. |
| | Éléments imposés | | Doit inclure des éléments de difficulté obligatoires dans la routine pour la division du national développement national en tant que recommandation. |
| | Cossack | | Forme du corps dans les airs montrant une forme de pique avec les cuisses ensemble parallèles au sol avec une jambe tendue et une jambe fléchie. |
| | D | Élément de difficulté | |
| Force dynamique | | | Puissance musculaire isotonique. La puissance avec les mouvements. |

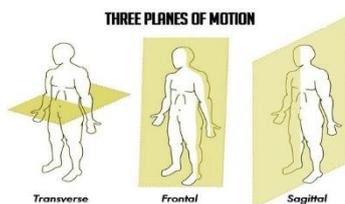


| Termes / Abréviation | | Définition / Description |
|----------------------|---|--|
| E | EC / CE | Executive Comitee / Comité exécutif |
| | Élément | Il y a « Difficulty Element » et « Acrobatic Element », issus des éléments de gymnastique. |
| | En-dedans | Tourner dans la même direction que la jambe d'appui. Si la jambe d'appui est la jambe droite, tourner vers la droite. |
| | En-dehors | Tourner dans la direction opposée de la jambe d'appui. Si la jambe d'appui est la jambe droite, tourner vers la gauche. |
| | Endurance | La capacité physique de maintenir l'intensité tout au long de la routine. |
| F | Chute | Tomber au sol rapidement avec une perte totale de contrôle. |
| | Famille | Ensemble d'éléments de difficulté avec des techniques et des compétences similaires. |
| | Flexibilité | Amplitude de mouvement des articulations : souplesse dynamique ou statique. |
| | Élément de sol | Éléments réalisés au sol ou en réception au sol (étage). |
| | Formation | Une forme créée par plusieurs compétiteurs avec des déplacements, des distances et des positionnements. |
| | Frontal | Un des plans du corps : avant et arrière. Exemple : "Frontal split"— position en Grand Écart facial. |
| | Frontal Split | Les jambes sont entièrement tendues à droite et à gauche en Grand Écart facial (180°). |
| | FIG | FIG Fédération Internationale de Gymnastique en français, « International Gymnastics Federation ». |
| G | Glissade (Slide) | Issu de la terminologie du ballet. Mouvement pour se déplacer en douceur sans effort ni résistance avec le centre de gravité se déplaçant horizontalement. |
| | Groupe | Les éléments de difficulté sont divisés en 3 groupes de compétences différents en fonction de la capacité physique (A, B et C). |
| H | High Impact | HI Mouvements avec les deux pieds hors du sol pendant un moment. Ex. : jog, saut, skip, Jumping Jack, etc. |
| | Hop / Hopping | Petit déplacement par petits sauts verticalement ou sur une courte distance (sautillement). |
| | Horizontal | Parallèle au sol. |
| J | Jury | Juges. Jury-D = Juges de difficulté, Jury-E = Juges d'exécution, Jury-A = Juges artistiques |
| | Jump / Saut | Impulsion d'un ou deux pieds pour se propulser dans l'air. Saut vertical avec impulsion et réception même place. |
| | Junior | JR Division junior. 15 à 17 ans l'année de la compétition. |
| L | Lateral | Mouvements d'un côté à l'autre. |
| | Leap | Une forme de saut. Décollez d'un pied et sautez en avant (en traçant une trajectoire vers l'avant). |
| | Level / Niveau | 3 niveaux dans l'espace. Aérien, debout et au/sur le sol. |
| | Link / Liaison | Enchaîner les mouvements sans changer de niveau. |
| | Low impact | LI Mouvements avec un pied en contact avec le sol. Par exemple : march, step touch, v-step, box step, etc. |
| | LOC | Comité organisateur local |
| P | Panel | Le panel est un collège de juges. |
| | Passé Turn / Tour au Retiré | Issu de la terminologie du ballet. La jambe libre est en position pliée avec le pied positionné juste au-dessus de la rotule de la jambe debout, en forme de triangle. |
| | Partnership / Partenariat | Association de deux personnes ou plus avec ou sans contact/interaction physique (se tenir/se serrer la main, toucher, étreinte, contact visuel, etc.) |
| | Phrase | Groupe de notes formant une unité distincte au sein de la musique. |
| | Interaction physique | Fait partie du « partenariat » ; Une communication ou une implication directe avec son ou ses partenaire(s) en se connectant l'un à l'autre par contact physique. |
| | Pike / Carpé Serré | Position du corps jambes serrées et tendues parallèles au sol, buste penché vers l'avant. L'angle entre le tronc et les jambes est maximum de 60°. |
| | Puissance | Force explosive pendant une courte période de temps (éléments pliométriques). |
| | Présentation | La manière et le style avec lesquels une routine est exécutée avec des expressions de soi. |
| Propulsion | Lorsqu'un partenaire projette une personne, ou qu'un partenaire est utilisé pour sauter dans une position aérienne. | |



| | | | |
|-----------------|----------------------|------------|--|
| S | Sagittale | | Un des plans du corps. Le corps est divisé en droit et gauche. Exemple : "Grand Écart"— position Grand Ecart 1 jambe devant 1 jambe derrière. |
| | Sénior | SR | Division senior. 18 ans au moins l'année de la compétition. |
| | Glisser | | Déplacez-vous le long d'une surface tout en maintenant un contact continu avec la surface. |
| | Split (Sagittal) | | Les jambes sont entièrement tendues vers l'avant et l'arrière en Grand Écart sagittal (180°). |
| | Force Statique | | Puissance musculaire isométrique / contraction. Puissance sans mouvements comme dans la famille Support. |
| | Straddle / Écarté | | Jambes écartées (angle minimum 90°) sur le côté parallèle au sol, corps en position carpée (buste et jambes maximum 60°). |
| | Straddle Cut | | En l'air, les jambes s'écartent latéralement et coupent vers l'avant pour atterrir tendues en support arrière, les pieds soulevés du sol pendant l'exécution. |
| | Style | | Mode d'action ou mode d'exécution distinctif ou caractéristique. |
| | Support | | Porter tout le poids du corps ou une partie. Contraction isométrique du muscle, maintien du poids du corps sur le sol avec les bras. Pour les éléments de Difficulté, maintien minimum 2 secondes. |
| | Surface / Sol | | Niveau le plus bas. Les mouvements avec d'autres parties du corps que les pieds sont en contact avec le sol. |
| | Swing / Élan | | Pour se déplacer d'avant en arrière ou d'un côté à l'autre sur un axe. |
| | Switch | | Action de mouvement de changement de jambes. |
| Synchronisation | Synchro | | La capacité d'exécuter tous les mouvements en tant qu'unité, avec une amplitude de mouvement identique, de commencer et de terminer en même temps et d'être de la même qualité. |
| T | TC / CT | | Technical Comitee / Comité technique |
| | Compétence technique | Habilitété | La capacité de démontrer des mouvements avec une technique parfaite en utilisant la capacité physique maximale (flexibilité dynamique/statique, force musculaire, amplitude, puissance, endurance musculaire) avec précision, avec une forme, une posture et un alignement corrects. |
| | Exigences techniques | | Exigences d'exécution des éléments de difficulté pour être reconnu comme un élément. Si les conditions ne sont pas remplies, l'élément ne recevra pas de valeur. |
| | Thème | | Idée unificatrice ou dominante, motif, etc., comme dans une œuvre d'art. |
| | Transition | | Relier les mouvements vers et depuis différents niveaux au sein d'un espace (sol, debout, aérien). |
| | Tuck | | Les deux jambes sont levées près de la poitrine avec les genoux fléchis. |
| | Turn / Tour | | Toute rotation effectuée au contact du sol ou dans la ligne verticale en phase aérienne. |
| | Twist / Vrille | | Toute rotation effectuée en dehors de la ligne verticale. |
| V | Vertical | | À angle droit (90°) par rapport à un plan horizontal. |
| Y | Espoir | | Division espoir. 12 à 14 ans l'année de la compétition. |
| ★ | 7 Basic Steps | | March, jog, skip, knee lift, kick, Jumping Jack, Lunge. |

Plans anatomiques du corps



Tenue couleur chair



Chevauchement (en colonne)

