

Directives Aérobic

2015

Concours de sociétés: Team-aérobic

Concours individuels: Individuels, à deux, Teams de 3 à 5 gymnastes



Table des matières

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Introduction..... | 4 |
| 1.1 | Règlement de compétition FSG..... | 4 |
| 1.2 | Sens et but des compétitions d'aérobic..... | 4 |
| 1.3 | Compétences..... | 4 |
| 2 | Généralités | 4 |
| 2.1 | Compétitions possibles..... | 4 |
| 2.2 | Droit de participation (contrôles d'identité possibles)..... | 4 |
| 2.3 | Catégories..... | 4 |
| 2.4 | Tenue vestimentaire..... | 4 |
| 2.5 | Nombre de gymnastes..... | 4 |
| 2.6 | Surface de compétition..... | 4 |
| 2.7 | Musique..... | 5 |
| 2.8 | Accident durant la compétition..... | 5 |
| 2.9 | Assurance..... | 5 |
| 3 | Exigences..... | 5 |
| 3.1 | Organisation du programme..... | 5 |
| 3.2 | Durée de la production..... | 6 |
| 4 | Taxation..... | 6 |
| 4.1 | Programme (note P)..... | 6 |
| 4.2 | Technique (note T)..... | 7 |
| 4.3 | Déductions d'ordre..... | 8 |
| 4.4 | Note finale..... | 8 |
| 5 | Organisation du jury / déroulement de la notation..... | 9 |
| 5.1 | Direction des concours (DC)..... | 9 |
| 5.2 | Chef des juges..... | 9 |
| 5.3 | Jury supérieur..... | 9 |
| 5.4 | Composition du jury..... | 9 |
| 5.5 | Secrétaire..... | 9 |
| 5.6 | Déroulement de la notation..... | 9 |
| 5.7 | Fiches de notes accessoires..... | 10 |
| 5.8 | Finales et notation des finales..... | 10 |
| 6 | Exigences concernant l'exécution technique..... | 10 |
| 7 | Dispositions finales..... | 10 |
| 7.1 | Entrée en vigueur..... | 10 |
| 7.2 | Modifications et compléments..... | 10 |

Pour des raisons de compréhension, seul la forme masculine a été choisie. il va de soi que l'ensemble des directives est applicable par analogie aux gymnastes féminines

1 Introduction

1.1 Règlement de compétition FSG

Les Directives d'aérobic 2015 complètent les Règlement de compétition FSG.

1.2 Sens et but des compétitions d'aérobic

Concours de sociétés

Le team-aérobic est une discipline motivante et fun qui encourage la dynamique de groupe. Vivre en groupe, sentir la musique et vouloir exprimer ce qui se cache en nous. De super idées de mouvement, des combinaisons de mouvement et de l'enthousiasme pur.

Concours individuels

L'aérobic est également fun pour les individuels, les duos et les équipes de 3 à 5 gymnastes.

1.3 Compétences

Les compétitions d'aérobic sont placées sous la responsabilité du secteur aérobic.

2 Généralités

2.1 Compétitions possibles

Cf. les Prescriptions de compétition de l'organisateur.

2.2 Droit de participation (contrôles d'identité possibles)

Concours de sociétés

| | |
|----------|---|
| Jeunesse | ouverts jusqu'à 16 ans, âge recommandé dès 12 ans |
| Actifs | dès 14 ans |
| 35+ | 1/3 peut avoir moins de 35 ans |

Concours individuels

| | |
|----------|---|
| Jeunesse | ouverts jusqu'à 16 ans, âge recommandé dès 12 ans |
| Actifs | dès 14 ans |
| 35+ | (cat. équipes 3-5 gymnastes : 1/3 peut avoir moins de 35 ans) |

2.3 Catégories

Cf. Prescriptions de compétition

2.4 Tenue vestimentaire

La tenue ne doit pas entraver les mouvements. Les mouvements des différentes parties du corps ainsi que la technique des pieds doivent en tout temps pouvoir être jugés de visu. Les accessoires fixes sont autorisés. Le port de chaussures de sport est obligatoire. Montres et bijoux sont interdits. Publicités conformément au Règlement FSG.

2.5 Nombre de gymnastes

Concours de sociétés

Les concours de sociétés doivent comporter au minimum 6 personnes.

Les règlements/prescriptions de concours des organisateurs peuvent prévoir un nombre minimal différent.

Concours individuel

Les gymnastes individuels hommes où femmes, les duos et les équipes de 3-5 gymnastique peuvent avoir différentes configurations: femmes uniquement, hommes uniquement ou mixte.

2.6 Surface de compétition

Le choix de la surface de compétition est libre mais doit être annoncé lors de l'inscription.

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Sociétés: | 12m x 12m, 12m x 18m ou 12m x 24m |
| Individuels, duos: | 9m x 9m, 12m x 12m |
| Équipes de 3-5 gymnastes: | 9m x 9m, 12m x 12m, 12m x 18m |

2.7 Musique

La musique d'accompagnement doit être gravée sur un CD ou une clé USB uniquement. Les enregistrements doivent obligatoirement être fournis dans les formats suivants:

- mp3
- mp4
- Wave

Le support musical doit comporter le nom de la société. Un seul enregistrement sur le support. Les sociétés doivent avoir un support de réserve prêt. Pour de plus amples informations sur les supports musicaux, prière de consulter les directives „Retransmissions sonores et sonorisation“ de la FSG.

2.8 Accident durant la compétition

Cf. Prescriptions de concours de l'organisateur.

2.9 Assurance

Conformément au Règlement de la CAS-FSG, les membres FSG actifs et déclarés sont assurés pour la responsabilité civile, les bris de lunettes et les accidents.

3 Exigences

3.1 Organisation du programme

Pour pouvoir remplir les exigences de la note P, les productions d'aérobic doivent être dynamiques et expressives. Elles doivent démontrer la diversité des possibilités de mouvement typiques de l'aérobic avec des transitions et connections fluides. Richesse dans les variantes, combinaisons et éléments à tous les niveaux. Tous les mouvements doivent être caractéristiques de la discipline de l'aérobic.

Production d'aérobic

Équilibrée dans le choix et l'emplacement.

Tous les pas, éléments, formations et transitions d'aérobic doivent être montrées avec un grand nombre de variations.

Tous les mouvements et éléments sont reliés entre eux de manière créative et fluide dans le déroulement harmonieux de l'exercice. Pour être optimal, un exercice doit se distinguer par une composition innovante au déroulement imprévu qui souligne le niveau élevé des capacités physiques des différents concurrents telles que la force, l'endurance, la souplesse et la coordination.

Éléments

- Equilibre
- Souplesse dynamique
- Souplesse statique
- Force dynamique
- Force statique
- Sauts
- Acrobatique

Les éléments doivent être intégrés de manière fluide et être en harmonie avec les mouvements précédents et suivants tout en étant innovants. Le travail s'effectue sur différents plans/hauteurs. Les Bases des compétitions FSG d'aérobic 2015 contiennent des exemples.

Autres styles

Autorisés pour autant qu'ils ne dépassent pas un tiers de la durée totale.

Formations / Positions

En grand nombre avec de nombreuses variantes.

Transitions

Les transitions entre les plans/hauteurs doivent être dynamiques, fluides et harmonieuses.

Expressivité

Pendant toute la production, le groupe doit faire preuve d'une grande présence et se montrer sûr de lui. Exprimer des émotions telles que la joie, le rire, le drame, etc.

3.2 Durée de la production

Entre 2 et 3½ minutes, du début à la fin de la musique également sans mouvement (la durée totale doit se situer entre 2 minutes et 3½ minutes +/- 5 secondes).

La durée autorisée du „tiers“ est prise sur la durée totale de la production.

Le „tiers“ peut également être splitté dans une production. Cela peut signifier qu'il n'est pas toujours reconnaissable par un changement de musique. Les changements de style clairement reconnaissables font foi et ce sont eux qui indiquent en fin de compte le moment du „tiers“.

4 Taxation

4.1 Programme (note P)

4.1.1 Musique

- Mettre en œuvre la musique
 - Le style de l'exercice doit être en harmonie avec la musique
 - La musique doit être en phase avec la chorégraphie et mener à une unité
- Tenir compte de la phrase musicale
 - Les mouvements doivent être adaptés à la phrase musicale
- Adapter le rythme et le tempo
 - La musique doit souligner l'exécution du mouvement
 - Il devrait y avoir des variations de mouvements avec changements de tempo et de rythme
 - Le choix des mouvements doit être en phase avec la musique
- Fixer et mettre en œuvre les accents
 - Souligner les accents musicaux avec les accents des mouvements
 - Il peut y avoir des interruptions de mouvement, (arrêts de mouvement possible)
 - Appliquer des impulsions de mouvement
- Tranches musicales / Ensemble élégant, unité de style
 - Eviter les effets sonores ajoutés artificiellement, signal de départ de la musique autorisé
 - Lors des arrangements musicaux composés de plusieurs morceaux, la liaison entre ces derniers doit être fluide
 - Le nombre de morceaux de musique ne doit pas avoir d'effet perturbateur et doivent être assemblés de manière à ce que la production prenne la forme d'un tout élégant.

4.1.2 Composition

- Formations / Positions
 - Au minimum 8 (les formations de début et de fin sont comptées)
 - Des formations variées rendent les productions vivantes
 - Formes géométriques de tout type sont possibles
 - Les pyramides, figures et tableaux soulignent l'intérêt de la production
 - Groupes:
 - Répartir le groupe de manière sensée
 - Par sexe
 - Par taille
 - Par difficulté de mouvement
 - Par nombre de gymnastes
- Espace/Utilisation de l'espace (travailler jusqu'à 1 m au moins du bord du terrain)
 - Mouvements avant, de côté et arrière dans pas individuels
 - Mouvements de tout genre avec déplacement et/ou changement de direction
 - Mouvements à l'horizontale et à la verticale
 - Utilisation optimale de la surface de compétition choisie
- Fronts
 - les quatre fronts doivent être montrés à plusieurs reprises durant la production en n'oubliant pas de montrer les angles. (les coins)

4.1.3 Diversité – Originalité

- Combinaisons de pas / Variations
 - Aligner les pas de base en séquences brèves, les uns derrière les autres
 - Déroulement de mouvements complexes et coordonnés entre eux
- Capacités de coordination
 - Mouvements qui requièrent de la coordination (travail simultané des bras et des jambes)
- Formations / Positions / Effets spatiaux / Fronts
 - Mise en scène riche en variantes
 - Position des formations et des gymnastes
 - Composition des groupes/formations et changements de formations visuellement réussis
- Travail en groupe différencié
 - Dans les combinaisons de pas, comme dans les éléments
- Moments originaux
 - Créer des moments de surprise
 - Déroulements imprévus
 - Éléments qui soulignent un accent ou un fragment de musique
 - Mouvements inhabituels
- Éléments
 - Équilibre
 - Souplesse dynamique et / ou statique
 - Force dynamique et / ou statique
 - Sauts
 - Acrobatique

Les éléments doivent être fluides et être en harmonie avec les mouvements antérieurs et suivants tout en étant créatifs.

Exécution sur plusieurs plans/hauteurs. De par les modifications et/ou compléments apportés à leur forme de base, les éléments contribuent à l'intérêt de la production globale.

4.1.4 Difficultés

- Combinaisons de pas / Rotations
- Mouvements des bras (à 1 et/ou différenciés)
- Changement de formation
- Élément d'équilibre (tenir au moins 4 temps musicaux, pieds au moins à hauteur des hanches)
- Élément de souplesse dynamique
- Élément de souplesse statiques (au moins 4 temps de la musique)
- Élément de force dynamique (au moins 4 répétitions consécutives)
- Élément de force statique (au moins 4 temps de la musique)
- Saut (avec/sans partenaire)

Les difficultés sont considérées comme remplies lorsque la moitié du groupe au moins (ex. 7=4) a effectué tous les points énumérés. Les différents points doivent être présentés en même temps ou en canon. Exemples d'éléments dans les Bases des compétitions d'aérobic FSG 2015.

4.2 Technique (note T)

4.2.1 Exécution des mouvements

Exécution techniquement correcte, tenue corporelle, position des pieds, position correcte des articulations, réception sécurisée, bonne tension corporelle.

Les exigences concernant l'exécution technique figurent dans la brochure des Bases des compétitions FSG 2015, éd. janvier 2015.

4.2.2 Harmonie / Sécurité

- Flux de mouvements
 - Le rythme est en phase avec les mouvements
 - Flux de mouvements harmonieux dans le groupe
 - Transitions fluides
 - Sûreté dans le déroulement de l'exercice

4.2.3 Amplitude du mouvement

- Mouvements généreux
 - Amples mouvements des bras et des jambes
 - Mouvements généreux et fluides lors des déplacements

4.2.4 Engagement

- Energie / Intensité
 - Power, tension
- Rayonnement
 - Mimiques, gestuelle, émotions

4.2.5 Synchronisation

- Impulsions et engagements simultanés
 - Engagement simultanés du groupe
 - Accents associés, en même temps (sauf pour les mouvements de „canon“)
- Cohérence dans le groupe
 - Se déplacer en même temps
 - Exécuter les mouvements de manière uniforme

4.2.6 Formations

- Symétrie et/ou asymétrie
 - Symétrie et/ou asymétrie au sein des formations et des groupes
- Harmonieuses dans l'espace, adapter par rapport à l'espace
 - Définition spatiale exacte des formations et groupements par rapport à l'espace

4.3 Déductions d'ordre

| Concept | Description | Déduction |
|---------------------|--|---------------|
| Durée | Plus que +/- 5 secondes | 0,20pt |
| Tenue vestimentaire | Bijoux, tenue qui gêne, absence de chaussures de sport (cf. art. 2.4) | 0,20pt |
| Dépassement | De la surface de compétition (1 déduction max. par production) | 0,10pt |
| Musique | USB = davantage qu'1 morceau de musique CD = davantage qu'1 morceau de musique Début, fin, qualité du son Dépassement du tiers de la durée totale | 0,20pt |
| Discipline | Comportement incorrect, influence du jury, chewing-gum | 0,10 – 0,50pt |
| Limite d'âge | Différence de la limite d'âge jeunesse et 35+(cf. art. 2.2) | 0,50pt |
| Infractions | Infractions volontaires aux directives/prescriptions de concours | 0,50 – 1,00pt |

4.4 Note finale

- Les notes T et P partent de la note maximale de 5.00.
- Note finale: les valeurs de note de programme (P) et technique (T) sont additionnées. La note de production est calculée à deux unités après la virgule. En finale, la note de production est calculée à 3 unités après la virgule. Toutes les déductions d'ordre sont déduites de la note de production pour donner la note finale.

5 Organisation du jury / déroulement de la taxation

5.1 Direction des concours (DC)

- Responsable du déroulement de la compétition tout entière
- La DC décide s'il est permis ou non de communiquer aux sociétés des renseignements concernant la note. Elle l'annonce lors de la séance des juges.
- Tous les juges sont subordonnés à la DC.

5.2 Chef des juges

- Subordonné à la direction des concours.
- Préside le jury supérieur et les juges. Détient le contrôle suprême. En cas de double jury, fait office de lien entre les deux et contrôle le niveau.
- Signe la fiche de notes pour la société et la libère.
- En cas de perturbations de musique ou d'un dommage (causé par le CD/l'enregistrement ou le support musical) pendant la production, il interrompt la compétition (la production sera répétée).
- En absence d'un chef des juges sur place, le juge supérieur de la note P prend sa place.

5.3 Jury supérieur

- Un juge est le juge supérieur de la note P. Il est responsable de l'organisation et du déroulement au sein du jury P. Il contrôle la tolérance parmi les juges. C'est lui qui inscrit les déductions d'ordre sur la fiche de notes P et vérifie qu'elles figurent sur la fiche de notes finale.
- Un juge est le juge supérieur de la note T. Il est responsable de l'organisation et du déroulement au sein du jury T. Il contrôle la tolérance parmi les juges.

5.4 Composition du jury

- Deux juges évaluent la note P avec le juge supérieur P et suivent les directives et instructions du juge supérieur.
- Deux juges évaluent la note T avec le juge supérieur T et suivent les directives et instructions du juge supérieur.
- Le jury chronomètre la production comme suit:
 - Les deux juges supérieurs chronomètrent la durée totale
 - Deux juges P chronomètrent le temps tiers
- Chaque production est évaluée par 6 personnes.
- Dans des cas exceptionnels, la DC peut, d'entente avec le responsable de région (RR) aérobic, réduire les jurys de 2 juges.

5.5 Secrétaire

- Le secrétaire est chargé du calcul mathématique de la note finale. Il ne doit pas obligatoirement être un juge.
- La note peut être annoncée que lorsque le chef des juges ou le juge supérieur de la note P a donné son feu vert et l'a signé.

5.6 Déroulement de la notation

- Les juges P et T regardent la production et la notent en conséquence. Après la production, chacun met sa note ainsi que les remarques éventuelles par écrit, et remet sa fiche de notes à son juge supérieur. Aucune discussion n'a lieu avant que le juge supérieur n'ait visé toutes les fiches de notes.
- Le juge supérieur contrôle toutes les fiches de notes ainsi que la limite de tolérance. Les notes doivent se situer dans le 4/10 dans la note P et T. En cas de différence, le juge supérieur décide quelle note doit être corrigé et en discute avec le juge concerné.
- Tous les juges notent les déductions d'ordre. La décision de l'ampleur de la déduction est du ressort des 2 juges supérieurs sur accord mutuel. La déduction d'ordre doit être visible sur la fiche de notes accessoires du juge supérieur de la note P.

5.7 Fiches de notes accessoires

- Les fiches de notes accessoires sont mises à disposition de la DC. Téléchargements sur www.stv-fsg.ch. Il est conseillé de choisir la couleur des fiches de notes accessoires comme suit:
 - Actifs et équipes de 3 à 5 blanc
 - Duos actifs rose
 - 35+ (toutes les cat.) bleu
 - Jeunesse (toutes les cat.) vert
 - Concours de gymnastique (toutes les cat.) jaune

5.8 Finales et notation des finales

- Il est possible d'organiser une finale lors des championnats et Coupes.
- La production est notée par les 6 juges dans la note T, selon les critères d'évaluation. Si le tour préliminaire a été noté par un double jury, les 6 juges T notent la finale.
- La note P est reprise du tour préliminaire. La note T est obtenue en effectuant la moyenne des 6 juges avec 3 unités après la virgule.
- En cas d'égalité de points dans une compétition, la meilleure note T permet de départager l'égalité pour une qualification en finale.

Emplacement des juges lors d'un double jury:

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| T3 A | P3 A | T2 A | P2 A | OT1 A | OP1 A | OP1 B | OT1 B | P2 B | T2 B | P3 B | T3 B |
| Jury A | | | | | | Jury B | | | | | |

L'évaluation frontale est uniquement souhaitable en présence d'un double jury.

6 Exigences concernant l'exécution technique

La description de l'exécution techniquement correcte des pas de base et des éléments figure dans les Bases des compétitions d'aérobic FSG, éd. janvier 2015.

7 Dispositions finales

7.1 Entrée en vigueur

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1er janvier 2015.

7.2 Modifications et compléments

Tous les cas non réglés dans les présentes Directives sont décidés par la division du sport de masse d'entente avec le secteur aérobic.