

## DIRECTIVES AÉROBIC 2022

Concours de sociétés : Team-aérobic

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





# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b> .....	<b>2</b>
1.1	Règlement de compétition FSG .....	2
1.2	Sens et but des compétitions d'aérobic .....	2
1.3	Compétences .....	2
<b>2</b>	<b>Généralités</b> .....	<b>2</b>
2.1	Compétitions possibles .....	2
2.2	Droit de participation .....	2
2.3	Catégories et nombre de gymnastes .....	2
2.4	Surface de compétition .....	3
2.5	Musique.....	3
2.6	Tenue vestimentaire .....	3
2.7	Accident durant la compétition.....	3
2.8	Assurance .....	3
<b>3</b>	<b>Exigences</b> .....	<b>3</b>
3.1	Organisation du programme .....	3
3.2	Technique .....	4
<b>4</b>	<b>Taxation</b> .....	<b>4</b>
4.1	Programme (note P) .....	4
4.2	Technique (note T).....	6
4.3	Déductions d'ordre .....	8
4.4	Note finale .....	8
4.5	Classement .....	8
<b>5</b>	<b>Organisation du jury / déroulement de la taxation</b> .....	<b>8</b>
5.1	Direction des concours (DC).....	8
5.2	Secrétariat.....	9
5.3	Chef des juges .....	9
5.4	Juge supérieur .....	9
5.5	Composition du jury .....	9
5.6	Chef de place .....	9
5.7	Déroulement de la notation.....	9
5.8	Fiches de notes accessoires.....	10
5.9	Finales et notation.....	10
5.10	Evaluation frontale double jury.....	10
5.11	Double tour.....	10
<b>6</b>	<b>Dispositions finales</b> .....	<b>10</b>
6.1	Entrée en vigueur.....	10
6.2	Modifications et compléments.....	11

# 1 Introduction

## 1.1 Règlement de compétition FSG

Les Directives d'aérobic 2022 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. Vous vivez en groupe, sentez la musique et montrez votre enthousiasme dans des combinaisons de mouvements grandioses.

### 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

Des contrôles d'identité peuvent être conduits durant les compétitions.

L'année de naissance attestée par une pièce d'identité vaut pour tous les groupes d'âge.

Le passage dans le groupe d'âge supérieur s'effectue au début de l'année civile. L'année de naissance, et non pas la date, fait foi pour changer de classe d'âge.

### Concours individuel et de sociétés

- Jeunesse : de 10 ans ouvert jusqu'à 16 ans révolus, recommandé à partir
- Actifs : à partir de 14 ans
- 35+ : à partir de 35 ans

Règles spécifiques pour les 35+

- Sociétés : 1/3 peut avoir moins de 35 ans
- Duos : les deux doivent avoir 35 ans et plus
- Equipes de 3 à 5 gymnastes : une personne peut avoir moins de 35 ans.

## 2.3 Catégories et nombre de gymnastes

Les catégories et le nombre de gymnastes sont prescrits par les dispositions de compétition de l'organisateur.

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

## 2.4 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
- Equipes de 3-5 gymnastes : 9m x 9m, 12m x 12m, 12m x 18m

## 2.5 Musique

La musique d'accompagnement doit être gravée sur un CD ou une clé USB uniquement.

La clé USB est privilégiée car la musique est de meilleure qualité

Les enregistrements doivent obligatoirement être fournis dans les formats suivants à choix :

- mp3
- mp4
- Wave

Le support musical doit comporter le nom de la société. Un seul enregistrement sur le support.

Préparer un support de réserve. Pour de plus amples informations sur les supports musicaux, prière de consulter les directives « Retransmissions sonores et sonorisation » de la FSG.

## 2.6 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. Le port de chaussures de fitness est obligatoire. Le port de chaussures récréatives est interdit. De plus, montres et bijoux (exceptée l'alliance) sont interdits. Pour la publicité sur les tenues, la réglementation selon [le règlement FSG](#) s'applique.

## 2.7 Accident durant la compétition

Cf. Prescriptions de concours de l'organisateur.

## 2.8 Assurance

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

# 3 Exigences

## 3.1 Organisation du programme

Une production d'aérobic doit être dynamique et expressive. Elle montre la diversité des mouvements propres à l'aérobic possibles et doit représenter le caractère de la discipline de l'aérobic. La production doit être mise en scène de manière variée en mêlant et plaçant de manière équilibrée les éléments d'aérobic.

### Durée de la production

La durée totale de la production, du début à la fin de la musique (même sans mouvements) doit durer au moins 2 minutes et au plus 3½ minutes (+/- 5 secondes).

### Composition

Pour être optimal, un exercice se distingue par sa composition imaginative dont le déroulement est impossible à prédire. Tous les mouvements sont interreliés avec fluidité dans un déroulement harmonieux. Les formations et positions riches en variantes doivent être conçus de telle manière qu'elles intègrent tous les fronts, angles (coins) et plans. Le terrain tout entier doit être couvert par les mouvements imaginatifs.

## **Aérobic**

Les pas de base en courtes séquences et les combinaisons d'aérobic variées confèrent de l'intérêt à la production. Le travail simultané des bras et des jambes est une sollicitation supplémentaire pour la coordination.

## **Eléments**

L'intégration de différents éléments et formes d'éléments enrichissent les productions d'aérobic. La production acquiert son style propre grâce à la modification originale et frappante des éléments. Les transitions entre les éléments doivent être dynamiques, fluides et harmonieux.

Groupes d'éléments :

- équilibre
- souplesse dynamique
- souplesse statique
- force dynamique
- force statique
- sauts
- acrobatique

## **Autres styles**

Ils sont autorisés mais ne doivent pas représenter plus d'un tiers (1/3) de la durée totale.

La durée permise du « tiers » est calculée en fonction de la durée totale. Le « tiers » peut aussi être réparti au sein d'une production, ce qui signifie qu'il n'est plus identifiable par un changement de musique. Ce qui fait foi, ce sont les mouvements de style clairement reconnaissables qui indiquent en fin de compte le moment du « tiers ».

## **3.2 Technique**

Un individu démontre une condition physique de haut niveau comme la force, l'endurance, la souplesse et la coordination (rythme, équilibre, sens de l'orientation, réflexes et différenciation).

L'exécution techniquement correcte des pas et éléments englobe la posture corporelle, la position des pieds, la position des articulations, la sécurité à la réception et une bonne tension du corps.

Une exécution optimale se distingue par de généreux mouvements des bras et des jambes, un déroulement sûr de l'exercice et l'exécution uniforme des mouvements.

On s'attend à ce que la production tout entière mette en scène un groupe fort, sûr de soi et rayonnant.

## **4 Taxation**

### **4.1 Programme (note P)**

#### **4.1.1 Musique**

##### **Mix musical**

- Le nombre de morceaux de musique et/ou tranches musicale ne doit pas être perturbant. Les morceaux de musique doivent être assemblés de telle sorte que l'exécution globale forme un tout harmonieux.
- Lors d'arrangements musicaux de plusieurs morceaux, ces derniers doivent être arrangés, respectivement reliés, de manière harmonieuse.
- Tenir compte de la phrase musicale.
- Les effets sonores ajoutés artificiellement sont à éviter. Il est permis de donner un signal de départ au début de la musique.
- La qualité sonore doit être cohérente de bout en bout.

##### **Mise en œuvre de la musique**

- Le choix des mouvements doit être adapté à la musique.
- Veiller à l'existence de variations de mouvement avec changement de rythme.
- Les accents musicaux doivent être soulignés à l'aide de mouvements adaptés.
- Il peut y avoir des arrêts de mouvement.

## 4.1.2 Composition

### Utilisation de l'espace

- Travailler jusqu'à un mètre au moins du bord du terrain.
- Présence de mouvements avant, de côté et arrière avec des pas et éléments d'aérobic.
- Présence de mouvements de toute sorte avec déplacement et/ou changement de direction.
- L'aire de compétition choisie doit être utilisée de manière optimale.

### Formations / Positions

- Montrer au minimum huit formations, inclus les formations de début et de fin.
- Des formations variées mettent de la vie dans les productions :
  - formes géométriques
  - groupes de toute sorte
  - mélange de gymnastes

### Fronts

- Les quatre fronts doivent être montrés à plusieurs reprises durant la production en n'oubliant pas de montrer les angles (coins).

### Changement de formation

- Les changements de formation doivent être imprévisibles et exigeants au niveau de la coordination.

### Plans

- Les mouvements doivent intervenir à tous les niveaux (hauteur et profondeur).

## 4.1.3 Aérobic

### Combinaisons et variations de pas

Les pas doivent être combinés et variés comme suit :

- pas de base en séquences brèves les uns derrière les autres
- modifier la forme de base des pas (variation)
- organiser les combinaisons de pas de manière variée et cohérente
- intégrer des rotations et changements de direction.

### Coordination

La coordination doit s'exprimer comme suit :

- intégration de mouvements qui sollicitent la coordination (travail simultané des bras et des jambes)
- mouvements des bras variés (sur un beat et/ou différencié).

### Travail en groupes différencié

Le travail en groupes différencié doit intervenir de différente manière dans la production :

- dans des combinaisons de pas (deux chorégraphies différentes ou plus en même temps).
- Dans des connexions pas-élément (chorégraphie de pas et éléments en même temps).

## 4.1.4 Eléments

Les éléments doivent être fluides et en harmonie avec les mouvements précédents et suivants et être effectués 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.

Des exemples d'éléments figurent dans les Bases FSG de la technique d'aérobic 2022.

## Diversité

Chaque groupe d'éléments doit être couvert à plusieurs reprises.

Groupes d'éléments :

- équilibre
- souplesse dynamique
- souplesse statique
- force dynamique
- force statique
- sauts
- acrobatie

## Travail en groupes différencié

Le travail en groupes différencié doit apparaître dans la production :

- deux éléments ou plus de groupes d'éléments identiques ou différents doivent être effectués en même temps.

## Difficulté

Les groupes d'éléments suivants font la distinction entre éléments simples (éléments E) et difficiles (éléments S). Différents critères doivent être observés pour remplir les éléments S :

- Equilibre :
  - *l'élément doit être tenu au moins 4 temps musicaux (sans aide)*
  - *le pied doit être au moins à la hauteur des hanches*
  - *après une rotation entière, les éléments E deviennent éléments S.*
- Souplesse dynamique :
  - *aucun critère exigé*
- Souplesse statique :
  - *l'élément doit être tenu au moins 4 temps musicaux (sans aide)*
- Force dynamique :
  - *les éléments doivent être effectués au moins quatre fois consécutives (4 répétitions consécutives)*
  - *ne pas interrompre la force*
  - *ne pas interrompre les éléments de force dynamiques par des éléments de force statiques (à partir d'au moins 4 temps musicaux de la musique).*
- Force statique :
  - *tenir la position au moins 4 temps musicaux.*
- Sauts (avec/sans partenaire) :
  - *saut individuel, phase de vol et réception doivent être clairement visibles.*
  - *saut avec partenaire : le saut doit aller au moins plus haut que le genou.*

Les difficultés d'un groupe d'éléments 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. Les éléments difficiles différents (éléments S) d'un même groupe d'éléments sont possibles.

Exception : dans la cat. 35+, les éléments simples de la souplesse (éléments E) sont considérés comme difficiles.

## 4.2 Technique (note T)

### 4.2.1 Exécution des mouvements, pas et éléments

Les critères suivants sont évalués :

- exécution techniquement correcte (maintien du corps, position des pieds et des articulations)
- réception sûre
- tension du corps lors de l'exécution des mouvements (extrémités et torse)
- unité de groupe dans l'exécution des pas et des éléments.

Se référer à la brochure FSG Bases techniques aérobic 2022 pour les exigences détaillées.

#### **4.2.2 Harmonie / Sûreté**

Les critères suivants sont évalués :

- Flux de mouvements :
  - *le rythme et le mouvement sont en phase*
  - *flux de mouvements harmonieux dans le groupe*
  - *exécution fluide des transitions.*
- Sûreté dans le déroulement de l'exercice :
  - *aucune insécurité visible*
  - *pas de comptage pendant l'exercice*
  - *aucune absence d'exhibition des gymnastes.*

#### **4.2.3 Amplitude du mouvement**

Le critère suivant est évalué :

- Mouvements généreux des bras et des jambes sur place ou en mouvement.

#### **4.2.4 Engagement**

Les critères suivants sont évalués :

- prestation constante avec une grande énergie et tension du corps
- rayonnement fort et sûr de soi du groupe
- éviter de chanter constamment

#### **4.2.5 Synchronisation**

Les critères suivants sont évalués :

- impulsions et engagements simultanés dans le groupe/sous-groupe
- accents associés simultanément (sauf mouvements en « canon »)
- position des bras, pieds, jambes clairement coordonnées
- exécution uniforme des mouvements dans la forme et la taille.

#### **4.2.6 Formations**

Les critères suivants sont évalués :

- symétrie et/ou asymétrie des formations et groupements clairement visibles
- définition spatiale exacte des formations et groupements dans l'espace.

### 4.3 Déductions d'ordre

Concept	Description	Déduction
Limite d'âge	<ul style="list-style-type: none"><li>Différences de la limite d'âge jeunesse et 35+ (cf. art. 2.2)</li></ul>	0.50 point
Dépassement	<ul style="list-style-type: none"><li>Dépassement de l'aire de compétition (max. 1 déduction par production)</li></ul>	0.10 point
Musique	<ul style="list-style-type: none"><li>Support sonore = plus d'un morceau de musique</li><li>Qualité du support sonore</li><li>Dépassement du tiers de la durée totale</li></ul>	0.20 point
Tenue vestimentaire	<ul style="list-style-type: none"><li>Tenue qui gêne</li><li>Absence de chaussures de fitness</li><li>Port de bijoux et montre</li><li>Infractions aux prescriptions publicitaires sur les tenues (cf. art. 2.6)</li></ul>	0.20 point
Durée	<ul style="list-style-type: none"><li>Davantage que +/- 5 secondes</li></ul>	0.20 point
Discipline	<ul style="list-style-type: none"><li>Comportement incorrect</li><li>Influence sur le jury</li><li>Chewing-gum</li><li>Marquage interdit</li></ul>	0.10 – 0.50 point
Infractions	<ul style="list-style-type: none"><li>Violation délibérée des directives / prescriptions</li></ul>	0.50 – 1.00 point

### 4.4 Note finale

- Les notes T et P partent de la note maximale de 5,00.
- Les notes technique (T) et programme (P) sont additionnées.  
La note de production est calculée à trois postes après la virgule. La note finale s'obtient après déduction des déductions d'ordre.

### 4.5 Classement

En cas d'ex-aequo de la note finale lors des concours, la meilleure note T est prise en compte pour le classement.

## 5 Organisation du jury / déroulement de la taxation

### 5.1 Direction des concours (DC)

Elle est responsable du déroulement de l'entier de la compétition d'aérobic : horaire, installations, engagement des juges et fiches de notes accessoires.

Les juges sont convoqués d'entente avec les responsables de région (RR).

La direction des concours décide de donner ou non aux sociétés des renseignements sur la production. Elle doit l'indiquer dans les Prescriptions de concours et lors de la séance des juges.

*Recommandation d'action lors des manifestations :*

- Une indication avec le classement partiel de la note peut être donnée lors des étapes préparatoires (états de situation, productions possibles, gymnastique d'inspection, réunion en soirée). Prévoir suffisamment de temps pour le renseignement. Une note finale **n'est pas** conseillée.*
- Il est recommandé de renoncer au renseignement durant les compétitions avec notes et classements.*

Les juges sont tous subordonnés à la direction des concours.

## 5.2 Secrétariat

Le secrétariat est chargé du calcul mathématique de la note finale. Ce poste ne doit pas forcément être occupé par un juge.

La note ne peut être annoncée que lorsque le chef des juges ou le juge supérieur de la note T a donné son feu vert et l'a signée.

## 5.3 Chef des juges

Il est subordonné à la direction des concours.

Le chef des juges préside le jury supérieur et les juges. Il détient le contrôle suprême. En cas de double jury, il fait office de lien entre les deux et contrôle le niveau des notes.

En cas de dysfonctionnement de la musique ou de panne pendant la production, le chef des juges interrompt l'exercice. Ce dernier est répété si possible.

Le chef des juges signe la fiche de notes pour la société et l'annonce.

En l'absence d'un chef des juges sur place, le juge supérieur de la note T prend sa place.

## 5.4 Juge supérieur

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. C'est lui qui inscrit les déductions d'ordre sur la fiche de notes T et vérifie qu'elles figurent sur la fiche de notes finale.

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.

## 5.5 Composition du jury

Les productions sont jugées par six juges.

Deux juges évaluent la note T avec le juge supérieur T et suivent les directives et instructions du juge supérieur.

Deux juges évaluent la note P avec le juge supérieur P et suivent les directives et instructions du juge supérieur.

Le jury chronomètre le temps de production comme suit :

- les deux juges supérieurs chronométrent la durée totale
- les deux juges T chronométrent le temps tiers.

Dans des cas exceptionnels, la direction des concours peut, d'entente avec le responsable de région (RR) aérobic, réduire les jurys de deux juges.

## 5.6 Chef de place

Le chef de place fait en sorte que la société se tienne prête.

Le chef de place est chargé du marquage correct des dimensions du terrain des différentes sociétés sur l'aire de compétition.

Le chef de place donne le signal de la musique lorsque le groupe est prêt.

## 5.7 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 T.

## 5.8 Fiches de notes accessoires

Les fiches de notes accessoires sont mises à disposition de la DC. Téléchargements sur [Directives et règlements - Fédération suisse de gymnastique - FSG \(stv-fsg.ch\)](#). Il est conseillé de choisir la couleur des fiches de notes accessoires comme suit :

- jeunesse (toutes les catégories) vert
- actifs société blanc
- actifs individuel jaune
- actifs duos rose
- actifs équipe de 3-5 gymnastes blanc
- 35+ (toutes les catégories) bleu

## 5.9 Finales et notation

Il est possible d'organiser une finale lors des championnats et Coupes.

En finale, les six juges du tour préliminaire notent la note T selon les critères d'évaluation. Si le tour préliminaire a été noté par un double jury, les six juges T du tour préliminaire notent la finale.

La note P est reprise du tour préliminaire. La note T est obtenue en effectuant la moyenne des six juges avec 3 unités après la virgule.

Le juge supérieur de la note T contrôle toutes les fiches de notes ainsi que la limite de tolérance. Les notes doivent se situer dans 4/10.

## 5.10 Evaluation frontale double jury

Disposition en présence d'un double jury :

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

**L'évaluation frontale n'est souhaitable qu'en présence d'un double jury.**

## 5.11 Double tour

Lors des compétitions, il est permis d'effectuer un double tour, c'est-à-dire que les sociétés peuvent se produire à deux reprises.

La note P est reprise du premier tour.

Notation du deuxième tour :

Tous les juges du tour préliminaire évaluent la note T selon les critères de taxation. La note T est calculée en faisant la moyenne des notes des six juges et elle arrondie à trois chiffres après la virgule.

Le jury supérieur de la note T contrôle toutes les fiches de notes ainsi que la limite de tolérance. Les notes doivent se situer dans une fourchette de 4/10.

# 6 Dispositions finales

## 6.1 Entrée en vigueur

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022.

## **6.2 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.