Gymnastique Aérobic
Présentation de la saison

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

Visioconférence, le 5 octobre 2023

Calendrier

Vie fédérale :

- Date limite des engagements : 3 janvier 2024

- Date butoir pour les compétitions régionales : 10 mars 2024

- Compétition IR Nord et Sud : 30/31 mars 2024
  - IR Nord : ?
  - IR Sud : Montpellier ?
  - Réunion des juges en visio le mardi 26 mars à 21h

- TF/CF (open) : 17 au 19 mai 2024
  - Réunion des juges en visio le mardi 14 mai à 21h

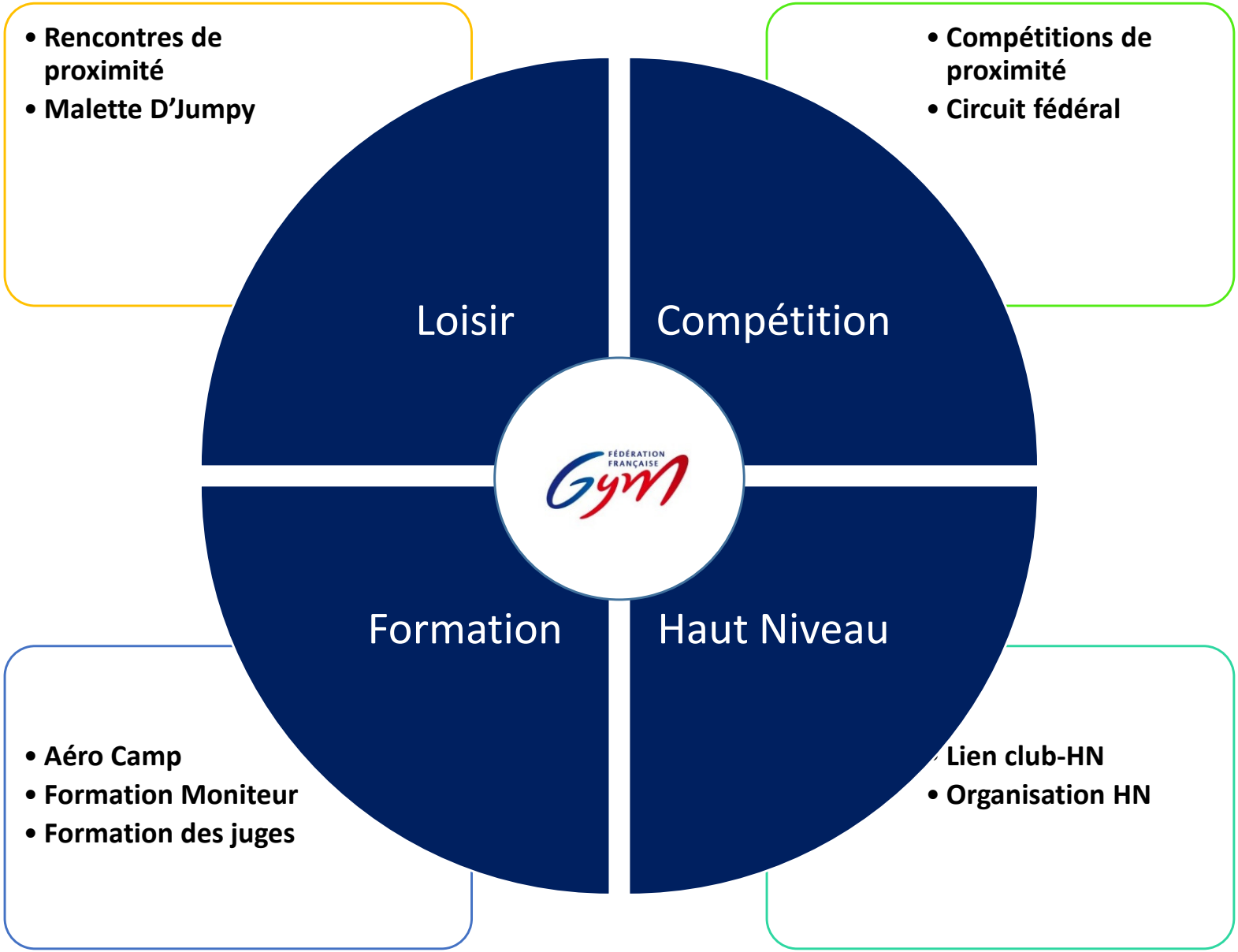
- Aérocamp : fin aout 2024 (Toulouse)

Calendrier

L'Equipe de France

- Coupe du Monde : 11 au 16 octobre (ROU)
- Championnat d'Europe : 17 au 19 novembre 2023 (TUR)
- Coupe du monde : 22 et 23 mars 2024 (POR)
- TF/CF (open) : 17 au 19 mai 2024
- Coupe du Monde : 25 et 26 mai 2024 (JPN)
- Championnats du Monde : septembre 2024

Tour des offres fédérales



Aérobic loisir

Rencontres de proximité - Access

- **Objectifs** : d'animer et de dynamiser la vie fédérale locale. Rencontres conviviales et rapides à organiser (2 à 3 clubs issus prioritairement d'une même intercommunalité).

- **Organisation** : Comité Départemental

- Techniquement en amont du premier niveau de compétition et permettent une validation collective des programmes Access Gym

- Prise en compte dans le classement national des clubs

- **Les vidéos et les fiches techniques sont disponibles sur le site fédéral**

Mon compte > Evolugym > Access Gym

La malette D’jumpy

Programme de découverte de l’aérobic

- Public : scolaire ou initiation en club pour section multigym
- Entrainement : 1h par semaine sur 6 semaines
- Objectif : apprentissage d’une chorégraphie
- Matériels supports : fiches pédagogiques, musiques

Préparation d’une fête d’école, d’une rencontre inter école

Préparation d’un gala de club, d’une rencontre inter discipline au sein d’un club ou d’un département, d’une action inter club avant un évènement local

Aérobic en compétition

Compétitions de proximité

Généralités :

Compétitions ouvertes à tous les licenciés FFG quelle que soit la discipline

NB : Les gymnastes engagé (e)s en Fédéral A ou performance ne peuvent pas s'inscrire

Catégories d'âge : 7-9 ans / 10 ans et +

Tenue : Tenue sportive, chaussettes, chaussures de sport ou chaussons rythmique, cheveux attachés

Programme : Programme Spécifique de 10 Ateliers

Compétitions de proximité

Généralités :

Formats possibles :
compétition en présentiel ou compétition en vidéo

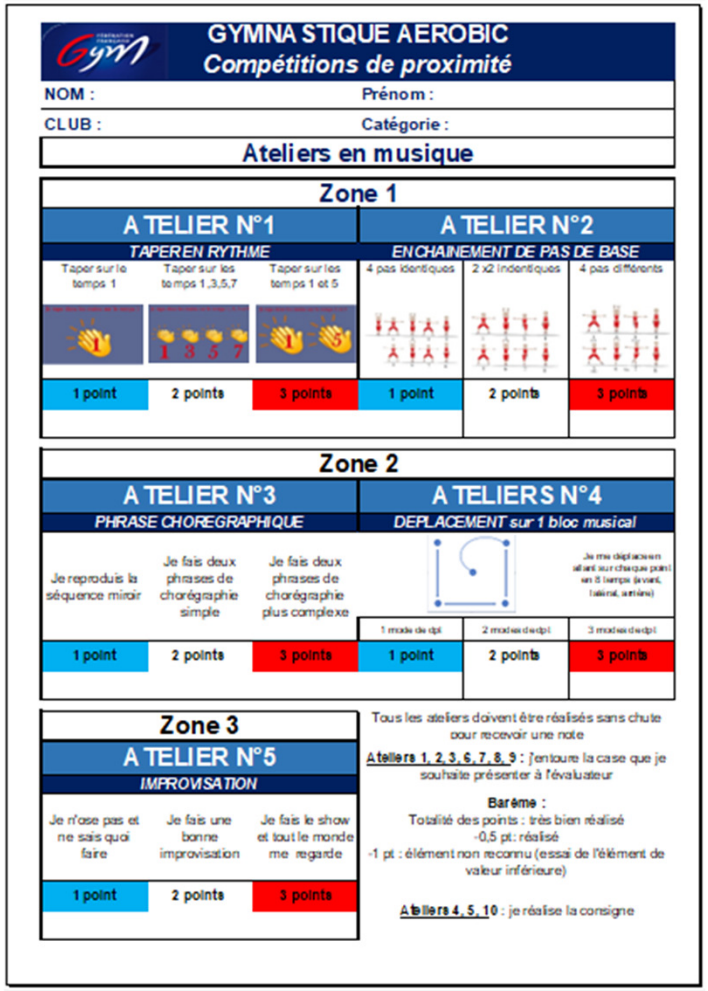
Structure organisatrice : 1 club FFGym

Structure ressource pour l'organisation :
Département ou Région

Engagement :
EngaGym

Evaluation :
ScoreGym (saisie du total points)

Compétitions de proximité



GYMNASTIQUE AEROBIC
Compétitions de proximité

NOM : Prénom :

CLUB : Catégorie :

Ateliers en musique

Zone 1

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

Zone 2

ATELIER N°3			ATELIERS N°4		
PHRASE CHOREGRAPHIQUE			*DEPLACEMENT sur 1 bloc musical*		
Je reproduis la séquence miroir	Je fais deux phrases de chorégraphie simple	Je fais deux phrases de chorégraphie plus complexe	1 mode de dpt	2 modes de dpt	3 modes de dpt
1 point	2 points	3 points	1 point	2 points	3 points

Zone 3

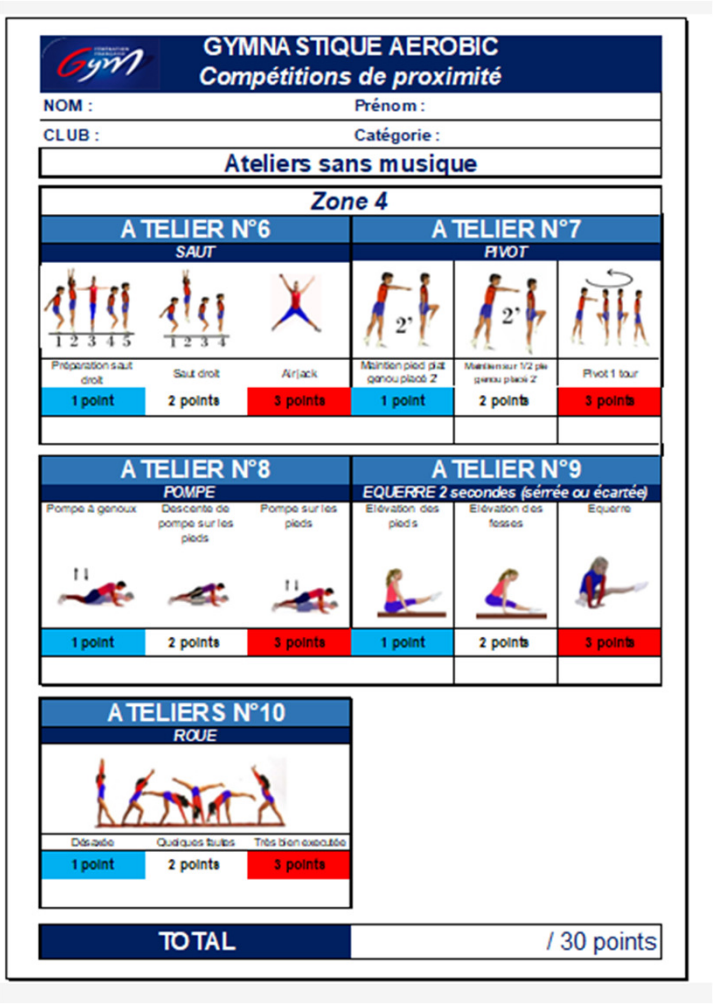
ATELIER N°5		
IMPROVISATION		
Je n'ose pas et ne sais quoi faire	Je fais une bonne improvisation	Je fais le show et tout le monde me regarde
1 point	2 points	3 points

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

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

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

Ateliers 4, 5, 10 : je réalise la consigne



GYMNASTIQUE AEROBIC
Compétitions de proximité

NOM : Prénom :

CLUB : Catégorie :

Ateliers sans musique

Zone 4

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

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

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

TOTAL	/ 30 points

Compétitions de proximité

Programme : 10 ateliers

5 ateliers en musique

Une musique d'une durée de 60 min est proposée afin qu'elle soit le support des ateliers 1 à 5 sans interruption.

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

Ateliers 4, 5 : je réalise la consigne

5 ateliers sans musique

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

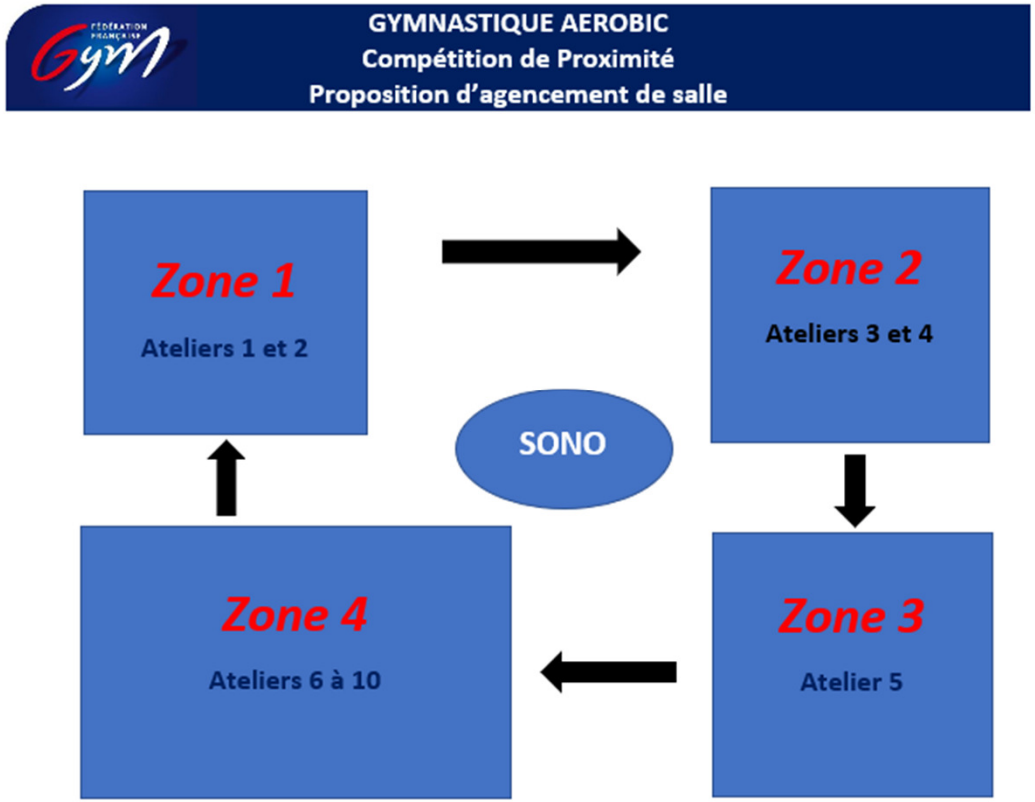
Atelier 10 : je réalise la consigne

Compétitions de proximité

Matériel :

Gymnase d'entrainement ou polyvalent

- 1 sono
- 3 surfaces de 7x7m matérialisées par des plots ou du ruban adhésif
- une surface pour les 5 ateliers techniques.



Compétitions de proximité

Notation :

La notation est faite par des évaluateurs.
12 ans minimum dans la saison compétitive
Pas de diplôme de juge requis

Formation :
La formation est faite sur le lieu d'évaluation en amont de la compétition (30 min)
OU
les clubs pourront former leurs évaluateurs

Compétitions de proximité

ATTESTATION DE PARTICIPATION

Par la présente, le club de ……. affilié à la Fédération Française de Gymnastique, atteste que …… a bien participé à la réunion d'information dans le cadre des compétitions de proximité pouvant lui permettre d'exercer en tant qu'évaluateur pour le cycle 2020/2024.

- Discipline :
- Comité départemental :

Signature et cachet club :

T. +33 (0)1 48 01 24 48 Fédération Française de Gymnastique - 7 ter, cour des Petites Ecuries - 75010 PARIS Fondée le 28 septembre 1873, reconnue d'utilité publique.

Compétitions de proximité

Notation :

Compétition en présentiel :
Un évaluateur par atelier
Les gymnastes se déplacent avec leur feuille d'évaluation d'atelier en atelier

Compétition en vidéo:
Un évaluateur par atelier
Une vidéo par club et par catégorie pour chacun des 10 ateliers
dénomination suivante : CLUB – catégorie – Atelier
ex : CO Pacé – 7-9ans – Atelier 2
Les gymnastes passent par ordre alphabétique sur la vidéo

Compétitions de proximité

Notation :

Les gymnastes réalisent un seul passage par atelier.

- L'évaluateur attribue une note selon les critères de la grille pour les ateliers 4, 5 et 10.

- L'évaluateur attribue une note selon le barème suivant pour les ateliers 1, 2, 3, 6, 7, 8 et 9 :

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

Compétitions de proximité

Base documentaire fédérale

Règlementation

Grille d’évaluation

Attestation de participation évaluateur

Autorisation de droit à l’image pour les mineurs

Diplômes

Musique

Plan de salle

Compétitions de proximité

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

DIPLÔME
NIVEAU OR

COMPÉTITION DE PROXIMITÉ
GYMNASTIQUE AÉROBIC

Décerné à : .....

Date : .....

Lieu : .....

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE
Fondée en 1873

Circuit fédéral

TABLEAU SYNOPTIQUE

Des détails sur les programmes sont précisés dans la lettre FFGym AÉROBIC de la saison en cours.

NIVEAU DE PRATIQUE	FILIÈRE	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +	Format*		Tps	Programme	Finalité	Nbre min de juge
ÉLITE		Programme FIG																Nationale	FIG
PEFORMANCE	NATIONALE A									15-17 ans			18 ans et +	SF / SH, TR, GR (5 ou 6) 15 ans et +		T25 : TR / GR T20 : SH / SF	FIG aménagé : Routine libre	Nationale	1 JA + 6 juges (2E + 2A + 2D)
							12-14 ans							SF, TR, GR (5 ou 6)		T15	FIG aménagé : Routine libre		
					10-14 ans									SH					
					10-14 ans									GR (5 ou 6)		T15	FIG aménagé : Routine libre		
					10-11 ans									SF, TR					
	NAT.						12 ans et +							Aérodance	5 à 8	T25	FIG aménagé : Routine libre	Nationale	
														STEP					
	NATIONALE B						12 ans et +							TR, GR (5 ou 6)		T15	FIG aménagé : Routine libre	Nationale	
							12-14 ans TR 12-15 ans GR												
					10-11 ans TR 10-14 ans GR											IMPOSÉ	Imposé NB 11 ans ou libre		
										15 ans et +				SOLO H/F		T15	FIG aménagé : Routine libre		
							12-14 ans												
					10-11 ans											IMPOSÉ	Imposé NB 11 ans ou libre		
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A												18 ans et +		5 à 10	T15	FFGym : Routine libre	Nationale	1 JA + 1 JAss + 4E
															Solo			Régionale ou regroupement	
															Trio				
							12 ans et +								5 à 10	T15	FFGym : Routine libre	Nationale	
															Solo			Régionale ou regroupement	
															Trio				
					10-14 ans									AÉRO ou HILO	5 à 10	IMPOSÉ	FFGym : Imposé	Nationale	
															Solo			Régionale ou regroupement	
															Trio				
	FÉDÉRALE B				10 ans et +									AÉRO	3 à 8	IMPOSÉ	FFGym : Imposé (3 routines au choix)	Régionale ou regroupement ou Inter-régionale **	
														HILO					
														STEP					
		7-9 ans												AÉRO OU HILO	3 à 8				
				9 ans										AÉRO avancé	Solo		Imposé D'Jumpy avancé ou libre		

Juge Gym

Démarches

- FFGym Licence
  - Le club **doit vérifier dès maintenant** que tous ses juges sont référencés avec les bons diplômes
  - Changement de club sans demande de mutation : le juge avec une nouvelle licence perd tout son historique

- EngaGym
  - Engager les juges clubs en même temps que les gymnastes
  - Donner les disponibilités partielles des juges
  - Un club doit mettre à disposition du responsable des juges un juge (ou plusieurs juges de façon alternée) sur l'ensemble de la compétition

- E-Carnet de juge
  - Le club voit tous ses juges et les compétitions jugées.
  - L'inscription d'un jugement sur le e-carnet n'est faite qu'après export des résultats de la compétition (et non lors de l'engagement des juges)

IMAGym

Plateforme de stockage et partage de vidéos

- Site : https://imagym.ffgym.fr
- Application : KMS Go Region (site = imagym.ffgym.fr)

- Pas de connexion nécessaire
- Vision de l'ensemble des vidéos pour TOUTES les disciplines

- En AER :
  - Espace EvoluGym : vidéos AccessGym
  - Espace compétition : tous les imposés, vidéos et musiques
  - Espace jugement : 1 vidéo par semaine par niveau de pratique (FA, NB, NA, AD)
  - Espace entrainement :

Circuit compétitif
Modification de la règlementation

Règlement Technique

- **Modification du tableau NB 10-14 ans**

Notation Nationale B : Exécution sur 10, Artistique sur 3, difficulté sur 0.5

Ajout d'un item « espace » sur 1 point afin d'harmoniser les déplacements de la routine libre et de l'imposé

- **Modification d'appellation**

Le National Hilo devient le National Aérodance

- **Organisation des compétitions**

Date butoir

Une compétition doit être positionnée au calendrier avec un délai de 3 semaines minimum avant la compétition de niveau supérieur

Circuit compétitif
Modification de la règlementation

Règlement Technique

- **Réunion des juges**

Pour les étapes Inter-régionale et le championnat de France, les réunions des juges seront organisées en 2 temps : une réunion en visioconférence dans la semaine de l'évènement et une réunion en présentiel le jour de la compétition.

La participation est obligatoire aux 2 réunions pour les juges de clubs et les juges convoqués.

- **tableau des tenues**

Précisions pour la tenue des hommes : Short de longueur comprise entre le haut du genou et mi-cuisse

harmonisation avec la règlementation FIG

Circuit compétitif
Modification de la règlementation

Lettre FFGym

- **Ordre de passage** – règles de gestion

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

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

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

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

- **Montée de filière obligatoire**

Les gymnastes sur le podium en solo Nationale B au championnat de France 2023, quel que soit le groupe d'âge, doivent, s'ils souhaitent continuer le solo, s'engager en Nationale A en 2023-2024.

NB : les gymnastes du podium solo Nationale A lors du championnat de France 2023 ne peuvent pas s'engager en solo Nationale B en 2023-2024.

Circuit compétitif
Modification de la règlementation

Lettre FFGym

- **Informations sur les finales nationales**

Toutes les informations au sujet des Inter-régions et du championnat de France & Trophée fédéral sont consultables sur le calendrier du site fédéral. Les mises à jour sont fréquentes.

- **Musiques**

Le traitement des musiques est assuré par DJ Gym. Néanmoins, les entraineurs doivent avoir en leur possession une clé USB avec l'ensemble des musiques du club référencées ainsi : **Catégorie – club – noms et prénoms**

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

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

Notation de la difficulté en national

- Didactiel ETM
  - Tous les éléments doivent être exécutés sans chute ou sans faute grave (faute nette à -0,5 pts) et réalisés en même temps pour les catégories de synchro
  - Famille 4 : Tour en l'air : réception les 2 pieds serrés

    ajout d'une tolérance de 5 cm d'écart de pieds
- Didactiel exécution
  - Toutes les **fautes nettes à -0,5 pts** à prendre en compte pour la validation des éléments de difficulté sont de couleur rouge.

EXIGENCES TECHNIQUES MINIMALES DIFFICULTES

* Si l'élément ne répond PAS aux «ETM» ou est effectué en colonne dans les catégories de synchronisation alors l'élément ne recevra pas de valeur mais est compté dans le nombre total d'éléments .
* Tous les éléments doivent être exécutés sans chute ou sans faute grave **(faute nette à -0,5 pt en EXE)** et réalisés en même temps pour les catégories de synchronisation .
* Pour recevoir une valeur, tous les éléments à tour doivent avoir un minimum de 3/4 de rotation dans le dernier tour .

GROUPE A (éléments au sol)		
FAMILLE 1	FAMILLE 2	FAMILLE 3
FORCE EXPLOSIVE	FORCE STATIQUE	CERCLE DE JAMBE
A frame	équerre	thomas
Straddle Cut	équerre V	hélicoptère
High V explosive	planche	

GROUPE B (éléments avec envol)		
FAMILLE 4 (obligatoire SH)	FAMILLE 5	FAMILLE 6
SAUT DYNAMIQUE	SAUT à FORME	SAUT avec ANTERO
saut vertical	groupé	antéro
free fall	cosaque	changement de jambe
gainer	carpé serré	saut ciseau
butterfly	carpé écarté	
off axis		

GROUPE C (éléments de maintien)	
FAMILLE 7	FAMILLE 8 (interdit SH)
PIVOT	SOUPLESSE
pivot	I
pivot à l'horizontal	pied dans la main
	illusion

FAMILLE 1	
Tous les éléments de la famille 1 doivent démontrer une phase d'envol.	
FORME A	Position carpé serré (90° minimum) dans la phase aérienne
CUT	Epaules plus hautes que le bassin avant le coupé dans la phase aérienne
reverse	La position High-V doit être visible avant la phase d'envol

FAMILLE 2	
Tous les éléments de la famille 2 doivent être maintenus pendant au moins 2 secondes.	
EQUERRE	Sans toucher le sol
EQUERRE V	Sans toucher le sol
PLANCHE	* Sans toucher le sol * Le corps aligné ne doit pas dépasser 20 ° au dessus de l'horizontale * Les jambes ne doivent pas dépasser 20 ° en dessous de l'horizontale

FAMILLE 3	
Tous les éléments de la famille 3 doivent être exécutés avec une rotation complète des jambes.	
THOMAS	* 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 (une après l'autre)
HELICOPTERE	* Commencer par croiser la 1ère jambe sur l'autre * Les cercles de jambes sont réalisés sur le dos * Doit réaliser minimum 3/4 de rotation * La position finale doit être orientée dans la même direction que la position de départ * Avec 1/2 tour : La position finale doit faire face à la direction opposée à celle de la position initiale

FAMILLE 4	
SAUT VERTICAL	Réception les 2 pieds serrés (tolérance d'un écart de 5 cm max)
FREE FALL	Réception mains et pieds en même temps
GAINER	Réception mains et pieds en même temps
BUTTERFLY	Le corps ne doit pas dépasser 45 ° au-dessus ou sous l'horizontale
OFF AXIS	Le corps ne doit pas dépasser 45 ° au-dessus de l'horizontale

FAMILLE 5	
GROUPE	La forme groupée doit être démontrée avec les genoux au minimum parallèles au sol
COSAQUE	La forme cossack doit être démontrée avec les jambes au minimum parallèles au sol
CARPE SERRE	La forme carpée serrée doit être démontrée avec les jambes au minimum parallèles au sol
CARPE ECARTE	La forme carpée écartée doit être démontrée avec les jambes au minimum parallèles au sol

FAMILLE 6	
Tous les éléments de la famille 6 doivent être démontrée avec un écart de 170 ° minimum.	
ANTERO	La forme antéro (avec le buste face à la jambe avant) doit être démontrée durant la phase aérienne
CHANGEMENT DE JAMBES	Première jambe à 45 ° minimum par rapport au sol
SAUT CISEAU	* Première jambe à 45 ° minimum par rapport au sol * L'action de changement doit être effectuée durant la phase aérienne

FAMILLE 7	
* Tous les éléments de la famille 7 doivent être exécutés avec une rotation vers la même direction de la jambe d'appui (en dedans). * Tous les éléments de la Famille 7 doivent être exécutés sans saut.	
PIVOT	Doit être exécuté sur 1/2 pointe
PIVOT à L'HORIZONTAL	* Doit être exécuté sur 1/2 pointe * La jambe levée ne doit pas dépasser 20 ° sous l' horizontal

FAMILLE 8	
Tous les éléments de la famille 8 doivent être démontrée avec un écart de 170 ° minimum.	
I	* La jambe d'appui doit être en position verticale * Le pied d'appui ne doit pas quitter le sol
PIED DANS LA MAIN	* Doit être exécuté sur 1/2 pointe * Rotation complète avec maintien de la jambe levée.
ILLUSION	Rotation complète de la jambe libre

23/09/2023

GROUPE A

Famille 1 (A-Frame / Straddle Cut / High V explosive)	0.1	0.3	0.5
Éléments sans phase aérienne			**0,5**
A-Frame: position pike avec un angle de plus de 60 °		0.3	
A-Frame: les 2 mains et les 2 pieds ne partent pas et / ou ne se posent pas au sol en même temps			**0,5**
Straddle Cut : la position écartée ou le coupé non démontré			**0,5**
Straddle Cut : hanches plus hautes que les épaules avant le coupé			**0,5**
High V explosive : Dos non parallèle au sol		0.3	
Famille 2 (Equerre / Equerre V / Planche)	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Position non maintenue au moins 2 secondes			**0,5**
Déséquilibre lors du maintien	0,1	0,3	
Equerre écartée: écart des jambes à moins de 90 °	0,1	0,3	
Equerre V : jambes non à la verticale	0,1	0,3	
High V : Dos non parallèle au sol	0,1	0,3	
High V : préparation excessive		0,3	
Planche : le corps / les jambes ne sont pas parallèles au sol	0,1	0,3	0,5
Planche : bras fléchis	0,1	0,3	
Planche : écart des jambes plus que 120 °			**0,5**
Famille 3 (Thomas / Hélicoptère)	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Thomas : hanches non élevées lors de la phase d'extension		0,3	
Thomas : cercle des jambes passant en position d' équerre V écartée devant			**0,5**
Thomas avec vrille : phase sans envol			**0,5**
Hélicoptère : se coucher sur le dos avant le cercle de jambes		0,3	
Hélicoptère : réalisé avec les bras tenant les jambes			**0,5**
Rotation incomplète	0,1 0-45°	0,3 + 45°	

GROUPE B

Famille 4 (Saut vertical / Free fall / Gainer / Butterfly / Off axis)	0.1	0.3	0.5
Réception non simultanée des pieds et des mains	0,1	0,3	0,5
Free fall: position du corps au-dessus de 30 ° par rapport à horizontal		0,3	
Gainer : position du corps au-dessus de l'horizontale		0,3	
Butterfly : sans 1/2 tour au sol avant la phase d'envol			**0,5**
Butterfly : bras / jambes incontrôlés	0,1		
Butterfly : corps non aligné durant la phase d'envol	0,1	0,3	
Butterfly : position du corps (tronc / jambes) au dessus ou sous horizontal	0,1	0,3	
Off Axis: corps et jambes sous l'horizontal	0,1	0,3	0,5
Off Axis: l'angle de l'axe du coprs est à 45° par rapport à l'horizontal			**0,5**
Famille 5 (Groupé / Cosaque / Carpé serré et écarté)	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Groupé : genoux sous la taille	0,1	0,3	0,5
Cossack , carpé serré et écartée : jambes non parallèle au sol	0,1	0,3	0,5
Carpé écarté : jambes non symétriques	0,1	0,3	
Famille 6 (Antéro / Changement de jambes / Ciseau)	**0.1**	**0.3**	**0.5**
Changement de jambes / ciseau : 1ère jambe minimum à 45° par rapport à l'horizontal	0,1	0,3	0,5
Angle des jambes inférieur à 180°	0,1 170°	0,3 150°	0,5 <150°
Changement de jambes et ciseau : buste non orienté vers la jambe avant		0,3	
Antéro : buste non orienté vers la jambe avant			**0,5**

GROUPE C

Famille 7 (Pivot / Pivot à l'horizontal)	0.1	0.3	0.5
Perte d'équilibre	0,1	0,3	0,5
Manque de fluidité	0,1	0,3	
Pivot : arrivée pieds non serrés	0,1	0,3	
Pivot : pied d'appui quitte le sol (hopping) et/ou non réalisé sur 1/2 pointes			**0,5**
Préparation excessive		0,3	
Pivot à l'horizontal : jambe libre pas à l'horizontal	0,1 15°	0,3 >15°	0,5 >45°
Famille 8 (I / Pied dans la main / Illusion)	**0.1**	**0.3**	**0.5**
I libre : main en appui sur la jambe d'appui		0,3	
Angle des jambes inférieur à 180°	0,1 170°	0,3 150°	0,5 <150°
I : jambes hors de la ligne verticale	0,1	0,3	0,5
I : pied d'appui quitte le sol			**0,5**
Illusion : rotation incomplète	0,1	0,3	
Illusion: extra turn (rotation suplémentaire à la fin)	0,1 45°	0,3 >45°	
Illusion : manque de fluidité	0,1	0,3	
Illusion: rotation de la jambe libre hors de la ligne verticale ou hors de la trajectoire circulaire	0,1	0,3	
Illusion : pied d'appui quitte le sol (hopping)		0,3	
Illusion: glissement du pied		0,3	
Illusion: touche			**0,5**
Pied dans la main : pied d'appui quitte le sol (hopping) et/ou non réalisé sur 1/2 pointes			**0,5**

Les fautes surlignées en rouge sont les fautes dites "nettes" à prendre en compte par le juge de difficulté .

23/09/2023