

## AÉROBIC – LETTRE FFGym n°1 – Décembre 2021

Les documents de la base documentaire seront mis à jour avec les précisions ci-dessous début janvier 2022.

### Fédérale A - Précisions

#### 1. Finale au Trophée Fédéral :

Lors du Trophée fédéral, la finale en 12 ans et + et 18 ans et + est mise en place pour les **8 meilleures équipes de chaque catégorie**.

#### 2. Trio et solo 10-14 ans:

Le programme en trio et solo est l'imposé FA Aéro ou FA Hilo. Les déplacements et formations sont libres.

NB : en groupe, le plan de formations doit être respecté.

#### 3. Grille de composition :

Pages 20 et 21 de la Lettre FFGym 2021-2022

11	Collaboration	porteur assis	porteur à genoux	porteur debout + 1 critère de complexité	porteur debout + 2 critères de complexité	porteur debout + 3 critères de complexité
12	Interaction	Contact simple		Contact avec changement de niveau OU rotation		Contact avec changement de niveau ET rotation

##### a. Critères de complexité des collaborations :

Critère 1 : voltigeur au dessus de la ligne des épaules

Critère 2 : collaboration changeant de niveau

Critère 3 : collaboration changeant de forme

##### b. Interaction : précision

Une interaction est reconnue et évaluée si et seulement si l'ensemble de l'équipe présente un contact physique en groupe ou en sous-groupe au même moment.

Lorsqu'au moins un(e) gymnaste n'est pas au contact du groupe, l'interaction n'est pas évaluée et entre dans le contenu de la chorégraphie.

## **Nationale - Précisions**

Précisions concernant les tableaux de la lettre FFGym 2021-2022, pages 12 à 18

### **1. A = AMP**

Séquence de 8 temps pas de base aérobic sur une phrase musicale commençant au « 1 » et se terminant au « 8 ».

### **2. « 8 A dont 1 set de 3 A enchainés »**

La routine doit présenter au minimum 8 phrases musicales composées de pas de base, réparties de façon équilibrée sur l'ensemble de la chorégraphie.

Au sein de ces 8 phrases, la routine doit présenter 3 phrases musicales (set de 3 A) à la suite les unes des autres sans interruption d'éléments de difficultés, d'acrobaties, de transition...

Ce set de 3A doit être identifiable par la réalisation des pas de base de l'aérobic traditionnelle sans saut chorégraphique.

Les 5 (ou plus) A supplémentaires sont de réalisation plus libre avec la possibilité d'y mettre des sauts chorégraphiques, effets de scène et chorégraphie dansée en rapport avec la mélodie.

NB : pour certaines catégories, l'exigence est 9 A dont 1 set de 4 A enchainés

NB : pour les catégories de synchro (trio et groupes), le set de 3 ou 4 A enchainés doit être réalisé en formation groupée. Ceci signifie que les gymnastes doivent faire leur chorégraphie proche les uns des autres. Il est possible de changer de formation ou de se déplacer mais en gardant cet effet de groupe serré en permanence.