

## AEROBIC - Lettre FFGym N°1 - Novembre 2023

La présente lettre apporte des corrections au règlement technique Aérobiec 2023-2024 ainsi qu'à la lettre FFGym Aérobiec 2023-2024.

### Règlement technique 2023-2024

- Page 36 : Tenues
  - Fédéral B et A, National B et A

Les tenues doivent être identiques dans la forme mais peuvent être de couleurs différentes.

- National Step et National Aérodance

En National Step et National Aerodance, la tenue doit être d'allure sportive, montrer une unité de forme et/ou de couleur et porter le thème de la routine. Les effets visuels en rapport avec la thématique doivent faire partie intégrante de la tenue.

Aucun accessoire libre, c'est-à-dire se détachant de la tenue, n'est autorisé.

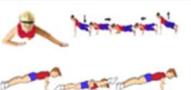
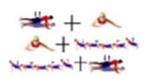
	Femmes	Hommes
Chaussures	Type training ou aérobic Couleur blanche	
Chaussettes	Blanches visibles	
Cheveux	Attachés près de la tête	
Maquillage	modéré	Interdit
Haut	Tee shirt moulant Brassière courte ou longue	Tee shirt moulant Débardeur Léotard
Manches	Non obligatoires Courtes ou longues	
Bas	Pantalon type fitness Corsair Legging Cuissard Short	
Ensemble	Justaucorps avec ou sans jupette Académique	Interdit
Collant	Non obligatoire Couleur chair	Interdit
Couleur	Différente autorisée	
Sequin, strass, écusson...	Autorisés si faisant partie intégrante de la tenue	

## Lettre FFGym 2023-2024

- Page 4 : Dérogations

Intégration d'un(e) gymnaste de **14 ans** 2009 en trio et/ou groupe National A 15 ans et +

- Page 21 : Correction d'une image de la grille de composition Fédéral A

exigences		0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
3	D i f f i c u l t é s	Pompe 	Pompe 1 jambe ou Pompe latérale ou pompe charnière 	Pompe latérale 1 jambe ou pompe charnière 1 jbe ou pompe wenson 	2 Pompes à 0,1 pt enchainées 	2 pompes à 0,2 pt différentes enchainées 
		Elévation des fesses 	Elévation des pieds 	Equerre serrée 1 jambe 	Wenson statique 	Equerre serrée ou équerre écartée 
		Saut air Jack 	Saut groupé 	Saut 1 tour 	Saut 1 tour + Saut air jack 	Saut 1 tour + Saut groupé 
		Grand écart 	Grand écart vertical 	Pivot 1 tour (en dedans) 	Grand écart vertical libre 	Pivot 2 tours (en dedans) X2 

- Page 22 : Correction des items 11 et 12 de la grille de composition Fédéral A

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

La grille de composition présente sur la base documentaire fédérale tient compte de ces corrections.