

## GYMNASTIQUE AÉROBIC – Lettre FFGym N°1 – Janvier 2025

La présente lettre apporte des corrections au règlement technique Aérobic 2024-2025, ainsi qu'à la lettre FFGym Aérobic 2024-2025.

### Règlement technique 2024-2025

- [Page 12 : Tableau synoptique](#)

Niveau	Catégorie	Âge	Discipline	Format	Type	Règles	
						Routine	Choix
FÉDÉRAL	FÉDÉRALE A	12 ans et +	AÉRO OU AÉRODANCE	Solo	IMPOSÉ	FFGym : Routine libre	Nationale
				Trio		FFGym : Imposé	Régionale ou regroupement
	FÉDÉRALE B	10-14 ans	AÉRO OU AÉRODANCE	Solo	IMPOSÉ	FFGym : Imposé	Nationale
				Trio		FFGym : Imposé	Régionale ou regroupement
FÉDÉRALE B	10 ans et +	AÉRO OU AÉRODANCE	Solo	IMPOSÉ	FFGym : Imposé (3 routines au choix)	Régionale ou regroupement	
			Trio		FFGym : Imposé (3 routines au choix)	Régionale ou regroupement	
		7-9 ans	AÉRO OU AÉRODANCE	Solo	IMPOSÉ	FFGym : Imposé (3 routines au choix)	Régionale ou regroupement
		9 ans	AÉRO avancé	Solo	IMPOSÉ	Imposé D'Jump' avancé ou libre	Régionale ou regroupement

\* SF = Solo Femme / SH = Solo Homme / DM = Duo Mixte / TR = Trio / GR = Groupe  
Un gymnaste ne peut pas concourir dans 2 trios ou dans 2 groupes et dans plus de 3 catégories  
La filière Nationale Aérodance 12 ans et + est ouverte aux gymnastes concourant en filières Nationale B et Nationale A (et un/ une gymnaste de Fédérale A maximum)

1 JA + 4 E

2 routines au choix

FFGYM - RÈGLEMENT TECHNIQUE AÉROBIC 2024-2025

- [Page 13 : L'activité Aérobic](#)

Paragraphe Performance : dans la phrase « la filière Nationale Aérodance / Step est accessible aux gymnastes de Nationale A et Nationale B », il faut supprimer « /Step ».

Paragraphe « la Chorégraphie » : dans la phrase « L'enchaînement est composé de combinaisons complexes de mouvements réalisés à grande intensité et issus des pas de base de l'aérobic traditionnelle ou du Step et de leurs variations », il faut supprimer « ou du Step ».

- [Page 17 : Filière Fédéral A](#)

Dans la phrase « La filière FÉDÉRALE A est un enchaînement de groupe de 5 à 10 personnes, dès l'âge de 10 ans, de composition libre ou imposée (Fédérale A 10-14 ans), composé des pas de base de l'aérobic traditionnelle ou de Step », il faut supprimer « ou de step ».

- Page 33 Règlementation à l'adresse des Gymnastes  
Dans les sanctions de la partie « Tenues », remplacer l'expression « -0,20 pt pour le gymnaste ou la formation » et l'expression « -0,20 pt sur le score total par erreur Reconneue » par « **-0,30 pt sur le score total pour le gymnaste ou la formation** ».
- Page 36 : Tenues

Catégorie « cheveux » : Ajouter à « attachés près de la tête » « ou queue de cheval ».  
Dernière ligne en bas de la page dans la tenue vestimentaire incorrecte : remplacer la phrase « ~~cheveux non attachés proche de la tête~~ » par « **les cheveux ne doivent pas masquer le visage** ».

## Lettre FFGym 2024-2025

- Page 8 : Tableau des minimas

Mise à jour du tableau des minimas.

CATEGORIES			MINIMAS	
			DIFFICULTES	TOTAL
FEDERAL A	10-14ans		X	5
	12 ans et +		X	9
NATIONALE B	10 -11 ans	Solo	X	10
		Trio	X	9
	10-14 ans	Groupe	X	9
	12 - 14 ans	Solo	0,7	13
		Trio	0,5	12
	15-17 ans	Solo	0,9	14
	18 ans et +		0,9	14
	15 ans et +	Trio	0,7	13
Groupe		0,7	13	
NATIONAL	12 ans et +	AD	X	14
NATIONALE A	10 - 11 ans	Solo F	0,5	14
		Trio	0,4	13
	12 - 14 ans	Solo F	1,2	15
		Trio	1,0	14
	10 - 14 ans	Solo H	1,0	14
		Groupe	0,4	13
	15 - 17 ans	Solo F	1,5	15
	18 ans et +	Solo F	1,5	15
		Solo H	1,5	14
		Duo	1,2	13
Trio		1,2	14	
15 ans et +	Groupe	1,2	14	

- Page 11 : Classement par équipe :

2.8.2 Palmarès : Ajouter la phrase « Si une équipe National Aérodance est identifiée dans un classement par équipe (National A ou National B), le classement de la qualification sera pris en compte ».

- Page 12 : Informations techniques :

3.1.1 Eléments de difficultés : Corriger dans le paragraphe le mot « ETM » par « **ET** » et l'expression « exigences techniques minimales » par « **exigences techniques** ».

Dans le même paragraphe, préciser que : « une liaison de 2 éléments de la grille Fédéral A peut être réalisée dans n'importe quel ordre ».

Exemple : saut 1 tour + Air jack ou Air jack + saut 1 tour.

- Tableau Page 17 : Eléments acrobatiques

Seuls les éléments suivants seront pris en compte en tant qu'éléments acrobatiques cette saison. Toute variation sur un de ces éléments entrera dans le contenu général.

**A1 : rondade**

**A2 : Souplesse avant ou souplesse arrière**

**A3 : Saut de mains**

**A4 : Flic flic arrière ou flic flac avant**

**A5 : Salto costal ou salto facial ou Salto avant ou salto arrière ou salto japonais**

NB : Tic- Tac est une variation de l'élément A2. Onodi est une variation de l'élément A4.

Les éléments doivent être réalisés dans le même « sens » :

Exemple : Souplesse arrière + souplesse arrière = OK. Souplesse avant + souplesse arrière = Pénalisé.

- Tableau Page 21 : National B

Dans la case Notation pour la catégorie Groupe 10 14 ans, remplacer « Note Artistique 10 points » par « **Note Artistique 6 points** ».

- Tableau Page 26 : National B

Contenu général G pour les solo et trio 10-11 ans, groupe 10-14 ans : corriger « 2 collaborations max » par « **2 collaborations min** »

- Tableau Page 29 : National A

Contenu général G pour les solo et trio 10-11 ans, groupe 10-14 ans : corriger « 2 collaborations max » par « **2 collaborations min** ».

Note D maximale : solo F et trio 10 11 ans et Groupe 10 14 ans, corriger la note D max de « ~~1,45~~ » par « **1,05** ».

Note D maximale : solo F 15 17 ans, 18 ans et + et H 15 ans et +, corriger la note D max de « ~~3,05~~ » par « **2,95** ».

Pour les catégories Duo, Trio et Groupe 15 ans et +, corriger la note D max de « ~~3,0~~ » par « **2,90** ».

Note finale : Solo F et trio 10 11 ans et Groupe 10 14 ans, corriger la note finale « ~~21,45~~ » par « **21,05** ».

Note finale : Solo F 15 17 ans, 18 ans et + et H 15 ans et +, corriger la note finale « ~~23,05~~ » par « **22,95** ».

Pour les catégories Duo, Trio et Groupe 15 ans et +, corriger la note finale « ~~23,00~~ » par « **22,90** ».