

# International Pole and Aerial Sports Federation

## Championnats de Pole Artistique *Systeme de notation 2022 / 2023*



[www.polesport.org](http://www.polesport.org)

*Copyright © 2021 IPSF*

Ce document ne doit être utilisé que pour les compétitions approuvées par l'International Pole Sports Federation. La reproduction ou l'utilisation de ce document sans autorisation expresse de l'IPSF constitue une infraction pénale.



# Table des Matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>DIVISIONS</b> .....	<b>3</b>
<b>CATEGORIES</b> .....	<b>3</b>
<b>CHOREGRAPHIE</b> .....	<b>4</b>
Efficacité visuelle .....	4
Créativité des combinaisons .....	4
Créativité de l'interprétation .....	4
Fluidité.....	5
Interprétation Musicale .....	5
Narration (Storytelling) .....	5
Thème.....	5
Originalité.....	6
<b>EXECUTION</b> .....	<b>6</b>
Équilibre des éléments.....	6
Endurance & Contrôle.....	6
Compétences et éléments techniques.....	6
Lignes et Placement .....	7
<b>PRÉSENTATION</b> .....	<b>7</b>
Authenticité.....	7
Énergie : Niveau de Performance .....	8
Endurance : Routine sans effort.....	8
Projections, Assurance et Confiance.....	8
<b>PERFORMANCE GÉNÉRALE</b> .....	<b>8</b>
Impact et Mémorabilité .....	9
Inspiration .....	9
<b>DÉDUCTIONS</b> .....	<b>9</b>
Glissade .....	9
Chute .....	9
Dysfonctionnement du costume.....	10
Dysfonctionnement des accessoires .....	10
<b>DOUBLES</b> .....	<b>10</b>
<b>ATTRIBUTION DES POINTS</b> .....	<b>10</b>
<b>FEEDBACK</b> .....	<b>10</b>
<b>FICHE D'ÉVALUATION</b> :.....	<b>11</b>
<b>PENALITES DU MASTER JUGE</b> .....	<b>12</b>
<b>FORMULAIRE DE THEME / FICHE TECHNIQUE</b> .....	<b>14</b>
<b>Règles et Réglementations</b> .....	<b>16</b>

<b>DEFINITIONS .....</b>	<b>17</b>
<b>ELIGIBILITE .....</b>	<b>17</b>
1. Division .....	17
2. Catégories.....	18
3. Age.....	18
4. Processus de sélection du candidat .....	18
<b>PROCESSUS DE CANDIDATURE .....</b>	<b>19</b>
5. Candidature Initiale.....	19
6. Choix Musical .....	19
7. Formulaire de Thème/Fiche Technique .....	20
<b>PROCESSUS D'ENREGISTREMENT .....</b>	<b>20</b>
8. Enregistrement du candidat.....	20
<b>PERFORMANCE .....</b>	<b>21</b>
9. Durée de la Performance .....	21
10. Thème.....	21
11. Costume .....	21
12. Accessoires .....	23
13. Coiffure et Maquillage.....	23
14. Produits de Grip .....	23
15. Scène .....	24
16. Barres .....	24
17. Prises de vue.....	24
<b>JUGER .....</b>	<b>24</b>
18. Juges et Système de Jugement .....	24
19. Disqualification.....	25
20. Résultats.....	26
21. Remise Des Prix .....	26
<b>DROITS ET RESPONSABILITES .....</b>	<b>26</b>
22. Droits et responsabilités des Artistes.....	26
23. Droits et responsabilités De l'Organisateur .....	27
<b>RECLAMATIONS .....</b>	<b>27</b>
24. Réclamations Générales.....	27
<b><u>SYSTEME DE NOTATION IPSF</u>.....</b>	<b>28</b>
<b><u>POLITIQUE SUR NON PRESENTATION LORS DES COMPETITIONS IPSF</u>.....</b>	<b>29</b>
<b><u>ADDENDUM 1</u> .....</b>	<b>30</b>
<b>MOUVEMENTS INTERDITS ET PENALITES:.....</b>	<b>30</b>
ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS INTERDITS.....	31
ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS LIMITÉS.....	38

## Introduction

Le système de notation Artistique de l'IPSF se décompose en quatre parties : Chorégraphie, Degré de difficulté, Exécution et Présentation. Les artistes seront jugé-e-s sur les quatre sections. Le score final est une combinaison des quatre parties. Le/la gagnant-e est l'artiste obtenant le score le plus élevé. La note minimale générale qu'un-e artiste peut obtenir est zéro et la note la plus élevée est 100. Jusqu'à 40 points sont attribués pour la difficulté et l'exécution, et jusqu'à 60 points pour la performance. Il n'y a pas d'éléments obligatoires. Plus de points seront attribués aux compétences liées à la performance plutôt qu'à celles liées à la technique.

Veillez noter que tous les juges de l'IPSF sont hautement formés au système de notation Artistique de l'IPSF ; cependant, en raison de la nature même d'une performance artistique, la subjectivité ne peut être totalement éliminée. Les notes des juges sont définitives.

## Divisions

- Amateur
- Semi-Professionnelle
- Professionnelle

## Catégories

- Junior (14 – 17)
- Senior Hommes (18 - 39)
- Senior Femmes (18 - 39)
- Masters 40 + (peut être séparé Hommes/Femmes)
- Doubles 18+

*Les catégories offertes pour chaque compétition sont à la discrétion de l'IPSF.*

Vous trouverez ci-dessous un résumé de ce que les juges recherchent dans les performances. Une description détaillée des quatre sections est présentée dans ce document afin de permettre aux artistes de préparer une performance réussie.

## Chorégraphie

- Réaliser une performance visuellement efficace.
- Être créatif/ve dans les combinaisons.
- Effectuer une performance avec fluidité.
- Performer avec rythme et adapter les mouvements à la musique.
- Avoir un thème ou des liens/association avec une chanson.
- Être original-e sur la barre et au sol.
- Exécuter la performance avec un alignement et un engagement correct du corps (pas de microflexions du genou, chevilles non tenues, etc.).

## Exécution

- Contrôler les mouvements de manière efficace.
- Effectuer des compétences techniques au plus haut niveau possible.
- Avoir les lignes et les placements du corps corrects.

## Présentation

- Performer avec énergie.
- Performer avec aisance et sans effort.
- Performer avec confiance.
- Rendre la performance attrayante pour le public et les juges.

Veillez consulter le Règlement pour tout conseil sur la musique, la coiffure, le maquillage, les costumes et les produits de grips.

Remarque : Les artistes seront pénalisé-e-s s'ils ne respectent pas les règles de l'IPSF et le Code de conduite éthique.

# Chorégraphie

Un maximum de 40 points peut être attribué pour la chorégraphie. Cette section juge 8 domaines, à savoir:

- L'efficacité visuelle
- La créativité des combinaisons
- La créativité de l'interprétation
- La fluidité
- L'interprétation musicale
- La narration (storytelling)
- Le thème
- L'originalité

Les juges chercheront des chorégraphies qui sont exécutées avec aisance et grâce, de façon créative sur la barre et au sol.

Cette section est divisée comme suit :

## EFFICACITE VISUELLE

**Définition :** Si une prestation a de l'« efficacité visuelle », cela signifie qu'elle a la capacité de communiquer efficacement l'essence de votre performance.

Ce que les juges recherchent :

- Que cela soit intéressant/intrigant à regarder
- De la fluidité
- Du divertissement
- Un lien émotionnel avec le public
- Que les lumières, la musique, le costume, la chorégraphie et la technique soient combinés
- L'ensemble réuni

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## CREATIVITE DES COMBINAISONS

**Définition - Créativité :** La création de pratiques scéniques ou sur la barre faisant appel à des idées imaginatives et originales.

**Définition - Combinaisons :** Combiner harmonieusement deux mouvements ou plus de façon à créer des séquences fluides sur et dehors de la barre. Cela inclut la danse, les mouvements au sol et sur la barre.

Ce que les juges recherchent :

- Des combinaisons sur et en dehors de la barre qui soient différentes, intéressantes et originales.
- Des combinaisons ayant été chorégraphiées avec créativité sur la musique.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## CREATIVITE DE L'INTERPRETATION

**Définition - Créativité :** La création de pratiques scéniques ou sur la barre faisant appel à des idées imaginatives et originales.

**Définition - Interprétation :** La capacité d'expliquer la signification de quelque chose.

Ce que les juges recherchent :

- La capacité de traduire le thème
- La capacité de montrer ou de communiquer un message, un sentiment, une idée ou une histoire de manière originale

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **FLUIDITE**

**Définition :** La grâce du mouvement ou de la danse d'un-e artiste. La fluidité est aussi généralement considérée comme étant continue, ce qui signifie que le flux ou l'élan du mouvement ne s'arrête pas. Un-e bon-ne danseur/euse a un mouvement fluide et donne l'impression qu'il est sans effort.

Ce que les juges recherchent :

- Des transitions fluides entre les pas de danse.
- Des transitions fluides entre les mouvements scéniques.
- Des transitions fluides entre les mouvements sur la barre.
- Le contrôle de la fluidité.
- Comment la fluidité est utilisée pour refléter la musique.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **INTERPRETATION MUSICALE**

**Définition :** L'interprétation musicale est l'interaction entre la musique, le mouvement et la créativité. La musicalité en danse a deux composantes principales, à savoir la **réceptivité** et la **créativité**.

**La réceptivité musicale** est la capacité de recevoir, comprendre, être sensible et avoir une connaissance pratique des concepts musicaux tels que le rythme, le tempo, l'expressivité et l'humeur.

**La créativité musicale** (ou talent musical) est la capacité de se connecter avec la musique utilisée, de l'interpréter, de la phraser et d'ajouter des dynamiques de mouvement qui se rapportent à la musique, même dans les moments d'absence d'accompagnement, d'une manière unique et intéressante.

La musicalité en danse peut donc être considérée comme la mesure ou le degré auquel un-e danseur/euse est réceptif/ve et créatif/ve dans sa traduction ou son interprétation de la musique à travers le mouvement. C'est un ingrédient clé dans la démonstration du talent artistique d'un-e danseur/euse.

Ce que les juges recherchent :

- L'interprétation de la musique par le mouvement.
- L'interprétation de la musique par le costume.
- L'interprétation de la musique par l'utilisation d'un accessoire (le cas échéant).

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **NARRATION (STORYTELLING)**

**Définition – Narration :** Activité consistant à raconter des histoires - transmettre un message ou une signification.

Ce que les juges recherchent :

- L'histoire était-elle claire et ciblée ?
- L'histoire était-elle captivante tout au long de la performance ?

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **THEME**

**Définition :** Une idée unifiante ou dominante qui est un élément récurrent dans le travail artistique. Un thème mêle musique, costumes, chorégraphie et mouvement pour que le concept soit compris du public.

Ce que les juges recherchent :

- Une connexion évidente entre la musique et la chorégraphie.
- Une communication visuelle du thème tout au long de la performance.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **ORIGINALITE**

**Définition :** La création de pratiques scéniques ou sur la barre qui utilisent des idées imaginatives ou originales.

Ce que les juges recherchent :

- Originalité et/ou imagination dans la chorégraphie et le mouvement des artistes
- Originalité et / ou imagination dans les figures, transitions et combinaisons des artistes

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

## **Exécution**

Un maximum de 20 points peut être attribué pour l'exécution. Cette section juge 4 domaines:

- Endurance et contrôle
- Équilibre des éléments
- Compétences et éléments techniques
- Lignes et placement

Les juges chercheront des mouvements réalisés avec un haut niveau d'exécution et un alignement correct.

Cette section est divisée comme suit :

### **ÉQUILIBRE DES ELEMENTS**

**Définition - Équilibre :** avoir des éléments différents en proportions égales ou correctement équilibrées.

Ce que les juges recherchent :

- La capacité d'utiliser une variété d'éléments pour raconter leur histoire (p. ex., travail au sol, aérien, danse, acrobatie et immobilité).
- La capacité d'utiliser les costumes, les accessoires et l'espace disponible sur scène pour renforcer le thème / message / histoire.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

### **ENDURANCE & CONTROLE**

**Définition - Endurance :** La capacité de maintenir un effort physique prolongé.

**Définition - Contrôle :** La capacité de contrôler l'ensemble du corps tout au long de la performance et de démontrer l'intention consciente d'un mouvement en tout temps.

Ce que les juges recherchent :

- Le contrôle des membres.
- L'équilibre dans tous les mouvements.
- Le contrôle de tous les mouvements pour que la chorégraphie soit proprement exécutée.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

### **COMPETENCES ET ELEMENTS TECHNIQUES**

**Définition :** Combiner des techniques et figures avancées et/ou nouvelles tout au long de la routine sur le sol et sur la barre. Une exécution propre tout au long de la performance est requise.

Ce que les juges recherchent :

- Un placement du corps correct et bien aligné lors des mouvements sur et hors de la barre.
- L'entrée et la sortie propres des figures et des combinaisons.
- Une technique propre.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

## **LIGNES ET PLACEMENT**

**Définition - Ligne :** Une ligne est un terme qui décrit l'ensemble de la silhouette d'un-e danseur/euse qui exécute des pas, des poses ou des figures. Lorsqu'on parle généralement des lignes d'un-e artiste, cela signifie que les juges regarderont l'allure complète, des orteils jusqu'au sommet de la tête et tout ce qui se trouve entre les deux. En ce qui concerne spécifiquement la ligne du pied, les juges feront attention aux liens et à la forme créée entre plusieurs points clés de placement comme les orteils, la cheville, la forme du pied et son alignement avec le mollet ; le même principe s'applique aux lignes relatives aux jambes et aux bras.

**Définition - Placement :** Le placement fait référence à l'endroit où le corps entier ou les parties du corps sont positionnés à la fois sur et en dehors de la barre.

Ce que les juges recherchent :

- Des pieds pointés de la cheville à l'orteil en tout temps (sauf en cas de flexion intentionnelle).
- Pas de pieds en position faucille.
- Les bras et les jambes sont complètement allongés et tendus.
- La posture correcte est une poitrine soulevée, le dos droit, la tête relevée et les épaules éloignées des oreilles.
- Un placement du corps adéquat pour entrer et sortir d'un mouvement.
- La fluidité et contrôle du placement du corps.
- Un positionnement correct du corps tel que requis pour le mouvement en cours d'exécution.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

## **PRÉSENTATION**

Un maximum de 20 points peut être attribué pour la Présentation. Cette section juge 4 domaines :

- L'authenticité
- L'énergie : niveau de performance
- L'endurance : une routine sans effort
- Les projections, l'assurance et la confiance

Les juges chercheront une performance exécutée avec un haut degré de confiance et qui suscite l'intérêt du public et des juges. L'artiste doit être capable de maintenir un niveau élevé d'énergie tout au long de sa prestation, quels que soient la rapidité et le rythme de la musique.

Cette section est divisée comme suit :

### **AUTHENTICITE**

**Définition - Authenticité :** sincère, être réellement ce que l'on affirme être, véritable.

Ce que les juges recherchent :

- L'artiste a-t-il réussi à transmettre son ressenti et sa conviction dans sa propre histoire ?
- L'artiste était-il engagé dans chaque mouvement et geste ?
- L'artiste vous a-t-il fait croire à son histoire ?

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt**

### **ÉNERGIE : NIVEAU DE PERFORMANCE**

**Définition :** Un élément de danse qui met l'accent sur le poids, la texture et la fluidité d'un mouvement ; par exemple, des mouvements de flottement, de balancier, soudains, lisses, tranchants, percutants, vibrants, explosifs sont tous nécessaires pour une performance réussie.

Ce que les juges recherchent :

- Un contrôle efficace du mouvement, l'artiste contrôlant toutes les parties de son corps en lien avec la musique.
- Équilibre et variation tout au long de la performance.
- Cohérence des niveaux d'énergie.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

### **ENDURANCE : ROUTINE SANS EFFORT**

**Définition :** La capacité de faire paraître la routine sans effort tout au long de la performance, tout en démontrant un haut degré d'énergie et d'endurance.

Ce que les juges recherchent :

- Des niveaux d'énergie continus tout au long de la routine
- Que l'artiste ne se fatigue de manière visible à aucun moment de sa prestation.
- Perte de fluidité ou de musicalité due à un manque d'endurance.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

### **PROJECTIONS, ASSURANCE ET CONFIANCE**

**Définition - Projection :** La capacité de l'artiste à faire ressortir ses émotions et sentiments à travers sa performance.

**Définition - Assurance :** La capacité de rester serein-e et gracieux/euse tout au long de la prestation.

**Définition - Confiance :** La capacité de performer avec une aisance totale en démontrant de la confiance en soi à chacun de ses pas.

Ce que les juges recherchent :

- Le niveau de confiance est maintenu à un niveau élevé et ne baisse à aucun moment.
- L'artiste garde son sang-froid, quels que soient les problèmes qui peuvent survenir.
- L'artiste ne se montre pas nerveux/euse, mais reste gracieux/euse tout au long de la routine.

NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 5pt

## **PERFORMANCE GÉNÉRALE**

Un maximum de 20 points sera attribué pour la présentation générale de la performance. Cette section juge 2 domaines:

- Impact et mémorabilité
- Inspiration

Les juges recherchent une performance qui laisse une impression durable et / ou qui soit inspirante d'une manière ou d'une autre.

Cette section est divisée comme suit:

## **IMPACT ET MEMORABILITE**

**Définition :** Une performance qui touche ou influence les juges et qui laisse un souvenir positif durable.

Ce que les juges recherchent :

- Une chorégraphie qui amène à réfléchir
- Une performance qui soit différente d'une manière créative à travers les figures, la musique ou la chorégraphie.
- Quelque chose de nouveau ou qui a été adapté d'une manière différente afin de laisser une impression durable.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 10pt**

## **INSPIRATION**

**Définition :** Une performance qui inspire la créativité.

Ce que les juges recherchent :

- Une performance qui influence d'une certaine manière.
- Une performance qui laisse une impression durable sur le public.

**NOMBRE DE POINTS MAXIMUM ACCORDÉS - 10pt**

## **DÉDUCTIONS**

Les déductions sont données par occurrence de faute. Cette section juge 4 domaines :

- Glissades
- Chutes
- Dysfonctionnement du costume
- Dysfonctionnement des accessoires

Les juges déduisent seulement les fautes évidentes.

Cette section est divisée comme suit :

### **GLISSADE**

**Définition :** Un glissement évident des mains ou des jambes qui a comme conséquence une interruption de la fluidité du mouvement.

Ce que les juges recherchent :

- Un glissement de jambe ou du corps qui cause une interruption de la fluidité.
- Les dérapages doivent être évidents. Aucune déduction ne sera effectuée pour des réajustements.

**POINTS DÉDUITS PAR OCCURRENCE - -1pt**

### **CHUTE**

**Définition :** La définition d'une chute est une descente soudaine, rapide et incontrôlée jusqu'au sol. Cela est valable depuis n'importe quelle position qu'elle soit sur la barre ou en dehors de la barre.

Ce que les juges recherchent :

- Lorsque un-e artiste doit retrouver son équilibre en plaçant ses mains sur le sol pour se sécuriser.
- Les chutes doivent être évidentes.

**POINTS DÉDUITS PAR OCCURRENCE - -3pt**

## **DYSFONCTIONNEMENT DU COSTUME**

**Définition :** Un dysfonctionnement du costume signifie qu'une partie du costume se décroche accidentellement, tombe, ou devient révélateur et/ou indécent.

Ce que les juges recherchent :

- Des costumes qui restent fixes.
- Aucune exposition des parties génitales.

**POINTS DÉDUITS PAR OCCURRENCE - -3pt**

## **DYSFONCTIONNEMENT DES ACCESSOIRES**

**Définition :** Un dysfonctionnement des accessoires signifie qu'un accessoire ne fonctionne pas correctement ou se casse sur scène.

Ce que les juges recherchent :

- Des accessoires qui fonctionnent correctement
- Des accessoires qui peuvent être retirés de la scène facilement

**POINTS DÉDUITS PAR OCCURRENCE - -1pt**

## **DOUBLES**

Les doubles seront évalués selon les mêmes critères mentionnés ci-dessus. Les artistes doubles doivent être conscients du fait que les deux artistes seront jugés ensemble selon les critères.

## **ATTRIBUTION DES POINTS**

Dans chaque section (à l'exception des déductions), les artistes recevront des points en fonction de l'ensemble de la performance.

Le guide pour juger est le suivant :

0 = Absent	Non-existant, moins de 10 % de la performance
1 = Faible	Presque Non-existant, moins de 20 % de la performance
2 = Passable	Une petite quantité, entre 20 % et 40 % de la performance
3 = Moyen	Une quantité acceptable, entre 40 % et 60 % de la performance
4 = Bien	Une grande quantité, entre 60 % et 80 % de la performance
5 = Excellent	Plus de 80 % de la performance

## **FEEDBACK**

La décision des juges est définitive et aucune discussion / retour ne sera effectué par les juges ou par l'organisateur de la compétition. Le résultat donné sera une moyenne des notes des juges. Les pénalités imposées par le Master Juge sont comptabilisées dans cette moyenne, avant le calcul de la note finale.

# FICHE D'ÉVALUATION :



## ARTISTIC POLE - FICHE D'ÉVALUATION

<b>Artiste(s):</b>		<b>Date:</b>
<b>Pays/région:</b>		<b>Fédération:</b>
<b>Division:</b>	<b>Catégorie:</b>	<b>Juge:</b>
<b>Critères d'évaluation</b>	<b>Valeur Technique</b>	<b>Score</b>
0 = Absent ; 1 = Faible ; 2 = Passable ; 3 = Moyen ; 4 = Bien ; 5 = Excellent		
<b>CHORÉGRAPHIE</b>	<b>MAXIMUM: 40 POINTS</b>	
Efficacité visuelle	5	
Créativité des combinaisons	5	
Créativité de l'interprétation	5	
Fluidité	5	
Interprétation musicale	5	
Narration / Storytelling	5	
Thème	5	
Originalité	5	
	<b>TOTAL:</b>	
<b>EXÉCUTION</b>	<b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>	
Équilibre des éléments	5	
Endurance et contrôle	5	
Compétences et éléments techniques	5	
Lignes & Placement	5	
	<b>TOTAL:</b>	
<b>PRÉSENTATION</b>	<b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>	
Authenticité	5	
Énergie: niveau de performance	5	
Endurance: routine sans effort	5	
Projection, assurance et confiance	5	
	<b>TOTAL:</b>	
<b>PERFORMANCE GÉNÉRALE</b>	<b>MAXIMUM: 20 POINTS</b>	
Impact et mémorabilité	10	
Inspiration	10	
	<b>TOTAL:</b>	
<b>DÉDUCTIONS</b>	<b>- POINTS</b>	
Glissade	-1	
Chute	-3	
Dysfonctionnement du costume	-3	
Dysfonctionnement des accessoires	-1	
Pénalités du Master Juge		
<b>TOTAL POINTS (100 Possible)</b>	<b>TOTAL:</b>	

## Pénalités du Master Juge

Un artiste peut obtenir des pénalités sur décision du Master Juge pendant la compétition pour les infractions suivantes :

Critères	Limitations	Pénalité
Envoi de la musique hors délai	Entre 1 et 5 jours de retard	-1 par jour
	Plus de 5 jours de retard mais plus de 48 heures avant la compétition	-5
	Musique reçue dans les 48 heures précédant la compétition	Disqualification
Musique non conforme au règlement	Voir Règlement	-3
Thème/Fiche Technique	Formulaire soumis dans une langue autre que celle indiquée par l'organisateur de la compétition (l'anglais étant la langue recommandée)	-1
	Formulaire incorrect : envoyé en format Pdf, formulaire non officiel, formulaire non complet	-1
	Envoi hors délai avec un retard d'entre 1 et 5 jours	-1 par jour
	Envoi hors délai avec plus de 5 jours de retard	Disqualification
	Informations fausses ou incorrectes fournies sur le costume/les accessoires	Disqualification
Fournir de fausses ou mauvaises informations sur les formulaires	Informations fournies fausses ou incorrectes.	-5 par occurrence
	Fausse information sur l'âge, la division ou la catégorie	Disqualification
Arrivée tardive sur scène	Jusqu'à 60 secondes de retard	-1
	L'artiste ne se présente pas dans la première minute	Disqualification
Durée de la performance	5 secondes ou moins par rapport au temps autorisé	-3
	Plus de 5 secondes au-delà du temps autorisé	-5
Figurants	Dépasser le temps d'assistance autorisé : 45 secondes	-5
	Soulever l'artiste	-5 par occurrence
	Figurants en contact avec la pôle	-5 par occurrence
Interférences	Artistes surpris à recevoir de l'aide depuis les coulisses durant sa performance	-1
	Artistes et / ou leurs entraîneurs / représentants s'approchant de la table et / ou de la salle des juges ou obstruant la vue des juges à tout moment de la compétition	-3
Ne pas débiter ou terminer sa performance sur scène	Ne pas débiter ou terminer sa performance sur scène	-1 par occurrence
Installation et retrait des accessoires	Dépasser les 3 minutes autorisées	-1 par occurrence
Retrait des accessoires	Accessoires non collectés après la performance	-3
Produits de grip	Appliquer un produit de grip directement sur la pôle	-5
	Utiliser des produits de grip non autorisés	Disqualification
Présence de bijoux et accessoires non conformes au Règlement	Présence de bijoux / piercings (sauf boucles d'oreilles de type implants de couleur unie)	-3 par artiste
	Utiliser un accessoire ou objet non approuvé par le Master Juge	-5

Chorégraphie, costume, coiffure et maquillage non conforme au Règlement	Costume ne respectant pas les règles	-1 par artiste
	Phrases promotionnelles, logos, connotations religieuses, connotations négatives	-3 par artiste
	Costume ou chorégraphie provocants (y compris matières comme le cuir ou le latex)	-5 par artiste
	-Chorégraphie extrêmement provocatrice et comportements obscènes	Disqualification
Toucher la structure porteuse durant la performance	Il est formellement interdit de toucher ou d'utiliser la structure porteuse durant la performance. Cela inclut toucher la toile de fond ou tout éclairage situé à l'arrière de la scène, ainsi que sortir des limites de la scène. Les artistes doivent avoir contact uniquement avec les poles (et accessoires le cas échéant).	-1 par occurrence
Infractions générales aux règles	- Infraction générale aux Règles, à la discrétion du Master Juge en accord avec un conseil externe de Master Juges	Entre -1 et -5
	- Éléments interdits ou répétition d'éléments limités	-5 par élément et par artiste
	- Utiliser des gestes obscènes, des blasphèmes ou un langage irrespectueux en privé ou en public envers tout autre participant	-10
	- Agression ou tentative d'agression envers un représentant officiel, un compétiteur, un spectateur ou tout autre officiel sportif engageant intentionnellement ou incitant d'autres artistes et / ou spectateurs à participer à une action abusive ou violente - Consommation de drogues (sauf à des fins médicales), consommation d'alcool avant ou pendant une compétition - Exhibitionnisme avant, pendant ou après la compétition. - Infractions multiples et sévères du Règlement	Disqualification

### **Blessure lors de la performance**

Si le Master Juge estime que des soins médicaux sont nécessaires, la performance sera arrêtée dans le cas où l'artiste ne l'a pas déjà demandé. Si l'artiste est en mesure de continuer dans l'espace de la minute qui suit, iel doit continuer immédiatement à partir du point d'interruption ou, si cela n'est pas possible, laisser jusqu'à dix secondes avant la poursuite. Si un-e artiste est incapable de terminer le programme, aucune note ne sera attribuée et l'artiste sera considéré comme retiré de la compétition. Il en va de même lorsque un-e artiste a eu la possibilité de reprendre sa prestation à partir du moment où elle avait été interrompue et qu'une fois de plus, iel n'est pas en mesure de terminer le programme. Une seule interruption est autorisée.

*Aucun redémarrage de l'ensemble de la prestation n'est autorisé, sauf en cas de problème lié à la musique.*

## Formulaire de Thème / Fiche Technique

*Instructions concernant le remplissage du formulaire de Thème/Fiche Technique : se référer aux pénalités du Master Juge pour envoi tardif de formulaire et information fournie incorrecte. Veuillez noter que le formulaire doit être rempli en format Microsoft Word, avec une police de couleur noire. Seul le formulaire officiel Thème/Fiche Technique IPSF peut être soumis : une déduction de -1 sera appliquée pour chaque formulaire rempli de façon incorrecte.*

### **Nom à donner au formulaire pour l'envoyer:**

Pays\_Discipline\_Division\_Catégorie\_Thème\_Prénom\_Nom de famille

### **Artiste(s) :**

Insérez le nom complet de l'athlète (Prénom et Nom de famille) en cas de prestation Solo ou les noms complets des deux athlètes en cas de prestation Double (Prénom et Nom de famille). Veuillez indiquer d'abord le prénom, puis le nom de famille.

### **Pays/Région:**

Insérer le pays ou la région d'origine de/des artistes. L'artiste doit indiquer uniquement le pays dans le cas des compétitions Internationales. Pour les championnats Nationaux ou Open, l'artiste doit aussi indiquer la région/province/département.

Veillez vous référer au lien suivant pour la liste des régions applicables à votre pays:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

### **Division:**

Insérer la division dans laquelle l'artiste est en compétition parmi les options suivantes : Amateur, Semi-Professionnelle et Professionnelle. Veuillez vous référer au Règlement pour toute information sur chaque division.

### **Catégorie:**

Insérer la catégorie dans laquelle l'artiste est en compétition parmi les options suivantes : Senior, Master 40+, Doubles ou Junior, et Homme ou Femme, par exemple Senior Hommes, Junior, Doubles.

### **Date:**

Insérer la date d'envoi du formulaire. Si un nouveau formulaire est soumis, la nouvelle date d'envoi doit être insérée.

### **Fédération:**

Insérer le nom de la fédération nationale approuvée par l'IPSF que l'artiste représente. Laissez ce champ vide si une fédération nationale approuvée par l'IPSF n'a pas encore été établie.

**Signature(s) de(s) l'artiste(s):** Le formulaire doit être signé par le/les artistes (signature dactylographiée).

**Signature(s) de(s) l'entraîneur(s):** Si un(e) artiste(s) a un entraîneur approuvé par l'IPSF, sa signature peut être ajoutée (dactylographiée). Dans le cas d'un artiste junior n'ayant pas d'entraîneur approuvé par l'IPSF, la signature des parents ou d'un tuteur légal est requise.

Veillez vous référer au lien suivant pour confirmer que votre entraîneur est reconnu par l'IPSF:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>

FORMULAIRE DE THÈME / FICHE TECHNIQUE :



**POLE ARTISTIQUE- FORMULAIRE DE THÈME / FICHE TECHNIQUE**

Artiste(s):	Date:
Pays/Région:	Fédération:
Division:	Catégorie:
<b>THÈME:</b> Descrivez brièvement le thème de votre performance	
<b>ACCESSOIRES (excepté figurants)</b> Veuillez donner une description détaillée des accessoires incluant leur taille, le temps nécessaire à l'installation et au retrait, toute assistance ou stockage nécessaire	
<b>FIGURANTS :</b> Veuillez donner une description détaillée du nombre de figurants et de leur contribution à la performance	
Si vous souhaitez enlever une partie de votre costume pendant la performance, veuillez expliquer comment et pourquoi	
<b>Veuillez confirmer la configuration de vos poles (spinning ou statique)</b>	
<b>En cochant ces cases, vous confirmez :</b>	<b>En cochant ces cases, vous confirmez que votre performance :</b>
<input type="checkbox"/> Avoir envoyé des photos de votre/vos costume(s) <input type="checkbox"/> Avoir envoyé des photos de vos accessoires <input type="checkbox"/> Avoir envoyé votre musique	<input type="checkbox"/> Ne contient pas de scènes de nudité <input type="checkbox"/> Ne contient pas d'armes, réelles ou factices <input type="checkbox"/> N'est pas à caractère sexiste, raciste ou homophobe <input type="checkbox"/> Ne contient pas de connotations violente ou religieuse <input type="checkbox"/> Est tous publics
Signature(s) de(s) l'artiste(s)	Signature(s) de(s) l'entraîneur(s):

# Championnats de Pole Artistique

## *RÈGLES ET RÉGLEMENTATIONS*



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)

COPYRIGHT© IPSF November 2021

Ce document de travail est sujet à changement.

## Définitions

**Catégorie** se réfère au au groupe d'âge et de genre dans chaque division.

**Compétition** se réfère à toute compétition certifiée IPSF.

**Division** se réfère aux niveaux de difficulté à la dite compétition.

**Document** se réfère à ce document dans son intégralité.

**IPSF** se réfère à la Fédération Internationale de Pole Sports.

**Organisateur** se réfère à un organisateur d'une compétition certifiée IPSF.

**Performance** se réfère à la chorégraphie du candidat, du début à la fin, incluant la chorégraphie, les spins, les transitions, les inversions, les prises, les poses, les tricks, les acrobaties, les glissades, les montées, les drops, les grands écarts et le floorwork.

**Artiste** se réfère à la personne invitée à participer à la compétition.

**WAPC** se réfère au Championnat du Monde de Pole Artistique.

## Eligibilité

### 1. DIVISION

- Professionnelle
- Semi-Professionnelle
- Amateur

#### 1.1. Amateur

Pour les artistes ayant une expérience de base. Ne sont pas autorisés dans la division amateur les candidats :

- Ayant participé à une compétition nationale/internationale IPSF Pole Artistique, en division Semi-Professionnelle ou Professionnelle les années précédentes, et/ou
- S'étant placé à deux reprises dans l'une des 3 meilleures places dans une division Amateur d'un championnat national / international de Pole Artistique IPSF au cours des années précédentes, et/ou
- Étant ou ayant été professeur/ entraîneur de pole dance/ pole fitness / pole sport.
- Ayant déjà reçu un gain financier pour une performance de pole dance.

#### 1.2. Semi-Professionnelle

Les artistes ayant un bon niveau d'expérience peuvent présenter leur candidature dans la catégorie Semi-Professionnelle s'ils :

- Sont élèves en cours avancé ou intermédiaire
- Sont ou ont été entraîneur / coach/ professeur
- N'ont pas concouru en division Professionnelle d'une compétition de Pole Artistique de l'IPSF au cours des années précédentes et/ou
- Se sont classés à deux reprises dans les 3 premières places d'une division Amateur d'un championnat national / international de Pole Artistique IPSF au cours des années précédentes, et/ou
- Ont reçu une compensation financière pour leurs performances ou promotions.

#### 1.3. Professionnelle

La division Professionnelle s'adresse aux candidats d'élite qui souhaitent affronter d'autres artistes de haut niveau et représenter leur pays. Les candidats professionnels sont typiquement :

- Élèves de cours avancé
- Sont ou ont été entraîneur / coach/ professeur
- Des candidats qui ont concouru en division Professionnelle d'une compétition de Pole Artistique de l'IPSF au cours des années précédentes et/ou
- Les artistes qui se sont classés deux fois parmi les trois premières places dans une division Semi-Professionnelle d'un championnat national/international de Pole Artistique IPSF au cours des années précédentes.

## 2. CATÉGORIES

Chacune des catégories Professionnelles suivantes doit être ouverte au niveau national pour la qualification au WAPC.

- Juniors 14 – 17
- Seniors Femmes 18 – 39
- Seniors Hommes 18 – 39
- Masters 40+
- Doubles Mixte 18+

Toutes les compétitions Open offriront la division Professionnelle dans toutes les catégories. Les divisions Semi-Professionnelles et Amateurs ne sont pas disponibles pour les candidats participant aux compétitions Open.

## 3. AGE

L'âge d'éligibilité pour chaque catégorie est déterminé par l'âge de l'artiste à la fin de l'année de compétition, à la date des Championnats du monde de Pole Artistique.

- Juniors - Âge 14 – 17 à la date du WAPC
- Seniors - Âge 18 – 39 à la date du WAPC
- Masters 40+ - Âge 40+ à la date du WAPC
- Doubles – Âge 18+ à la date du WAPC

*\* Exemple : Un candidat senior aura 39 ans pour les compétitions régionales et nationales dans son pays mais 40 ans à la date du WAPC; le candidat doit se présenter dans sa catégorie pour les compétitions régionales et nationales pour être éligible dans sa catégorie au WAPC.*

## 4. PROCESSUS DE SÉLECTION DU CANDIDAT

- 4.1. Tous les candidats aux compétitions nationales doivent avoir la citoyenneté ou la résidence du pays dans lequel ils se produisent, sauf s'ils participent aux championnats Open.
- 4.2. Les délais doivent être strictement respectés. Un artiste ne sera pas autorisé à concourir en cas de candidature tardive. Tous les artistes se verront imposer des pénalités pour envoi de leur musique hors délais.
- 4.3. La participation du candidat se fait par qualification, c'est-à-dire par épreuves préliminaires, éliminatoires régionales ou vidéos. Le processus de sélection peut être précisé par l'Organisateur du championnat national/international.
- 4.4. Les interprètes doivent être dans la bonne catégorie d'âge.
- 4.5. L'ordre de passage des concurrents sera déterminé par tirage au sort.
- 4.6. Tous les artistes admissibles doivent participer aux épreuves préliminaires vidéo s'il y a lieu afin de se qualifier pour une place en finale ; les artistes ont le droit à une seule performance.
- 4.7. Un artiste ne peut recommencer sa prestation que dans les cas suivants :
  - Un défaut technique avec la musique.
  - Un défaut de santé et de sécurité, p. ex. un problème d'équipement dangereux comme une chute de barre ou un liquide de nettoyage sur le sol. Ceci n'inclut pas les barres glissantes car cela est subjectif pour chaque candidat.
  - À la discrétion du Master Juge.

*\* Remarque : Si un candidat choisit de poursuivre sa prestation indépendamment du défaut technique (par exemple, la musique), il ne sera pas autorisé à recommencer.*

4.8. Les concurrents recevant les scores les plus élevés dans chaque catégorie pourront progresser en finale.

4.9. Nombre de finalistes pour toutes les catégories \*:

- 10 – 15 finalistes pour toutes les catégories, à la discrétion des organisateurs.

*\* Le nombre exact de participants sera annoncé après la clôture des inscriptions. Toutes les catégories professionnelles doivent être maintenues pour permettre aux candidats dans cette catégorie de pouvoir se qualifier pour le WAPC, même si un seul d'entre eux se présente.*

4.10. Les gagnants sont les artistes ayant obtenu les meilleurs résultats dans leur catégorie. En cas d'égalité des scores, le candidat ayant obtenu les meilleurs points de chorégraphie sera déclaré vainqueur. Si deux candidats obtiennent la même note finale de chorégraphie, le candidat ayant obtenu la note la plus élevée en présentation sera déclaré vainqueur.

- 4.11. Le titre de Champion National ou Mondial de Pole Artistique 20XX ou de Champion du Open Pole Artistique 20XX (si applicable) dans toutes les catégories sera un titre attribué à vie.
- 4.12. Les artistes ayant obtenu la première place dans la catégorie Professionnelle dans une compétition nationale de Pole Artistique approuvée par l'IPSF seront automatiquement invités à participer au WAPC. L'IPSF se réserve le droit de mettre en place des critères de qualification additionnels, qui seront communiqués avant le WAPC.
- 4.13. Les artistes de pays n'ayant pas de championnat national sont autorisés à se produire lors d'un OPEN pour se qualifier pour le WAPC. L'artiste ayant obtenu le meilleur score par pays sera automatiquement classé au classement mondial IPSF.

## Processus de candidature

### 5. CANDIDATURE INITIALE

Le non-respect des règles suivantes peut entraîner la disqualification de la compétition.

- 5.1. Tous les candidats qualifiés doivent :
  - Télécharger un formulaire de candidature sur le site Internet de l'organisateur, le remplir, le compléter, le signer et le renvoyer à l'adresse e-mail de l'organisateur avant la date de clôture. Si cela n'est pas disponible sur le site web, veuillez contacter l'organisateur pour obtenir un formulaire de candidature. Cela s'applique également aux candidats souhaitant s'inscrire à une compétition Open.
  - Payer les frais de dossier, qui ne sont pas remboursables. Les frais de dossier et les modalités de paiement sont indiqués sur le formulaire de candidature.
  - Envoyer leur musique au format mp3 à l'adresse e-mail indiquée dans le dossier de candidature avant la date limite indiquée.
  - Soumettre leur formulaire Thème/Fiche Technique dans les délais indiqués par l'organisateur. (Voir pénalités du Master Juge). Les artistes sont autorisés à modifier leur Thème/Fiche Technique entre les épreuves préliminaires et la finale. Les nouveaux formulaires doivent être soumis dans l'heure suivant la fin des épreuves préliminaires ou dans les délais spécifiés par l'organisateur.  
*\*Veuillez noter que les formulaires remplis manuellement ne seront pas acceptés dans le cas d'une modification entre les épreuves préliminaires et la finale, à moins que cela n'ait été spécifié par l'organisateur. Les signatures doivent être dactylographiées.*
  - Fournir des informations sur leur sexe légal. Une copie de leur certificat de naissance doit être fournie sur demande.
- 5.2. Toutes les inscriptions doivent être remplies dans la langue nationale du pays d'accueil. Toutes les inscriptions aux compétitions Open doivent être remplies en anglais.
- 5.3. Tous les candidats doivent être en forme, en bonne santé et ne pas se savoir enceintes. Sur demande, le candidat peut être tenu de produire des documents d'un médecin confirmant qu'il est en bonne santé et en bonne forme physique. Ces informations seront tenues confidentielles.
- 5.4. Les candidats peuvent participer à une compétition nationale uniquement s'ils ont la citoyenneté et/ou la résidence permanente dans ce pays. Dans le cas d'une double nationalité, les candidats ne peuvent représenter qu'un seul pays au WAPC. Les artistes qui souhaitent changer de pays de représentation doivent laisser passer une année compétitive sans concourir avant de pouvoir effectuer le changement.
- 5.5. Les inscriptions ne seront pas entièrement traitées si toutes les exigences susmentionnées n'ont pas été respectées dans les délais impartis.

### 6. CHOIX MUSICAL

- 6.1. Les candidats ont le choix pour la musique. Ils ont le droit de mélanger diverses musiques et artistes, et d'avoir des chansons avec des paroles.
- 6.2. La musique ne doit avoir aucune connotation religieuse ou péjorative. Les grossièretés (peu importe la langue) sont interdites.
- 6.3. La musique doit être soumise dans les délais indiqués ou une pénalité s'appliquera. Si la musique n'a pas été reçue 48 heures avant le début de la compétition, le candidat sera disqualifié.
- 6.4. La musique doit être soumise à l'organisateur de la compétition au plus tard à la date limite indiquée, en format MP3, et doivent porter le nom et la catégorie de l'artiste.
- 6.5. Une copie en format CD ou clé USB clairement étiquetée avec le nom et la catégorie de l'interprète doit être soumise au moment de l'enregistrement. En cas de manquement, l'artiste peut ne pas être autorisé à se produire.

## **7. FORMULAIRE DE THEME/FICHE TECHNIQUE**

- 7.1. Les artistes doivent se conformer aux règles suivantes :
- Les artistes doivent soumettre leur formulaire de Thème/Fiche technique dans les délais indiqués et dans la langue spécifiée par l'organisateur.
  - Le formulaire doit être dactylographié et rempli en police noire ; les formulaires remplis à la main ne seront pas acceptés sauf si spécifié par l'organisateur.
  - Les artistes doivent signer chaque formulaire ; les entraîneurs certifiés par l'IPSF peuvent également ajouter leur signature.
  - En cas d'envoi du formulaire hors délais, une déduction de -1 sera appliquée par jour de retard jusqu'à un maximum de -5 points, au-delà duquel l'artiste sera disqualifié.
  - Le formulaire doit uniquement être rempli en police noire et dactylographié dans le document Microsoft Word fourni – tout autre format sera pénalisé. Les signatures doivent être dactylographiées.
  - Le formulaire doit être soumis dans les délais indiqués par l'organisateur de la compétition.
  - Le formulaire doit être entièrement complété, et les informations sur la musique/costume/accessoires doivent être soumises en même temps que le formulaire de thème. Si les cases ne sont pas cochées, le formulaire sera considéré incomplet et une pénalité sera appliquée. Si les informations sur la musique/costume/accessoires ne sont pas soumises en même temps, le formulaire sera considéré incomplet.

## **Processus d'enregistrement**

### **8. ENREGISTREMENT DU CANDIDAT**

Dans le cas où un concurrent ne se présente pas à l'enregistrement sans raison valable, il lui sera interdit de participer à toutes les compétitions organisées par l'IPSF à travers le monde pour une période d'un an. Les noms des artistes exclus seront publiés sur [www.polesports.org](http://www.polesports.org). Les candidats peuvent annuler leur participation sans être pénalisés seulement si l'annulation est effectuée au moins 21 jours ouvrables avant le début de la compétition. Des exceptions sont faites pour raisons médicales ou urgences, auquel cas les documents médicaux et la preuve du billet de voyage doivent être fournis à l'organisateur pour confirmation au moins une journée avant la compétition. Les artistes qui ne se présentent pas le jour de l'enregistrement pour cause d'urgence auront un maximum de sept jours après la fin du championnat pour fournir les preuves nécessaires. Aucune exception ne sera faite. *Voir aussi: IPSF Politique de non-présentation (ci-joint).*

- 8.1. Tous les artistes doivent arriver et s'enregistrer à l'heure désigné par l'organisateur, à moins d'avoir reçu une permission contraire écrite.
- 8.2. Tous les candidats, y compris les doubles, doivent fournir une preuve de citoyenneté ou de résidence à la demande de l'organisateur.
- 8.3. Tous les candidats doivent donner leur confirmation écrite au moment de l'enregistrement que :
- Les règlements ont été lus et acceptés.
  - Le Code éthique de l'IPSF a été lu, accepté et que l'artiste s'engage à se comporter de manière appropriée pour un sportif professionnel.
  - Tous les frais encourus par l'artiste sont à sa charge et non à celle de l'organisateur.
  - Renoncer à tous les droits d'image et accepter que les images puissent être utilisées pour la promotion des sports de pole dans le monde entier par l'IPSF et/ou les Fédérations Nationales appartenant à l'IPSF. Les candidats ne recevront aucune compensation financière pour les photos et vidéos prises pendant l'événement.
  - Accepter d'être interviewé, filmé et/ou photographié par les médias agréés par l'organisateur.
  - Concourir aux championnats nationaux ou Open à leurs risques et périls. Toute blessure ou accident pouvant survenir est la responsabilité de l'artiste et non de l'organisateur ou de l'IPSF.
  - Respecter et suivre les horaires de répétition et de performance.
  - Assister à la cérémonie de remise des médailles, sauf en cas d'urgence médicale.
- 8.4. En cas de comportement perturbant la compétition, les concurrents seront disqualifiés.

## Performance

Ces règles s'appliquent aux compétitions régionales, préliminaires et finales.

### 9. DURÉE DE LA PERFORMANCE

Les participants doivent respecter les règles suivantes :

- 9.1. La durée de la performance ne doit pas être inférieure à 3.30 minutes et ne doit pas dépasser 4.00 minutes.
- 9.2. La musique disparaîtra au bout de 4 minutes.

### 10. THÈME

Tous les thèmes doivent être approuvés par le Master Juge deux (2) semaines avant la compétition, sauf indication contraire de l'organisateur de la compétition. Les thèmes jugés inappropriés ou contraires aux directives éthiques de l'IPSF seront refusés. Nous vous demandons de ne pas oublier qu'il s'agit d'une compétition conviviale pour les familles, avec de jeunes concurrents, et qu'il peut y avoir des spectateurs sensibles parmi le public - assurez-vous que votre thème soit approprié.

### 11. COSTUME

Les costumes doivent être appropriés pour un championnat artistique. Ils doivent recouvrir entièrement le bassin et la région fessière pour tous les artistes et la poitrine pour les femmes. Les costumes doivent être vérifiés par le Master Juge deux (2) semaines avant la compétition. Les artistes seront disqualifiés s'ils ne respectent pas les exigences suivantes en matière de costume :

- 11.1. Un justaucorps de deux pièces ou un justaucorps découpé est permis pour tous les artistes ; un bas d'une seule pièce n'est autorisé que pour les hommes.
- 11.2. Le haut doit recouvrir complètement la poitrine des femmes et ne présenter aucun décolleté ajouté ou inutile.
- 11.3. La coupe du bas ne doit pas être plus haute que le pli de la hanche à l'avant (là où la cuisse et la hanche se rencontrent), et doit couvrir complètement les os du bassin. Le bas doit couvrir intégralement la région fessière.
- 11.4. Les shorts doivent recouvrir le pli fessier sur toute la largeur du corps (c.-à-d. le pli formé à l'endroit où la région fessière et la cuisse se rejoignent doit être intégralement couvert).

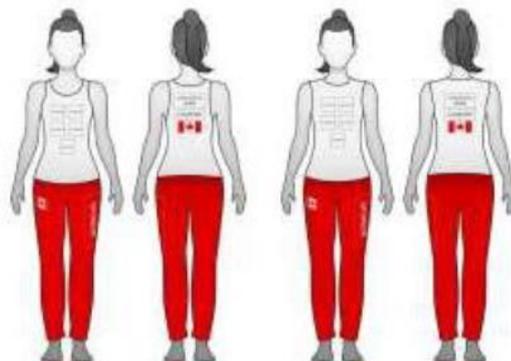


Shorts Hommes

Shorts Femmes

- 11.5. Le port de shorts longs, de jambières ou de pantalons est autorisé, les jupes sont également autorisées.
- 11.6. Tout vêtement ou accessoire utilisé pour augmenter l'accroche à la barre au niveau du corps, mains ou pieds est interdit, sauf en cas de soumission de certificat médical.
- 11.7. Chaussures : l'artiste peut performer pieds nus ou avec des chaussures de gymnastique/danse, des chaussures de ballet ou des baskets. Les talons ou bottes ne sont pas autorisés. D'autres types de chaussures peuvent être portés sur décision du Master Juge.
- 11.8. Les costumes ne doivent pas inclure :
  - Sous-vêtements.
  - Vêtements transparents qui ne recouvrent pas la poitrine, le bassin et la région fessière.
  - Cuir, latex, PVC ou caoutchouc.
  - Pièces métalliques.
  - Tout ce qui nuit à la performance ou peut potentiellement poser un problème de santé et de sécurité.
  - Huile ou crème sur n'importe quelle partie du corps.

- 11.9. Les parties non fixées du costume tel que vestes, capes et chapeaux peuvent être enlevées, à condition que le compétiteur soit convenablement habillé en dessous. Le non-respect de ces règles peut entraîner la disqualification.
- 11.10. Les costumes doivent être exempts de logos de sponsors.
- 11.11. Aucun tatouage offensant n'est autorisé : symboles suprémacistes ou racistes, ou comportant des images de violence. Tout tatouage inapproprié doit être recouvert par des pansements/bandages de couleur unie. La dissimulation des tatouages par du maquillage n'est pas autorisée.
- 11.12. Aucun sacs /sacs à main ne sont autorisés sur scène pendant la cérémonie de remise des médailles. Un survêtement doit être porté pendant la cérémonie.
- 11.13. Tous les artistes et entraîneurs certifiés par l'IPSF doivent porter des survêtements conformes aux exigences ci-dessous :
- Les survêtements doivent être de type sportif et doivent inclure : un pantalon (les leggings ne sont pas autorisés), un t-shirt/top et une veste assortis. Les vestes à capuche ne sont pas autorisées.
  - En cas de grande chaleur, il est permis de ne porter que le t-shirt/top sans la veste. Celle-ci doit cependant être portée lors de la cérémonie des médailles.
  - Les survêtements nationaux utilisés au WAPC doivent répondre aux critères énoncés dans l'Addendum 2 du code de points de Pole Sport IPSF - Règles et réglementations pour le WAPC.
  - Des baskets doivent être portées avec les survêtements. Il est également possible d'être pieds nus. Chaussettes ou tout autre type de chaussure ne sont pas autorisés.
  - Les artistes représentant la même équipe doivent tous porter le même survêtement. Dans le cas où l'artiste ne représente pas d'équipe/club/école/studio/région spécifique, l'artiste est requis de se procurer un survêtement officiel de la Fédération (ce qui est différent du survêtement national officiel).
  - Les logos de l'équipe/club/école/studio/région doivent être présents sur le survêtement, à l'avant ou à l'arrière. La taille du logo ne doit pas dépasser 10x10cm.
  - Un logo individuel de sponsor peut être ajouté sur la veste et/ou pantalons ; jusqu'à 5 logos de sponsors peuvent être ajoutés sur le t-shirt/top. La taille des logos ne doit pas dépasser 10x10cm et doit être inférieure à celle du logo de l'équipe/club/école/studio/région.
  - Lorsque la marque du survêtement est visible, les mêmes règles s'appliquent que pour les logos de sponsor – c'est-à-dire que la taille des logos ne doit pas dépasser 10x10cm, et doit être inférieure à celle du logo de l'équipe / club / école / studio / région. De plus, lorsque le logo de la marque est visible, le survêtement peut seulement inclure quatre (4) logos de sponsor supplémentaires sur le t-shirt / débardeur. Le logo de la marque peut être présent en plus du (1) logo de sponsor autorisé sur la veste.
  - Les logos de sponsor ne doivent pas prendre une place proéminente par rapport au logo du studio.
  - Le nom de l'artiste est autorisé sur le survêtement et sur le t-shirt/débardeur ; la hauteur des lettres ne doit pas dépasser 10cm.
  - Tout autre logo, image ou texte ne peuvent être ajoutés sur le survêtement.
  - Les artistes concourant en compétitions Open seront requis de porter leur survêtement officiel national. Tous les artistes Open représentant le même pays doivent se coordonner et porter le même survêtement. Veuillez contacter l'IPSF en cas d'assistance nécessaire pour organiser cette coordination.
  - Seuls les artistes et entraîneurs certifiés IPSF sont autorisés à porter le survêtement officiel.
  - Aucun sac à main/ autre type de sacs n'est autorisé dans la zone "Kiss and Cry" ou sur la scène pendant la cérémonie de remise des médailles.



## **12. ACCESSOIRES**

Les accessoires doivent être vérifiés par le Master Juge deux (2) semaines avant la compétition. Les accessoires doivent contribuer au thème artistique général de la performance. Les artistes ont le droit à 3 minutes chacun pour installer et retirer les accessoires sur/de la scène. Une déduction de -1 sera appliquée si l'installation et le retrait des accessoires dépasse cette limite de temps. Les artistes seront disqualifiés s'ils n'adhèrent pas aux règles suivantes en ce qui concerne les accessoires :

- 12.1. Tout accessoire pouvant compromettre la sécurité de l'artiste ou de l'équipement n'est pas autorisé. En cas de doute, veuillez contacter l'organisateur.
- 12.2. Une déduction de -1 sera appliquée en cas de dysfonctionnement – accessoire qui se casse sur scène, etc...
- 12.3. Si des personnes sont utilisées comme figurants, l'artiste doit indiquer par écrit dans quelle mesure il utilisera les figurants et comment ils contribuent à l'histoire qu'il souhaite raconter. L'artiste a le droit d'utiliser un maximum de 3 figurants. Les figurants ne sont pas autorisés à toucher la pôle pendant la performance. Les figurants peuvent assister l'artiste, sans contact avec la pôle et sans effectuer de porté de l'artiste, jusqu'à un maximum de 45 secondes sans pénalités (voir Pénalités du Master Juge). Le temps d'assistance est compté comme tout moment où au moins un figurant bouge sur scène, que le mouvement soit en interaction directe avec l'/les artiste(s) ou non. Le Master Juge se réserve le droit de refuser les figurants si ceux-ci ne contribuent pas activement à l'histoire.
- 12.4. Aucune arme ou accessoire imitant une arme ne sont permis. Les représentations factices d'armes ne sont pas autorisées (c'est-à-dire pas de jouets en forme de pistolet, d'arc et de flèche). Les armes peuvent cependant être mimées avec le corps.
- 12.5. Les liquides ne sont pas autorisés – l'eau peut être utilisée à la condition d'être dans un récipient scellé et incassable (plastique).
- 12.6. Dans le cas d'une utilisation de miroirs comme accessoires, une photo du miroir doit être envoyée en accompagnement du formulaire Thème/Fiche Technique pour validation par le Master Juge. Le miroir doit être un miroir supporté par un cadre et pouvoir se tenir en position verticale sans autre soutien -- ne pas s'appuyer sur un mur, la pôle etc. --. L'artiste doit fournir une explication doit être fournie quant à l'utilisation du miroir pendant la performance et une description des matières composant le miroir (porcelaine, verre, cadre en bois, etc...)
- 12.7. Non autorisé:
  - Verre
  - Confetti
  - Canons à paillettes
  - Accessoires nécessitant d'être branchés sur le système d'alimentation électrique du lieu de compétition
- 12.8. Ne peuvent pas être utilisés comme accessoires d'autres appareils aériens incluant (mais non limité à) :
  - "Fabpole"
  - "Lollipop Pole"
  - Sangles de cirque
  - Hammock ou tissus aériens, etc.
  - Cerceau aérien
  - Pole aérienne

## **13. COIFFURE ET MAQUILLAGE**

- 13.1. Les cheveux peuvent être coiffés dans n'importe quel style.
- 13.2. Le maquillage peut être n'importe quel style reflétant la performance.

## **14. PRODUITS DE GRIP**

- 14.1. Tout produit de grip peut être utilisé, à l'exception de la liste des produits interdits disponible sur le site Internet de l'IPSF. Veuillez noter qu'AUCUN produit ne doit être appliqué sur la barre. Les grips peuvent être appliqués uniquement sur le corps du candidat. Veuillez consulter la liste complète et mise à jour sur le site Web de l'IPSF.

## **15. SCÈNE**

- 15.1. La scène a un dégagement minimal de trois (3) mètres à l'avant, sur le côté et derrière chaque barre. Il y a entre 2.90 et 3.10 mètres entre les barres.

## **16. BARRES**

- 16.1. Les barres de compétition sont des barres de 45mm en laiton, de quatre (4) mètres de hauteur utilisable et en une seule pièce.
- 16.2. Tous les participants peuvent choisir la configuration des barres. Ceci doit être indiqué lors de l'inscription.
- 16.3. Nettoyage des barres:
  - Toutes les barres seront nettoyées avant le passage de chaque candidat, par un minimum de deux (2) nettoyeurs (un ou deux par barre). Les barres seront nettoyées dans leur intégralité ; d'abord avec un dégraissant, puis avec une serviette ou un chiffon sec.
  - Les candidats sont autorisés à vérifier les barres avant de commencer et peuvent demander un second nettoyage.
  - Les candidats peuvent choisir de nettoyer les barres eux-mêmes s'ils préfèrent mais doivent uniquement utiliser les produits de nettoyage fournis par l'organisateur.
  - Il est interdit aux artistes de nettoyer le cerceau avec leurs propres produits de nettoyage. La seule exception à la règle concerne les allergies graves, pour lesquelles une documentation médicale doit être fournie.
  - Toutes informations supplémentaires relatives au championnat artistique sera communiqué par l'organisateur.

## **17. PRISES DE VUE**

- 17.1. Tous les candidats confirment, en prenant part à tout championnat IPSF, céder leurs droits d'image (vidéos et photos) et qu'ils ne recevront aucune compensation pour les prises de vue réalisées pendant l'événement. Tous les candidats doivent accepter l'utilisation possible de leurs images à des fins publicitaires, de formation, promotionnelles et commerciales par l'IPSF et/ou les Fédérations Nationales membres de l'IPSF.
- 17.2. Tous les candidats acceptent d'être interviewés, filmés et/ou photographiés par les médias agréés par l'IPSF.
- 17.3. Tous les candidats doivent consentir à être filmés/photographiés lors de toute activité auxquels ils prennent part en lien avec la compétition, avant, pendant ou après la compétition et qui est lié à la compétition (tel que des ateliers, des interviews, des performances, etc.).
- 17.4. L'enregistrement de vidéos et la prise de photographies ne sont pas autorisés dans les vestiaires, sauf autorisation expresse de l'Organisateur.
- 17.5. Toutes les photographies et images vidéo restent la propriété de l'Organisateur.

## **Juger**

### **18. JUGES ET SYSTEME DE JUGEMENT**

- 18.1. Les notes de chaque juge sont additionnés par un collecteur de scores.
- 18.2. Les scores sont annoncés à la fin de la compétition.
- 18.3. Les juges doivent être séparés des artistes et des spectateurs en permanence.
- 18.4. Les juges et les candidats seront disqualifiés s'ils sont découverts en train de discuter à tout moment de n'importe quel sujet, pendant la compétition.
- 18.5. Les juges ne sont pas autorisés à concourir la même année où ils jugent. De la même manière, les juges ne sont pas autorisés à être entraîneurs approuvés par l'IPSF à une compétition la même année où ils jugent. Les organisateurs de compétitions/membres du comité de la Fédération ne peuvent pas concourir, juger ou être entraîneur approuvé par l'IPSF à une compétition qu'ils organisent (à moins que des circonstances atténuantes ne soient présentées par écrit à l'IPSF).

	Athlète	Entraîneur/ Coach	Chaperon	Juge	Chef Juge	Organisateur de compétition	Président de la Fédération
Athlète	x	x	x				
Entraîneur/Coach	x	x	x				
Chaperon	x	x	x				
Juge				x	x		
Chef Juge				x	x		
Organisateur de compétition						x	x
Président de la Fédération						x	x

Le tableau ci-dessus présente un aperçu de ce qui est acceptable (en VERT), interdit (en NOIR) et sujet à discussion avec l'IPSF ou sujet aux conditions ci-dessous (en ROUGE).

- 18.6. Le président de la Fédération peut concourir si le comité exécutif de l'IPSF est informé au moins 3 mois avant la compétition et si les exigences suivantes sont remplies :
- Le président de la Fédération ne doit avoir aucune interaction ni avec les juges ni avec les artistes.
  - Le président de la Fédération ne doit avoir aucun contact avec les formulaires/musique/costumes des candidats ni avoir accès à des informations confidentielles en rapport.
  - Le président de la Fédération ne doit pas présenter/représenter visuellement la fédération pendant la compétition.
  - Le président de la Fédération doit concourir en premier, afin de pouvoir aider pendant le reste du weekend.
  - Le président de la Fédération doit fournir la preuve de l'existence d'un comité d'organisation en charge de toutes les interactions avec les juges et les artistes.
  - Le président de la Fédération doit fournir la preuve que l'organisateur réel de la compétition est en charge complète de tout ce qui est lié à la compétition.

**Si ces règles ne sont pas respectées, ils feront face à une pénalité et une possible suspension.**

- 18.7. Le panel de juges sera composé d'au minimum 3 juges (2 juges et un Master Juge), mais peut être composé d'un plus grand nombre de juges tant que leur nombre est impair.
- 18.8. Dans le cas d'un panel constitué de plus de 5 juges, le plus bas et le plus élevé des scores ne seront pas pris en compte de manière à éviter toute déviation, à moins que l'un de ces scores n'appartienne au Master Juge. Si deux scores sont identiques, seulement un seul sera pris en compte dans la note finale.

## 19. DISQUALIFICATION

Un concurrent peut être disqualifié par le Master Juge à sa discrétion pendant la compétition pour les raisons suivantes (voir Pénalités du Master Juge pour la liste complète):

- 19.1. Aucune appropriation culturelle ou religieuse ne sera tolérée.
- 19.2. Aucun blasphème ne sera autorisé.
- 19.3. Aucune arme ou accessoire utilisé pour représenter une arme ne sera autorisée. Aucune violence n'est permise sur scène.
- 19.4. L'utilisation de feu n'est pas autorisée. Il n'est également pas autorisé d'utiliser un extincteur comme accessoire.
- 19.5. Veuillez noter que tous les sites de compétition IPSF sont des zones non fumeuses - il est interdit de fumer dans un périmètre de 100m autour du site accueillant la compétition.
- 19.6. Les substances interdites ou réglementées ne sont pas autorisées.
- 19.7. Violation des règles, règlements et code d'éthique.
- 19.8. Fournir des renseignements faux ou inexacts sur le formulaire d'inscription.
- 19.9. Toucher le grément ou la structure porteuse pendant la performance.
- 19.10. Chorégraphie et costumes inappropriés.
- 19.11. Arrivée tardive à l'enregistrement et aux répétitions sans accord préalable, ou non participation à la cérémonie d'ouverture (sans autorisation préalable de l'organisateur)
- 19.12. Arrivée tardive dans les coulisses avant la performance.
- 19.13. Arriver en retard ou ne pas se présenter sur scène après avoir été annoncé.
- 19.14. Comportement antisportif ou discréditant la compétition, l'Organisateur ou l'IPSF.
- 19.15. Menacer la vie ou la santé d'un candidat, organisateur, juge ou spectateur.

- 19.16. Utiliser des produits de grip interdits.
- 19.17. Contacter directement le jury pour discuter de la compétition ou influencer directement ou indirectement la décision du jury avant ou pendant la compétition.
- 19.18. Utiliser un langage ou des gestes vulgaires à l'égard de tout représentant officiel de l'IPSF.
- 19.19. Envoyer le formulaire de Thème/Fiche Technique avec un retard de plus de 5 jours.

## **20. RÉSULTATS**

- 20.1. Tous les résultats sont compilés sur ordinateur.
- 20.2. Les résultats seront annoncés à la fin de l'événement. Les artistes recevront le détail de leur score par section.
- 20.3. Tous les résultats seront affichés sur le site Internet de l'organisateur dans les vingt-quatre (24) heures suivant la remise des prix.
- 20.4. Tous les candidats qui se qualifient pour le WAPC seront répertoriés sur le site Web de l'IPSF dans un délai de vingt-quatre (24) heures.

## **21. REMISE DES PRIX**

- 21.1. Aux Championnats nationaux, chaque artiste se produit pour le titre de Champion National de Pole Artistique 20XX. Lors des championnats Open, chaque artiste se produit pour le titre de champion de Open Artistic Pole 20XX.
- 21.2. Seules les chaussures d'entraînement sportif ou les pieds nus sont autorisés sur scène lors de la remise des médailles.
- 21.3. Tous les candidats recevront un certificat de participation.

## **Droits et responsabilités**

### **22. DROITS ET RESPONSABILITES DES ARTISTES**

- 22.1. Tous les candidats doivent lire les règles, règlements et mises à jour.
- 22.2. Tous les candidats doivent se conduire conformément aux règles, règlements et Code d'éthique de l'IPSF.
- 22.3. Tous les candidats doivent signer le code d'éthique de l'IPSF et se comporter en conséquence.
- 22.4. Tous les candidats sont tenus d'apporter leurs pièces d'identité à la compétition.
- 22.5. Tous les candidats sont entièrement responsables de leur état de santé personnel et de leur capacité d'exécution. Pour éviter de se blesser, les artistes ne doivent pas entreprendre des figures ou des combinaisons dans lesquelles ils ne sont pas entièrement confiants et en sécurité.
- 22.6. Tous les artistes participent aux championnats de l'IPSF à leurs propres risques et comprennent que toute blessure ou tout accident pouvant survenir est de leur responsabilité.
- 22.7. L'utilisation d'alcool ou de substances interdites ou réglementées avant ou pendant la compétition est strictement interdite.
- 22.8. Tous les frais encourus par l'artiste sont à sa charge et non à celle de l'Organisateur. Cela devra être confirmé par l'artiste par une signature lors de l'inscription.
- 22.9. Les artistes qui s'inscrivent à un championnat IPSF sont tenus d'acheter/acquérir le visa approprié pour entrer dans le pays où la compétition a lieu. Tout candidat ayant besoin d'assistance peut contacter l'organisateur de la compétition.
- 22.10. Tous les candidats ont le droit de recevoir toutes les informations publiques disponibles sur le système de notation ou sur la compétition en général, qui peuvent être trouvées sur le site Internet de l'IPSF: [www.polesports.org](http://www.polesports.org).
- 22.11. Durant les épreuves préliminaires et les finales :
  - Tous les candidats doivent se présenter dans la même catégorie de sexe, sauf dans le cas des doubles et si une catégorie est mixte.
  - Les artistes doivent commencer en coulisses et attendre d'être annoncés avant de monter sur scène.

## **23. DROITS ET RESPONSABILITES DE L'ORGANISATEUR**

L'IPSF et/ou l'Organisateur se réservent le droit de:

- 23.1. Modifier à tout moment le règlement de la compétition ou ses annexes. Toute modification sera immédiatement annoncée sur **www.polesports.org**.
- 23.2. Reporter au Master Juge tout participant qui enfreint les règles, règlements ou le code d'éthique pour application de pénalités ou disqualification.
- 23.3. Reporter au Master Juge tout juge qui enfreint les règles, règlements ou le code d'éthique pour possible disqualification.
- 23.4. Prendre des décisions sur des sujets qui ne sont pas couverts dans les règlements et le code d'éthique, avant ou pendant la compétition.
- 23.5. L'Organisateur fournira les premiers secours de base en cas d'incident ou d'accident et une assistance médicale en cas de blessure plus grave. Le représentant médical a la décision finale quant à savoir si la blessure de l'artiste doit l'empêcher d'entrer ou de continuer la compétition.
- 23.6. L'IPSF et l'Organisateur ne peuvent être tenus responsables de la perte ou des dommages subis par les biens des candidats ou des officiels IPSF.

### **L'Organisateur est tenu de:**

- 23.7. Publier tous les critères du concours, tel qu'indiqué ci-dessus.
- 23.8. Annoncer toutes les modifications concernant le championnat sur le site Internet de la compétition.
- 23.9. Fournir des salles où les participants peuvent se changer et s'échauffer avec des toilettes séparées de celles utilisées par les juges et les spectateurs.
- 23.10. Vérifier l'installation des barres et les tester.
- 23.11. Donner aux participants la chance de s'entraîner avec les barres avant le début de la compétition.
- 23.12. Organiser le nettoyage des barres avant chaque performance.
- 23.13. Fournir aux juges toutes les informations nécessaires concernant la compétition.
- 23.14. Donner les premiers soins de secours en cas d'incident ou d'accident.
- 23.15. Lire les formulaires Thème/Fiche Techniques et demander aux artistes de prouver que les costumes, accessoires, chaussures ou autre composant de leur performance ne créent aucun risque de dégradation des pole ou de la scène. L'Organisateur peut ensuite décider de discuter de ces détails avec le Master Juge.

## **Réclamations**

### **24. RÉCLAMATIONS GÉNÉRALES**

- 24.1. Les candidats ne sont pas autorisés à contester les scores ; les notes des juges sont finales.
- 24.2. Toute autre réclamation doit être formulée par écrit dans un délai de 7 jours ouvrables auprès de l'organisateur de la compétition.
- 24.3. Pour de plus amples informations, veuillez contacter l'organisateur.

## **Système de notation IPSF**

Cette section contient des informations pour les candidats et les entraîneurs sur le système de notation utilisé pour les championnats nationaux, et explique comment les scores seront attribués, à quel moment les résultats finaux seront annoncés et d'autres renseignements supplémentaires que vous pourriez avoir besoin de connaître.

### **Scores individuels**

Vos notes totales seront annoncées à la fin de du championnat, après toutes les performances. Aucune autre communication ne sera faite avec le jury.

### **Finalistes (Dans le cas d'épreuves préliminaires)**

Les finalistes de chaque catégorie dans le cas de préliminaires vidéo seront annoncés via le site web de l'organisateur dans les 14 jours suivant la date limite de dépôt des candidatures.

### **Finales**

Les résultats pour toutes les catégories le jour de la finale seront annoncés à la fin de la compétition lors de la cérémonie de remise des prix. Les candidats doivent être prêts à se présenter sur scène environ 15 minutes après la dernière performance. Chaque catégorie sera invitée sur scène et les gagnants seront annoncés ainsi que leur score total. Tous les scores finaux seront également affichés sur le site Web de la compétition. Les artistes qui se qualifient pour le WAPC seront affichés sur le classement artistique mondial de l'IPSF.

### **Conseils sur vos scores**

Veuillez consulter la fiche d'évaluation et les règles d'accompagnement.

## POLITIQUE SUR NON PRESENTATION LORS DES COMPETITIONS IPSF

### Objectif

Cette politique décrit l'approche de la Fédération Internationale des Pole Sports (IPSF) envers les concurrents qui postulent pour des compétitions nationales et internationales mais ne se présentent pas aux événements.

### Contexte

Cette politique a été introduite en raison de nombreuses situations où les concurrents ne participent/performent pas aux compétitions auxquelles ils sont pourtant inscrits sans en informer les organisateurs de la compétition. Cette politique contribuera à éliminer les problèmes suivants :

- Empêcher d'autres artistes de participer à la compétition
- Provoquer des retards pour les organisateurs
- Décevoir les fans sportifs et spectateurs
- Occasionner des problèmes dans la programmation de la compétition
- Créer des difficultés avec les sponsors

### Attentes en matière d'information des organisateurs de la compétition

Les artistes qui ne sont pas en mesure d'assister aux compétitions auxquelles ils se sont inscrits doivent respecter au moins **l'une** des exigences suivantes, selon le motif de leur non-participation et le délai dans lequel ils souhaitent annuler leur participation :

1. Les candidats doivent informer les organisateurs des compétitions nationales et internationales qu'ils ne participeront pas. La date limite d'annulation est fixée à **trois semaines** avant la date du championnat. Il est de la responsabilité du candidat de connaître la date limite.
2. Les candidats qui doivent annuler leur participation après la date limite **doivent** en informer les organisateurs du championnat dans les plus brefs délais (il est acceptable que quelqu'un le fasse en leur nom). Un certificat médical (avec une copie traduite en anglais si le certificat original est rédigé dans une autre langue) doit être remis à l'organisateur de la compétition.
3. Les artistes qui n'ont pas de raison médicale de dernière minute pour ne pas participer au championnat devront soumettre leurs motifs à l'organisateur de la compétition, pour que le comité exécutif de l'IPSF puisse les évaluer et décider si la raison est acceptable. Si ce n'est pas le cas, les sanctions ci-dessous seront appliquées.

### Procédures de notification de l'IPSF

1. Les candidats ont jusqu'à **sept jours** après la date de la compétition pour soumettre les informations nécessaires, telles qu'indiquées ci-dessus.
2. Si le candidat ne fournit aucune information dans les **sept jours**, l'IPSF écrira au candidat pour lui indiquer qu'il est en cours d'inscription en tant que « **no show** ».
3. Sans réponse de la part de l'artiste, l'IPSF enregistrera le candidat en tant que "no show" avec les sanctions actuelles (détaillées ci-dessous).
4. Pour enregistrer un recours, l'artiste doit le faire dans les **sept jours** suivant la réception de l'avis de non-présentation. L'appel sera examiné par le Comité exécutif de l'IPSF.

### Sanctions

Les artistes qui ne satisfont pas aux critères de non-participation à une compétition nationale ou internationale de l'IPSF seront inscrits en tant que « no show » et seront bannis de toutes les compétitions régionales, nationales et internationales pour une période d'un an à compter de la date du championnat. Tous les détails (noms et compétitions) seront publiés sur les sites Internet nationaux et internationaux de l'IPSF.

## **ADDENDUM 1**

### **Mouvements interdits et pénalités:**

- Tous les portés et équilibres dans lesquels le partenaire formant la base est debout avec les bras tendus pour porter le partenaire voltigeur sont interdits. Tous les portés dans lesquels le partenaire voltigeur est soulevé au-dessus du niveau des épaules sont interdits.
- Tous les portés utilisant le cerceau comme appui et fixant cette position sont interdits. Ces portés sont autorisés uniquement sous la forme d'une transition sur le cerceau, sans fixer la position.
- Il est interdit de lancer son partenaire dans les airs et de le rattraper, sans contact avec le cerceau.
- Les saltos vrillés ainsi que l'exécution de deux saltos consécutifs ou plus sans contact avec le cerceau sont interdits. Une vrille est définie comme un changement de direction du corps au milieu du salto, c'est-à-dire que l'athlète utilise deux axes de rotation au lieu d'un seul.
- Aucun mouvement rotationnel tel que les sauts, pivots et pirouettes avec une rotation supérieure à 720° n'est autorisé.

**Pénalité : une pénalité de -5 points sera donnée par le Master Juge pour chaque infraction à ces règles, et l'élément ne sera pas pris en compte pour les bonus techniques.**

## ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS INTERDITS

Ces éléments et mouvements sont totalement interdits et s'ajoutent aux mouvements interdits et aux éléments énumérés dans le Code des Points. Cette interdiction est faite en accord avec la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour permettre la coexistence des deux disciplines, et est issue directement du code des points de Gymnastique Aérobique FIG (ainsi que les stipulations concernant les autres codes de gymnastique déjà énumérés dans ce document). Veuillez noter les pénalités qui s'appliqueront par infraction. En cas de doute, visitez le site internet de l'IPSF pour les liens vers les vidéos de ces éléments (ou utilisez les liens ci-dessous).

<b>ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS INTERDITS</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NOM</b>	<b>LIEN</b>
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a>
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>
A 215	STRADDLE CUT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a>
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>

A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a>
A 326	FLAIR TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>
A 364	HELICOPTER	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>
A 365	HELICOPTER TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>

B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>
B 186	STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a>
B 218	PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>
C 108	3/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>

C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>
C 144	GAINER ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>

C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a>
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>

C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a>
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>
C 584	BUTTERFLY	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>
D 146	3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>

D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a>
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>

## ÉLÉMENTS/MOUVEMENTS LIMITÉS

Les éléments et mouvements suivants sont limités, c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être exécutés plus d'une fois pendant la prestation, et s'ajoutent aux mouvements et éléments interdits énumérés dans le Code de Points. Cela signifie que les athlètes ne peuvent pas exécuter chaque mouvement plus d'une fois par performance. Cette limitation est faite en accord avec la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour permettre la coexistence des deux disciplines, et est issue directement du code des points de Gymnastique Aérobique FIG (ainsi que les stipulations concernant les autres codes de gymnastique déjà énumérés dans ce document). Veuillez noter les pénalités qui s'appliqueront par infraction.

En plus des éléments présentés ci-dessous, les éléments suivants sont aussi limités à seulement un mouvement de ce type par performance :

- Pirouettes (telles qu'exécutées en gymnastique rythmique, en particulier les pirouettes horizontales, en attitude ou en aiguille)
- Walkovers (en avant et en arrière, y compris partant du sol)
- Mouvements de Capoeira
- Roues de tout type
- Round-offs

En règle générale, aucun élément / mouvement avec une rotation de plus de 720° n'est autorisé. En cas de doute, visitez le site internet de l'IPSF pour les liens vers les vidéos de ces éléments (ou utilisez les liens ci-dessous).

<b>ÉLÉMENTS LIMITÉS</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NOM</b>	<b>LIEN</b>
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>

A 319	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>
A 320	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>
A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>

C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>

D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>
D 224	BALANCE 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>
D 226	BALANCE 2/1TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>
D 264	ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>
D 276	DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>
D 285	FREE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>