



# REGLEMENT TECHNIQUE & SPORTIF POLE

Discipline Pole Dance

## Table des matières

Table des matières.....	2
-------------------------	---

### RÈGLEMENT TECHNIQUE

<b>1. CHAPITRE 1 –PRÉSENTATION.....</b>	<b>3</b>
1.1 GÉNÉRALITÉS.....	
1.2 PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE .....	
<b>2. CHAPITRE 2 – TYPES D'ÉPREUVES ET CATEGORIES D'AGE .....</b>	<b>4</b>
2.1 CATÉGORIES .....	
<b>3. CHAPITRE 3 – MUSIQUES, TENUES .....</b>	<b>5</b>
3.1 CHOIX MUSICAL .....	
3.2 COSTUME.....	
3.3 CHAUSSURES.....	
3.4 ACCESSOIRES ET PRODUITS DIVERS.....	7
3.4.1 accessoires.....	
3.4.2 Produits divers.....	
<b>4. CHAPITRE 4 –DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION .....</b>	<b>8</b>
4.1 LES BARRES OU POLES .....	
<b>5. CHAPITRE 5 – MODALITÉS DE JUGEMENT .....</b>	<b>9</b>
5.1 ARTISTIQUE.....	
5.2 TECHNIQUE .....	

### RÈGLEMENT SPORTIF

<b>6. CHAPITRE 6 – DISPOSITIONS GÉNÉRALES .....</b>	<b>11</b>
6.1 ACCESSIBILITÉ À LA COMPÉTITION.....	
6.2 TYPES DE COMPÉTITIONS OUVERTES.....	
6.3 INSCRIPTIONS ET DÉSSISTEMENT .....	
6.4 CLASSEMENT ET ATTRIBUTION DES TITRES.....	
<b>4. ANNEXES .....</b>	<b>14</b>
<b>ANNEXE A : INTER-RÉGIONAL NORD .....</b>	
<b>ANNEXE B : INTER-RÉGIONAL SUD .....</b>	
<b>ANNEXE C : INTER-RÉGIONAL TERRITOIRES D'OUTRE-MER.....</b>	

# RÈGLEMENT TECHNIQUE

## 1. CHAPITRE 1 – PRÉSENTATION

### 1.1 GÉNÉRALITÉS

Le présent règlement s'applique à toutes les compétitions sous l'égide de la Fédération Française de Danse. Il est valable tout au long de la saison de compétition.

Pour certaines raisons (modification du règlement international par exemple), ce règlement pourrait être modifié et sa nouvelle version serait applicable dès sa diffusion. Lors des compétitions, des modifications mineures peuvent être décidées par le juge arbitre après accord de l'ensemble des membres du corps arbitral présent.

Tout athlète s'inscrivant et participant à une compétition fédérale abandonne tacitement son droit à l'image, qu'elle soit ou non utilisée à des fins commerciales ou promotionnelles de la discipline, par la FFDanse et ses comités territoriaux, pour illustration et/ou de promotion de leurs activités (sites internet, affiches...), librement, gratuitement et sans limite de temps.

### 1.2 PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

La pole dance est un mélange de danse, de figures aériennes et d'acrobatie, essentiellement autour de et sur une ou plusieurs barres métalliques verticales, généralement d'un diamètre de 38 à 45 millimètres. Ces barres peuvent être fixes, ou bien tourner librement autour de leur axe, en fonction de la poussée exercée par la danseuse ou le danseur.

C'est une discipline gymnique extrêmement physique, officiellement reconnue depuis peu en tant que sport en Europe. Elle exige une force et une souplesse réelles pour évoluer librement et avec grâce, mais elle peut également prendre une forme très artistique et créative.

La discipline POLE regroupe les styles suivants :

- POLE DANCE, mettant en avant les qualités artistiques et chorégraphiques du danseur, sans pour autant oublier les techniques aériennes et acrobatiques
- POLE SPORT, dans lequel sont recherchées avant tout les qualités physiques et gymniques de l'athlète. (Cette dernière sera introduite dans le règlement la saison 2018-2019)

## 2. CHAPITRE 2 – TYPES D'ÉPREUVES ET CATEGORIES D'AGE

### 2.1 CATÉGORIES

**Solo :**

- Junior 1 mixte 10-13 ans
- Junior 2 mixte 14-17 ans
- Adultes hommes 18-39 ans
- Adultes femmes 18-39 ans
- Master 1, femmes 40-49 ans
- Master 1, hommes 40-49 ans
- Master 2 femmes 50 et plus
- Master 2 hommes 50 et plus

**Duo (femmes, hommes, mixtes) :**

- Adultes à partir 18 ans (Masters 1 & 2 compris)

L'âge pris en compte est l'âge obtenu durant la saison (ex : si la compétition est le 25 janvier et que le concurrent à 18 ans le 3 mai, il participera dans la catégorie adulte)

### 3. CHAPITRE 3 – MUSIQUES ET TENUES

#### 3.1 CHOIX MUSICAL

- les concurrents peuvent choisir librement leur accompagnement musical, qui peut être un montage de morceaux différents de divers artistes, ou un morceau unique.
- La performance complète devra durer au moins trois minutes (3mn) et au maximum quatre minutes (4mn) pour les catégories Adultes et Master, et entre deux minutes (2mn) et trois minutes (3mn) pour les catégories Juniors. Une durée courte, proche de deux minutes pour les Juniors, et de trois minutes pour les Adultes et Masters, ne sera pas pénalisante.
- L'originalité du choix musical et l'harmonie entre la chorégraphie et la musique seront particulièrement appréciées.

#### 3.2 COSTUME

Le costume peut être simple, voire sobre, mais il doit y avoir un costume, car il fait partie intégrante de la présentation lors de la performance.

- L'adéquation entre ce costume et l'expression générale lors de la performance sera prise en compte par le jury dans la note artistique «présentation».
- Les jupes et robes sont autorisées.
- Les transparences dans le costume sont admises tant qu'elles ne concernent pas la poitrine, les fesses ou la région pubienne. La nudité de ces mêmes zones (exceptée la poitrine pour les hommes) durant la performance donnera lieu à la disqualification immédiate du concurrent. Pour la même raison, sont interdits les strings ou les « bas de bikini » sauf s'ils sont de style « shorty » Les brassières et hauts type soutien-gorge, s'ils sont suffisamment couvrants et opaques, sont acceptés.
- Les pantalons et leggings, les bottes et chaussures montant au-dessus de la cheville, ainsi que les vêtements en cuir, simili cuir ou vinyle (ainsi que rubber, latex, PVC...) sont interdits, car ils donnent un avantage certain en termes de prises sur la barre, par rapport aux autres candidats.
- Pour cette même raison, les gants et les mitaines sont interdits, sauf éventuellement pour les cas d'hyperhydrose des mains importante et avérée, attestée par certificat médical.
- Il devient également possible de retirer un seul élément de costume au cours de la performance, à condition que l'ensemble du costume restant demeure parfaitement décent, et continue de répondre aux critères énoncés ci-dessus.
- L'utilisation de ruban adhésif ou de colle spéciale permettant au vêtement de rester en place pendant tout le show est recommandée.

### 3.3 CHAUSSURES

- Les chaussures peuvent être à talon, avec ou sans plate-forme.
- Les chaussures et chaussons de danse ou de sport, sont également autorisés.
- Les concurrents peuvent aussi exécuter leur performance pieds nus.
- Seules les bottes et chaussures montantes au-dessus de la cheville sont proscrites, en raison de l'avantage qu'ils procurent en termes de prise.

### 3.4 ACCESSOIRES ET PRODUITS DIVERS

#### 3.4.1 ACCESSOIRES

- **Les accessoires** : de type chapeau, lunettes, boa, cravate, cape, canne... sont désormais autorisés dans le cadre de la compétition, à raison d'un seul accessoire par candidat.
- Les bijoux sont proscrits pour des raisons de sécurité, à l'exception des colliers « ras de cou »
- L'usage de tables ou de chaises est en revanche interdit.

#### 3.4.2 PRODUITS DIVERS

- Certains produits à base de magnésie, poudres et lotions, permettant une meilleure prise en réduisant la transpiration, notamment au niveau des mains, sont autorisés (grip aids). En voici la liste exhaustive : Dry Grip, Dry Hands, Mighty Grip, Ebonite.
- Aucune colle ni résine n'est autorisée, car il faut ensuite beaucoup de temps et des produits abrasifs pour l'éliminer de la surface des barres, ce qui est impossible pendant une compétition. De plus, ces produits deviennent vite contre-productifs, et pénalisent ensuite les autres candidats, en se déposant sur les barres, et sont trop difficiles à éliminer totalement dans le temps imparti. **Le non-respect de cette règle mènera à la disqualification immédiate du concurrent incriminé.**

## 4. CHAPITRE 4 – MATEÉRIEL POUR COMPÉTITION

### 4.1 LES BARRES OU POLES

Deux poles seront disposées sur la scène pendant la compétition, l'une en mode statique (ne tournant pas sur elle-même) et l'autre en mode « spinning » ou rotatif, tournant librement sur son axe dans les deux sens.

- Quand on se situe face à la scène, dans le public, la barre en spinning se situe à droite, et la barre statique à gauche.
- Ce seront des barres XPole, en chrome ou en laiton, de 45 millimètres de diamètre. Les barres seront espacées de 2,50 à 3 mètres, et mesurent 3,50 mètres de hauteur.
- Les deux barres devront être utilisées par chaque concurrent de manière équilibrée au cours de la performance.

## 5. CHAPITRE 5 – MODALITÉS DE JUGEMENT

Les juges inscrivent des points sur les feuilles de juges de la FFDanse.

Les points, donnés par les juges, sont des notes de valeurs (et non d'appréciation) qui correspondent à des critères précis évaluant ainsi l'ensemble des qualités que les danseurs doivent avoir.

La note doit être détaillée. Dans tous les cas, le président du jury pourra demander à un juge de justifier une note attribuée à un athlète.

Le classement et le départage des compétiteurs dans tous les tours se font grâce à la moyenne des notes que les juges établissent. Dans le cas où il y a un score égal entre 2 athlètes, le président du jury prendra la décision en consultant l'avis des juges pour départager les danseurs.

Une délibération du jury en présence du scrutateur est prévue si le président du jury l'estime nécessaire, afin de s'assurer de la justesse du classement.

### 5.1 ARTISTIQUE.

L'apparence du concurrent doit être de nature à captiver l'intérêt du public et des juges, sans jamais être vulgaire ni indécente

- La cohérence entre la présentation générale du candidat et le thème de sa performance sera un atout essentiel.
- Le deuxième aspect est le contact visuel du candidat avec l'auditoire (le regard, les expressions du visage, la présence en général sur la scène) qui doit également attirer et retenir l'attention de l'assistance.
- L'élégance, la fluidité et la propreté d'exécution de chaque figure, ainsi que la grâce et la créativité de la chorégraphie seront déterminants pour la notation.
- Le programme devra comporter une partie d'enchaînement au sol (floorwork). L'interprétation artistique devra être en accord avec la musicalité et le thème de la performance.
- La musicalité de la chorégraphie est essentielle à chaque instant de la performance.

**Nombre de points au total pour l'artistique : 30**



## 5.2 TECHNIQUE.

Afin de permettre au jury et au public de se concentrer sur l'aspect technique, ce qui est indispensable dans le cadre d'une compétition, les concurrents devront éviter de « chantonner » avec leur musique d'accompagnement.

- L'enchaînement des mouvements devra incorporer de façon fluide des transitions, des spins et des tricks, ainsi que des poses à la barre et des parties dansées.
- La souplesse, la force, l'équilibre, l'agilité, l'amplitude et la précision dans le mouvement devront être mis en avant aussi bien dans les transitions que dans les tricks et les spins eux-mêmes.
- La propreté d'exécution de chaque mouvement sur les poles, ainsi que l'esthétique des lignes sont recherchées et appréciées dans la notation.
- L'originalité dans la combinaison des tricks, spins et holds sur et autour de la barre, la variété des figures et leur niveau de difficulté (notamment en termes de force, souplesse, agilité, équilibre...) seront pris en compte, afin de juger du niveau de compétence des concurrents, ainsi que de leur maîtrise.

Nombre de points au total pour la technique : 30.

# RÈGLEMENT SPORTIF

## 6. CHAPITRE 6 – DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### 6.1 ACCESSIBILITÉ À LA COMPÉTITION

- Être de nationalité française pour prétendre à un titre officiel et à la qualification pour l'international.
- Les compétiteurs de nationalité étrangère peuvent concourir dans toute compétition. Ils seront classés à leur rang mais ils ne pourront en aucun cas avoir un titre de Champion régional, inter-régional ou de France
- Les candidats de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale au moment de leur inscription.
- L'âge pris en compte est celui que l'athlète aura au cours de la saison sportive, qui se termine fin août.
- Tous les candidats doivent fournir à l'organisateur un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition d'une discipline gymnique, et être porteurs d'une licence de la Fédération Française de Danse.

### 6.2 TYPES DE COMPÉTITIONS OUVERTES

- Sélectifs inter-régionaux :
  - 1 pour les régions Nord
  - 1 pour les régions Sud
  - 1 pour les territoires d'Outre-Mer (A valider)
- Le Championnat de France

### 6.3 INSCRIPTIONS ET DÉSISTEMENT

Les inscriptions pour les sélectifs inter-régionaux, qui mènent au Championnat de France, se feront directement auprès des organisateurs.

Les frais de participation au Sélectifs et Championnat sont les suivants:

- **45€ pour les catégories SOLO**
- **70€ pour les catégories DUO**

Afin de pouvoir concourir, il est obligatoire d'avoir une licence fédérale de la Fédération Française de danse. Vous pouvez en faire la demande auprès de votre studio, si celui-ci est affilié à la FFDanse ou dans toute structure affiliée à la FFDanse.

Les candidats de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale et une décharge de responsabilité.

Les compétiteurs doivent présenter obligatoirement le jour de la compétition :

- Un certificat médical de non contre indications à la pratique de la pole dance
- La licence fédérale FFDanse, qui vous couvre lors de la compétition
- Une pièce d'identité.

**Désistement :**

Il sera pris en compte jusqu'à 1 mois avant le Sélectif, avec présentation d'un certificat médical le cas échéant. Au delà, ou à défaut de justificatif recevable, il sera considéré comme forfait.

## 6.4 CLASSEMENT ET ATTRIBUTION DES TITRES

Le classement sera établi par le jury suivant les notes obtenues, avec attribution d'une médaille d'or pour les premiers, une médaille d'argent pour les deuxièmes et une médaille de bronze pour les troisièmes

**Le titre de champion régional, Inter-régional ou de Champion de France ne sera décerné qu'à condition qu'au minimum deux compétiteurs concourent dans la même catégorie.**

### SELECTION POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE

L'athlète classé premier de chaque catégorie et dans chaque sélectif inter-régional sera sélectionné pour participer au Championnat de France qui se déroulera le 20 octobre à Paris à La Cigale.

Dans chaque catégorie, l'athlète classé deuxième aux sélectifs inter-régionaux sera également sélectionné pour le championnat de France.

## 7. CHAPITRE 7 – RÈGLEMENT DES JUGES

### 7.1 COMPOSITION DUN CORPS ARBITRAL

Pour toute compétition (Sélectif, Championnat, ...), le corps arbitral sera composé de :

- 5 juges :
  - 2 artistiques
  - 3 techniques (dont 1 président du jury)
- 1 scrutateur + 1 assistant

### 7.2 SYSTÈME DE NOTATION

#### **Technique :**

- difficulté des tricks impliquant la souplesse 5pts
- difficulté des tricks impliquant la force 5pts
- difficulté des tricks impliquant l'agilité et la précision dans la vitesse 5 pts
- précision et propreté d'exécution des mouvements 5pts
- fluidité dans les transitions entre les mouvements 5pts
- originalité des tricks et/ou des combinaisons 5 pts
- Precision et propreté d'exécution des mouvements (*et pour les doubles, synchronicité entre les partenaires*) 5 pts

#### **Pénalités :**

Pour les fautes techniques comme les glissades, chutes, pertes de grip, problèmes de costume, le Président du Jury pourra déduire de 1 à 5 points sur la globalité de la note.

Pour les 3 juges techniques : note globale technique sur 90 points, divisée par 3, soit une note maximale de 30 points.

#### **Artistique :**

- Danse, grâce et fluidité dans les parties dansées 5pts
- Chorégraphie et musicalité 5pts
- Travail au sol (non debout) 5pts
- Expression artistique, créativité/originalité 5pts
- Présentation générale et rapport au public, assurance 5pts
- Cohérence histoire/personnage/musique/costume 5pts
- Expression artistique, créativité/originalité (*et pour les doubles, connexion entre les partenaires*) 5 pts

Pour les 2 juges artistiques : note globale artistique sur 60 points, divisée par 2, soit une note maximale de 30 points.

**Soit sur les 5 juges, une note totale maximale de 60 points.**

## ANNEXE A

### INTER-RÉGIONAL RÉGION NORD

Le 16 juin 2018

Salle Raugraff 3 rue des Ponts / 54000 Nancy

Date limite pour les inscriptions : le 20 mai

Organisatrice : Cathy Muller

<https://championnatpoledancenord.site123.me/>

<https://www.facebook.com/championnatpoledancenord/>

Seuls les licenciés dans une structure affiliée du NORD de la France ont le droit de concourir : Grand Est, Hauts de France, Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Centre Val de Loire, Bourgogne Franche Comté, Ile de France.

#### Inscriptions :

- Télécharger le formulaire de demande (sur site internet), à compléter et à renvoyer par mail ou courrier
- Le règlement est à faire en ligne sur l'onglet "Réserver sa place" ou par chèque à envoyer à : Pole dance Nancy / 18 rue Lafayette / 54320 Maxéville
- Être licencié dans les régions: Grand Est, Hauts de France, Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Centre Val de Loire, Bourgogne Franche Comté, Ile de France.
- Envoyer votre musique en format MP3 avant le 25 Mai 2018 à :  
[comitegrandestpoledance@gmail.com](mailto:comitegrandestpoledance@gmail.com)

Les compétiteurs doivent présenter obligatoirement le jour de la compétition :

- La licence fédérale FFDanse, qui vous couvre lors de la compétition
- Une pièce d'identité.

## ANNEXE B

### INTER-RÉGIONAL RÉGION SUD

Le 09 juin 2018

Salle culturelle Léo Mallet de Mireval

Date limite pour les inscriptions : le 08 avril

Organisatrices : Elodie Padovani et Léandra Quillaq

<http://www.artistiquepolefitnesscompetition.com/>

<https://www.facebook.com/APFcompetition/>

Compétition ouverte exclusivement aux licenciés dans une structure affiliée du SUD de la FRANCE : Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Corse

#### Inscriptions :

- Télécharger le formulaire de demande, à compléter et à renvoyer à [artpolefitnesscompetition@gmail.com](mailto:artpolefitnesscompetition@gmail.com)
- Envoyer votre musique en format MP3 avant le 13 Mai 2018 à : [apfcompetition.musiquemp3@gmail.com](mailto:apfcompetition.musiquemp3@gmail.com)
- Fermeture des inscriptions le 8 avril 2018 à Minuit.

Les compétiteurs doivent présenter obligatoirement le jour de la compétition :

- La licence fédérale FFDanse, qui vous couvre lors de la compétition
- Une pièce d'identité.

## **ANNEXE C**

INTER-RÉGIONAL TERRITOIRES D'OUTRE-MER (En cours de validation)

Le 02 juin 2018

Organisatrice : Geneviève Angella

Date limite pour les inscriptions : le 20 avril

[https://www.facebook.com/Championnat-Regional-pole-dance-Ile-de-la-reunion-435891670174519/?hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/Championnat-Regional-pole-dance-Ile-de-la-reunion-435891670174519/?hc_location=ufi)

**INFORMATIONS A VENIR**