



**L'Aérobic sportive est une discipline sportive permettant de démontrer l'habilité à effectuer, en musique, des enchaînements de mouvements dynamiques. Elle puise ses origines dans l'Aérobic traditionnelle.**

L'Aérobic est une discipline mêlant fitness et acrobaties. Elle exige à la fois de la force, de l'endurance ainsi que de la souplesse. Les gymnastes évoluent sur une musique d'une durée d'1min30 sur une surface de 7 x 7m et de 10 x 10m pour les Groupes.

Véritable discipline créative et dynamique, l'Aérobic nécessite également de capter l'attention du public. Les gymnastes doivent transmettre une sensation de facilité tout au long de leur mouvement et mixer harmonieusement des éléments de danse et des éléments de difficulté. Les mouvements peuvent être effectués en individuel, en duo, en trio ou en groupe (5 gymnastes).