

COLLECTIF BENJAMINES 2024-2028

EXACTITUDE



MàJ JUIN 2023

A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir ?		Oui / Non
1	Ramener le ballon en contraction au niveau du ventre en resserrant les jambes et le lâcher devant soi (passif) en écartant les jambes en seconde	
2	Petit échappé au-dessous du bras tendu, vers l'intérieur, récupération même main	
3	Onde antéropostérieure, le ballon est tenu à deux mains en suivant la forme du corps	
4	Descente un genou au sol, avec effet en cascade en 2 sous-groupes	
5	RELATION Échange du ballon par roulé sous ses jambes et celles de sa partenaire et lancé	
6	Rebond du ballon sur la poitrine	
7	Rattraper le ballon à une main à l'issue du roulé au sol	
8	Equilibre en retiré, pieds plats, genou ouvert	
9	Mouvement en 8 « aménagé »	
10	Pas chassé saut ciseau avec rebond du ballon pendant le saut	
- 0.10 par élément manquant :		/ 3 pts
B. Respect du texte : Pour tout autre élément manquant et par gymnaste : - 0.05 Pour tout rajout d'élément et par gymnaste : - 0.05		/ 2 pts
C. Exactitude Rythmique : éléments imposés du découpage musical -0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.		/ 1 pts
Respect des repères musicaux : 0.20 par repère 10'' : début de l'imposé 32'' : échange avec rebond du ballon 53'' : claquettes et onomatopées (frapper son ballon 3 fois avec sa partenaire) 1'13 : « lalala » tour naturel face à face 1'30 : fin de l'imposé		
TOTAL A + B + C :		/6pts