

# COLLECTIF CERCEAUX M/C/J 2022-2026

## EXACTITUDE

<b>A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir?</b>		Oui / Non
1	Equilibre en planche avec toupie au sol + boucle dans le dos	
2	Echappé du cerceau avec renversement sagittal devant soi de la même main	
3	Déplacement en saut de chat tournant avec passage dans le cerceau	
4	Echange par <b>grand</b> lancer à l'oblique haute pour toutes les gyms à au moins 4m	
5	Relation à 2 : grand rétro au-dessus du cerceau + entrée de la gym dans le cerceau de sa partenaire	
6	Carré magique avec un enroulé du cerceau autour du bras	
7	Demi circumduction à l'horizontal derrière la tête pour faire glisser le cerceau le long du bras jusqu'à la main opposée	
8	Pas dansés <b>8 temps</b> pour toutes les gyms (3 kicks avec rotation frontale du cerceau + "swing" vers le bas puis vers le haut)	
9	Pas chassés et saut de biche avec rotation sagittale du cerceau	
10	Roulé complet du cerceau à l'avant et à l'arrière du buste	
- 0.10 par élément manquant:		/ 3 pts

<b>B. Respect du texte:</b> Pour tout autre élément manquant et par gymnaste: - 0.05 Pour tout rajout d'élément et par gymnaste: - 0.05	/ 2 pts
---	---------

<b>C. Exactitude Rythmique</b> : éléments imposés du découpage musical <b>-0.05 par gymnaste décalée avec maximum -0.20 par équipe.</b>	/ 1 pts
Respect des repères musicaux: (au départ de la musique) <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 secondes : début de l'imposé</li><li>• 31 secondes : promenade du cerceau</li><li>• 50 secondes : relation à 2 + rétro</li><li>• 1'04 secondes : 2e série de pas dansés</li><li>• Fin de l'imposé: 1'34</li></ul> <p><i>Pour information, fin de la musique à 2'04</i></p>	

<b>TOTAL A + B + C</b>	<b>/ 6 PTS</b>
------------------------	----------------

**NB: Les formations et les orientations sont libres, de fait les déplacements et les tours pour changer de formation le sont également.**