

COLLECTIF RUBANS M/C/J 2022-2026

EXACTITUDES

A. Avez-vous vu pour toutes les gymnastes réussir ?		Oui / Non
1	Relation dos à dos avec serpent in en haut en bas en alternance	
2	Piqué arabesque avec mouvement en huit du ruban	
3	Serpentin en reculant avec échappé du ruban	
4	Relation au sol avec passage par-dessus le ruban d'une des gymnastes	
5	Équilibre en retiré, élan avec mouvement en huit plan dorsal	
6	Relation ruban tendu + boomerang	
7	Passage au sol en appui sur une main avec mouvement en huit	
8	Saut sissone sur grand cercle du ruban	
9	Carrousel	
10	Pas dansés + onde : 12 temps	
- 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 pt
Respect des repères musicaux : (au départ de la musique, et non du bip) 20 secondes : début de l'imposé 49 secondes : descente au sol 1'09 secondes : fin de la relation avec passage au-dessus des rubans 1'20 secondes : 3 passages dans le ruban avec circumduction Fin de l'imposé : 1'49 Pour information, fin de la musique à 2'09	

TOTAL A + B + C	/ 6 PTS
------------------------	----------------

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