



Note de départ

CORDE	Non Réalisé	Présent mais avec une grosse faute	Présent avec une petite faute	Réalisé sans faute
Elements à présenter en déplacement et/ou sur un élément corporel	0	1	2	3
Sautillers un pied sur l'autre en avant				
Rotation les deux nœuds dans la meme main				
Echappé du nœud au sol				
Lancer/Rattraper				
TOTAL				
CERCEAU				
Passage à travers en entier				
Rotation autour de la main				
Rétro ou toupie au sol				
Lancer/Rattraper				
TOTAL				
BALLON				
Rouler au sol par le pied				
Grand rebond				
Rouler dos départ de la nuque				
Lancer/Rattraper				
TOTAL				
MASSUES				
Echappé des deux massues en demi tour				
Petits cercles ou moulinets				
Asymétrique (Petits cercle /Circum)				
Lancer/Rattraper				
TOTAL				
RUBAN				
Spirales devant				
Serpentins au dessus de la tete				
Passage par-dessus élans frontaux				
Lancer/Rattraper				
TOTAL				

Note d'exécution

	1 à 2 Fautes	3 à 5 Fautes	6 à 9 fautes	10 fautes et +
	3	2	1	0
Fautes Corporelles Déséquilibre ou chute de la gymnaste / Ligne de jambes / Placement du bras libre / Pointes de pieds / Piétiner				
Fautes Engins Chute / Buter / Respect du plan / Engin statique coincé /Emmelage/Nœud				
	2		1	0
Relation Musique/Mouvement				
TOTAL				