



## Note de départ

<b>CORDE</b>	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	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Sautillers un pied sur l'autre en avant				
Rotation les deux nœuds dans la meme main				
Echappé du nœud au sol				
Lancer/Rattraper				
<b>TOTAL</b>				
<b>CERCEAU</b>				
Passage à travers en entier				
Rotation autour de la main				
Rétro ou toupie au sol				
Lancer/Rattraper				
<b>TOTAL</b>				
<b>BALLON</b>				
Rouler au sol par le pied				
Grand rebond				
Rouler dos départ de la nuque				
Lancer/Rattraper				
<b>TOTAL</b>				
<b>MASSUES</b>				
Echappé des deux massues en demi tour				
Petits cercles ou moulinets				
Asymétrique (Petits cercle /Circum)				
Lancer/Rattraper				
<b>TOTAL</b>				
<b>RUBAN</b>				
Spirales devant				
Serpentins au dessus de la tete				
Passage par-dessus élans frontaux				
Lancer/Rattraper				
<b>TOTAL</b>				

## Note d'exécution

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