



# Gymnastique Rythmique

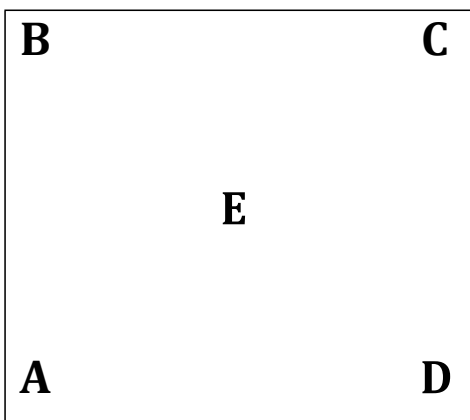
## ORIGINALITÉS APPROUVÉES

2018

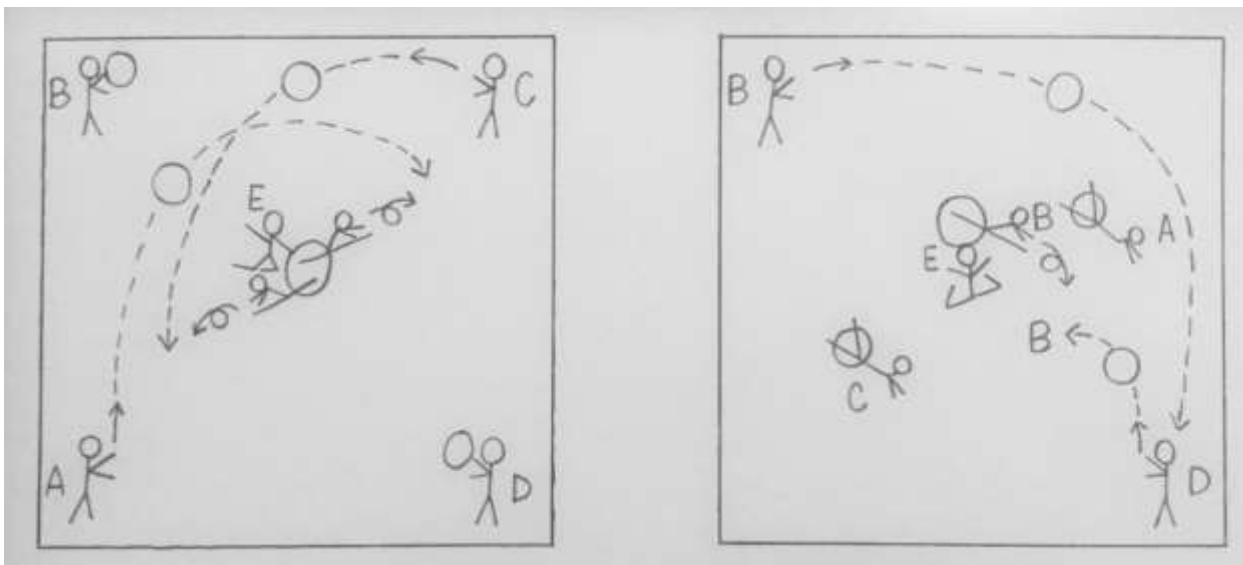


THE RHYTHMIC GYMNASTICS NEWSLETTER – N° 03 – July 2018

## ITALIE - 5 CERCEAUX



**A** et **C** lancent leur propre engin, exécutent ensemble un saut plongé en passant simultanément à travers le cerceau tenu par **E** et reprennent leur propre engin. En même temps, **B** lance son cerceau à **D**, et exécute un saut plongé à travers le cerceau tenu dans l'équilibre instable sur le front de **E**, et reçoit en dehors du champ visuel et sans l'aide des mains le cerceau lancé par **D**.



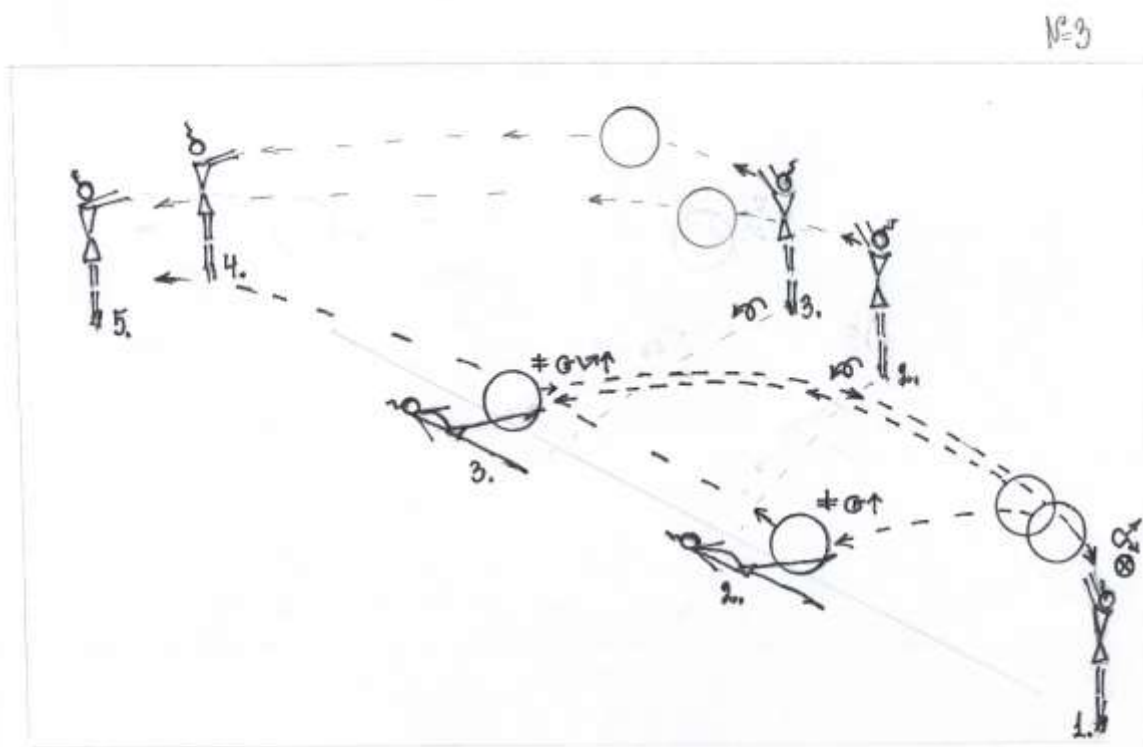
CRR2  $\neq$  ~~X~~ (0.60) + ~~O~~ (0.40)



THE RHYTHMIC GYMNASTICS NEWSLETTER – N° 03 – July 2018

## BULGARIE - 5 CERCEAUX

Les Gymnastes No 2 et No 3 lancent, chacune d'elles, un cerceau aux gymnastes No 5 et No 4 et effectuent un tour latéral sur le sol. En même temps, la gymnaste No 1 lance deux cerceaux à la fois (sans contrôle visuel). Les gymnastes 2 et 3 rattrapent les engins sans mains avec rotation sur l'un des cerceaux, puis la gymnaste No 3 renvoie le cerceau à la gymnaste No 1 avec un petit lancer suivi d'un rebond de l'engin par le pied, et la gymnaste No 2 lance le cerceau à la gymnaste No 5.



$\otimes C \rightarrow + CRR2 \neq + \textcircled{G} (0.40)$



THE RHYTHMIC GYMNASTICS NEWSLETTER – N° 03 – July 2018

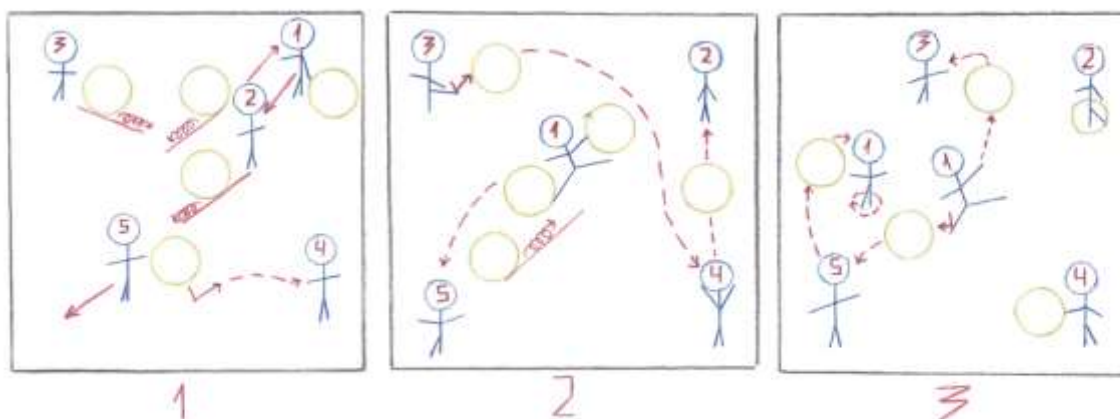
## RUSSIE - 5 CERCEAUX

La gymnaste 2 exécute un roulement avec le retour du cerceau au sol vers la gymnaste 1. La gymnaste 1 exécute également un roulement avec le retour du cerceau sur le sol.

La gymnaste 1 relance le premier cerceau par la jambe pendant un saut enjambé; ensuite elle relance le second cerceau par la jambe pendant un autre saut enjambé, en le combinant avec un lancer simultané de son propre cerceau vers la gymnaste 3.

La gymnaste 3 également exécute un roulement avec retour du cerceau sur le sol, ensuite relance son propre cerceau par la jambe à la gymnaste 4, et fait la reprise du cerceau arrivant de la gymnaste 1.

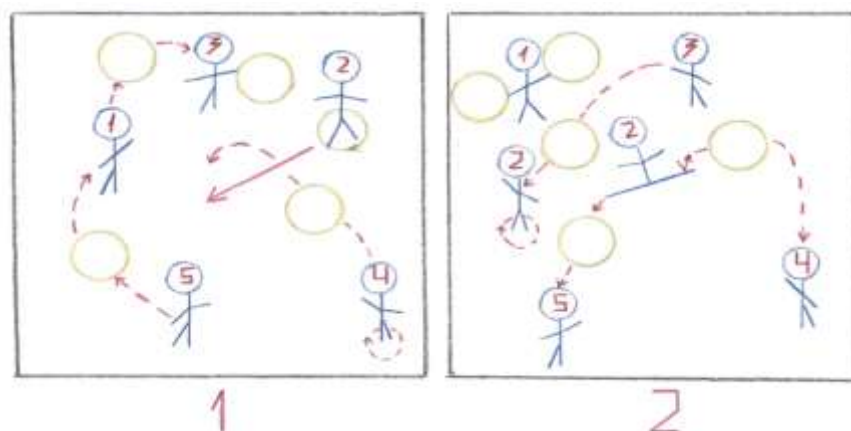
La gymnaste 4 fait la reprise du cerceau de la gymnaste 3 et le transmet immédiatement à la gymnaste 2 par le glissement au sol.



Cette collaboration commence **en très rapide succession.**

La gymnaste 2 fait la reprise du cerceau en glissement par le pied, commence à courrir avec le cerceau en rotation sur le pied droit.

Ensuite pendant le saut enjambé elle lance simultanément deux cerceaux en coordination originale: en lançant son cerceau par la jambe en avant à la gymnaste 5, elle fait simultanément retourner à la gymnaste 4 par la jambe en arrière le deuxième cerceau qui lui est lancé par la gymnaste 4. Après le saut en combinaison avec les lancers de deux cerceaux, la gymnaste 2 exécute un mouvement de rotation et fait la reprise du cerceau venant de la gymnaste 3.



⊖ (0.40) + ⊗ ≠ C ↗ + CR2 ≠