

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9				0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L.Simple ratt GROUPE A L.Descente à genoux (de face)	L.Horizontal	5 à 9,4	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Changement de main en tournant Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 et 4	Flip ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	H Cercle + boude horiz H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
F+	14 à 18,4	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 Déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral	L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol	14 à 18,4	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
M-	18,5 à 22,9	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral	18,5 à 22,9	Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE BASIQUE N2 = Valeur 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = Valeur 3,5
M+	23 à 27,4		L. 2 tours twirling ratt GROUPE A L. 2 déboulés ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion ratt. GROUPE A L. roue ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. Engt. Grand jeté + grand jeté	L. H 2 tours twirling L. H 2 déboulés L. H Illusion L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	23 à 27,4	Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A : N1 Valeur 2	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer = GROUPE A :N1 Valeur 2	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A N1 : Valeur 2

DUO N1 M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
B-	27,5 à 31,9	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B* E en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engt. ou Ratt. GROUPE A par 1 élément	L. 3 tours twirling L. 3 déboulés L. 2 tours twirling ratt GROUPE B L. 2 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling + Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 Tours ratt. GROUPE A L. H 2 déboulés ratt. GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE A L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	27,5 à 31,9	Fish envers en tournant Intérieur bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué 2+ Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules enchainées 4+ Coude coude roulers des épaules Carry 1/2 Lucéro (endroit/envers) Rouler autour de la jambe bloqué = GROUPE B : Valeur 3	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+ = GROUPE B : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt Ratt. GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé = GROUPE B : Valeur 3	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H = GROUPE B : Valeur 3
B+	32 à 36,4	E passage au sol E illusion E 1 accro (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T) 2 B* E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt. Et Ratt. GROUPE A et B	L. 3 tours twirling ratt GROUPE A L. 3 déboulés ratt GROUPE A L. 2 tours twirling ratt GROUPE C L. 2 déboulés ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. Illusion ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE A L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. Roue ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 tours twirling L. H 3 déboulés L. H 2 Tours ratt. GROUPE B L. H 2 déboulés ratt. GROUPE B L. H 1 tour twirling + illusion L. H illusion ratt. GROUPE B L. H 1 tour + roue L. H 1 déboulé + roue L. H roue ratt. GROUPE B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE B L. H souplesse ratt GROUPE A	32 à 36,4	Coude coude enchainés 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou = GROUPE B : Valeur 3,5	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPE C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1 = GROUPE B : Valeur 3,5	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A = GROUPE B : Valeur 3,5
E-	36,5 à 40,9	E 1T ill E 3 Tours E décalé GJ accro en dépit (1 élément) E dans Roulers 2B (Accros) 2B* E 1 accro en dépit E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling ratt GROUPE B L. 3 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling ratt GROUPE D L. 2 déboulés ratt GROUPE D L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L. Illusion ratt GROUPE D L. 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE B L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L. Roue ratt GROUPE D L. 2 roues / L 2T + roues L. Illusion + roue L. Engt. Pj + Gd jeté + roue L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L. Engt.Gd jeté + souplesse ratt GROUPE A L. Costal	L. H 3 tours twirling ratt GROUPE A L. H 3 déboulés ratt GROUPE A L. H 2 Tours ratt. GROUPE C L. H 2 déboulés ratt. GROUPE C L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE C L. H 1 tour + roue ratt GROUPE A L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE C L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE C L. H souplesse ratt GROUPE B L. H 1 tour twirling + souplesse L. H Eng. Gj + souplesse	36,5 à 40,9	Fish en tournant 1T et demi et + Intérieur bras frontal Fujimi endroit enchainés 3+ Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections GDG = GROUPE C : Valeur 4,5	Rouler des épaules H Neck Roll enchainé 4+ + bloqué x2 Neck Roll envers 1-2-3 = GROUPE B : Valeur 4,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D1 Flip ext + frappé ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C2 Flip / Lâche 1T ou déboulé Engagement GROUPE C Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T USA ratt GROUPE C2 Flip taille frontal ratt GROUPE C1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B Flip sous RJ ratt GROUPE C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2 = GROUPE B : Valeur 4,5	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C3 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C2 H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD H Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR H Lâcher sous bras H ratt GROUPE B = GROUPE B : Valeur 4,5

DUO N1 M C (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL						
E+	41 à 45,4	E GJ + accro en déplt ZB (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 accro en déplt E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt.et Ratt. GROUPE B et C	L. 4 tours twirling ratt GROUPE A L. 3 tours twirling ratt GROUPE C L. 3 déboulés ratt GROUPE C L. 2 tours twirling ratt GROUPE E L. 2 déboulés ratt GROUPE E L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L. Illusion ratt GROUPE E L. 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE C L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L. Roue ratt GROUPE E L. 2 roues / L 2T + roues ratt GROUPE A L. Illusion + roue ratt GROUPE A L. Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE A L. Eng GJ + GJ + roue L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L. Engt.Gd jeté + souplesse ratt GROUPE B L. Illusion + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt GROUPE A L. Eng GJ + Costal L. 1 tours twirling + Costal	L. H 3 tours twirling ratt GROUPE B L. H 3 déboulés ratt GROUPE B L. H 2 Tours ratt. GROUPE D L. H 2 déboulés ratt. GROUPE D L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L. H illusion ratt. GROUPE D L. H 2 illusions / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H Illusion + roue L. H 1 tour + roue ratt GROUPE B L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L. H roue ratt. GROUPE D L. H 2 roues L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE B L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE D L. H souplesse ratt GROUPE C L. H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L. H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE A L. H Costal	41 à 45,4	Fish en tournant 2+ frontal Double Coliaux Fujimi envers 1/2 Fujimi endroit en tournant Neck roll enchaîne (entier) 2+ Libre cou entier (4) Carry avec engagement rouler cou et sortie Flip ou éjection rattrapage cou Ejections envers DGD	H Bloqué Rouler autour du cou H Neckroll (entier) enchaîné entier 2+ H NC passage au sol jambes tendues H Neck Roll envers 1-2-3-4 (entier) H Ejections H même bras 4+	Flip ext + frappé ratt GROUPE D1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos + 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C3 Flip taille frontal ratt GROUPE C2 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1 Flip sous RJ ratt GROUPE C3 Flip sous RJ int + 1/4 tour ratttr sous jambe MG au sol Flash back ratt GROUPE B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3	H Flip H ext 1/2 deb ratt MGR bras Tendu H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H aveugle + frappé H Flip H aveugle même main H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1 H Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Lâcher H13 ratt GROUPE C1 H Flip/Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B Lambert (autre main) H Flip/ Lâcher H Flash back H Pretzel lâcher H autour de la jambe H Pendant une roue ou souplesse H Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50	E 2 T illusion E 2 illusion E III + Accro en déplt E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L. 5 tours twirling L. 4 tours twirling ratt GROUPE B L. 3 tours twirling ratt GROUPE D L. 3 déboulés ratt GROUPE D L. 2 tours twirling ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE D L. 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt GROUPE B L. 1 T 2 ill L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE D L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE D L. 2 roues / L 2T + roues ratt GROUPE B L. Illusion + roue ratt GROUPE B L. 1 déboulé 2 roues L. Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE C L. Eng GJ + GJ + roue ratt GROUPE A L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE C L. Engt.Gd jeté + souplesse ratt GROUPE C L. Eng GJ + GJ + Souplesse L. 2 souplesses L. Illusion + Souplesse ratt GROUPE A L. Roue + Souplesse ratt GROUPE A L. 2T + souplesse ratt GROUPE A L. Costal ratt GROUPE B L. Eng GJ + Costal Ratt GROUPE A L. 1 tours twirling + Costal ratt GROUPE A OU NIVEAU SUPERIEUR	L. H 4 tours twirling L. H 3 tours twirling ratt GROUPE C L. H 3 déboulés ratt GROUPE C L. H 2 Tours ratt. GROUPE E L. H 2 déboulés ratt. GROUPE E L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L. H illusion ratt. GROUPE E L. H 2 illusions / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L. H Illusion + roue ratt GROUPE A L. H 1 tour + roue ratt GROUPE C L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L. H roue ratt. GROUPE E L. H 2 roues ratt GROUPE A L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE C L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE E L. H souplesse ratt GROUPE D L. H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L. H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE B L. H Costal Ratt GROUPE A OU NIVEAU SUPERIEUR	45,5 à 50	IT intérieur bras Double 1/2 Fujimi endroit Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos endroit Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras 4+ Ejection en tournant (3 ejections)	Fish envers H Coliaux H Libre cou 1-2-3 H Neck Roll envers 4 (entier)+ bloqué x2 Neck Roll 4 + Carry 1T D ou G Brown 2+ Hollie H en tournant Ejections H DGD	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Engagement GROUPE D Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle dans le Y Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip taille frontal + 1T ou ratt GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C2 Flip Sous RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt GROUPE C1 Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D1	Flip/ lâcher H ratt GROUPE D1 Flip H int/ext frappé ratt GROUPE C3 Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé 1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos ou GROUPE B Flip/ Lâcher H13 ratttr GROUPE C 2 Flip/ Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/ Lâcher H.Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Lambert (même main) Flip/ Lâcher H bras tendu Pretzel H lâcher dans Y en tournant Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ Lâcher sous bras H ratt GROUPE C2	= GROUPE C : Valeur 5,5 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C : Valeur 5,5 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C : Valeur 5,5 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C : Valeur 5,5 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E

Commission Sportive Pratique FFTB

Juillet 2023

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

ZT + ILLUSION = ILLUSION + ZT

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche

Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

Ø E décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+ 3 tranches	+ 4 tranches
GROUPE D	+ 4 tranches	+ 5 tranches

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Een Roulés / Maniement Tranche Précédente	L Simple ratt GROUPE B L 1 tour twirling L 1 déboulé L Passage au sol (1T au sol)	L Horizontal ratt GROUPE A L Horizontal descente à genoux (de face)	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
F-	9,5 à 13,9	E dos à dos (1/2 tour)	L 1 tour ratt GROUPE A L 1 Déboulé ratt. GROUPE A L Passage au sol ratt. GROUPE A L Grand écart latéral	L Horizontal 1 tour twirling L Horizontal 1 déboulé L Horizontal passage au sol	Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5
F+	14 à 18,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L 2 tours twirling L 2 déboulés L 1 Tour Twirling + passage au sol L Illusion L Roue L Grand jeté	L Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L Horizontal Grand écart latéral	Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer = GROUPE A N1 : Valeur 2	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE A Flash back Pretzel lâcher épaule + cerde (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A N1 : Valeur 2
M-	18,5 à 22,9		L 2 tours twirling ratt GROUPE A L 2 déboulés ratt. GROUPE A L passage au sol + grand écart latéral L Illusion ratt. GROUPE A L roue ratt. GROUPE A L passage au sol + grand écart latéral L Souplesse L Engt. Grand jeté + grand jeté	L H 2 tours twirling L H 2 déboulés L H Illusion L H Roue L H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish envers en tournant Intérieur bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué 2+ Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules enchainées 4+ Coude coude roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (endroit/envers) Rouler autour de la jambe bloqué = GROUPE B : Valeur 3	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+ = GROUPE B : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt. GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé = GROUPE B : Valeur 3	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H = GROUPE B : Valeur 3

DUONIS (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL						
M+	23 à 27,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B * E en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engt. ou Ratt. GROUPE A par 1 élément	L 3 tours twirling L 3 déboulés L 2 tours twirling ratt GROUPE B L 2 déboulés ratt GROUPE B L 2 tours twirling + Passage au sol L 1 tour twirling + illusion L 1 tour twirling + roue L 1 déboulé + roue L Illusion + Passage au sol L Engt. Gd jeté + roue	L H 2 Tours ratt. GROUPE A L H 2 déboulés ratt. GROUPE A L H illusion ratt. GROUPE A L H roue ratt. GROUPE A L H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE A L H passage au sol + grand écart latéral L H souplesse	23 à 27,4	Coude coude enchaînés 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPEC2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A	= GROUPE B : Valeur 3,5	= GROUPE B : Valeur 3,5	= GROUPE B : Valeur 3,5	= GROUPE B : Valeur 3,5
B-	27,5 à 31,9	E passage au sol E illusion E 1 accro (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T) 2 B (Roulers/maniement Tranche Précédente) E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt. Et Ratt. GROUPE A et B	L 3 tours twirling ratt GROUPE A L 3 déboulés ratt GROUPE A L 2 tours twirling ratt GROUPE C L 2 déboulés ratt GROUPE C L 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L Illusion ratt GROUPE C L 1 tour twirling + roue ratt GROUPE A L 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L Roue ratt GROUPE C L 1 tour twirling + souplesse L Engt. Gd jeté + souplesse	L H 3 tours twirling L H 3 déboulés L H 2 Tours ratt. GROUPE B L H 2 déboulés ratt. GROUPE B L H 1 tour twirling + illusion L H illusion ratt. GROUPE B L H 1 tour + roue L H 1 déboulé + roue L H roue ratt. GROUPE B L H Eng. Gd jeté + roue L H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE B L H souplesse ratt GROUPE A	27,5 à 31,9	Fish en tournant 1T et demi et + Intérieur bras frontal Fujimi endroit enchaînés 3+ Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections GDG	Rouler des épaules H Neck Roll enchaîné 4+ + bloqué x2 Neck Roll envers 1-2-3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D1 Flip ext + frappé ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C2 Flip / Lâche 1T ou déboulé Engagement GROUPE C Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T USA ratt GROUPE C2 Flip taille frontal ratt GROUPE C1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B Flip sous RJ ratt GROUPE C2 Flip/Lâcher SD Flip/Lâcher fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C3 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C2 H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD H Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR H Lâcher sous bras H ratt GROUPE B	= GROUPE C : Valeur 4,5	= GROUPE B : Valeur 4,5	= GROUPE B : Valeur 4,5	= GROUPE B : Valeur 4,5
B+	32 à 36,4	E 1T ill E 3 Tours E décalé GJ accro en déplt (1 élément) E dans Roulers 2B (Accros) 2B* E 1 accro en déplt E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L 4 tours twirling L 3 tours twirling ratt GROUPE B L 3 déboulés ratt GROUPE B L 2 tours twirling ratt GROUPE D L 2 déboulés ratt GROUPE D L 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L Illusion ratt GROUPE D L 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L 1 tour twirling + roue ratt GROUPE B L 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L Roue ratt GROUPE D L 2 roues / L 2T + roues L Illusion + roue L Engt. Pj + Gd jeté + roue L 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L Engt. Gd jeté + souplesse ratt GROUPE A L Costal	L H 3 tours twirling ratt GROUPE A L H 3 déboulés ratt GROUPE A L H 2 Tours ratt. GROUPE C L H 2 déboulés ratt. GROUPE C L H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L H illusion ratt. GROUPE C L H 1 tour + roue ratt GROUPE A L H 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L H roue ratt. GROUPE C L H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE A L H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE C L H souplesse ratt GROUPE B L H 1 tour twirling + souplesse L H Eng. Gj + souplesse	32 à 36,4	Fish en tournant 2+ frontal Double Coliaux Fujimi envers 1/2 Fujimi endroit en tournant Neck roll enchaîne (entier) 2+ Libre cou entier (4) Carry avec engagement rouler cou et sortie Flip ou ejection rattrapage cou Ejections envers DGD	H Bloqué Rouler autour du cou H Neckroll (entier) enchaîné entier 2+ H NC passage au sol jambes tendues H Neck Roll envers 1-2-3-4 (entier) H Ejections H même bras 4+	Flip ext + frappé ratt GROUPE D1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos + 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C3 Flip taille frontal ratt GROUPE C2 Flip taille frontal + 1T ou déboulé Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1 Flip sous RJ ratt GROUPE C3 Flip sous RJ int + 1/4 tour ratttr sous jambe MG au sol Flash back ratt GROUPE B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3	H Flip H ext 1/2 deb ratt MGR bras Tendu H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher int dos + 1T ou déboulé + frappé H Flip H aveugle même main H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1 H Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Lâcher H13 ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B Lambert (autre main) H Flip/ Lâcher H Flash back H Pretzel lâcher H autour de la jambe H Pendant une roue ou souplesse H Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5	= GROUPE C : Valeur 5

DUO N1 S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	E GJ + accro en dépit 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 accro en dépit E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt.et Ratt. GROUPE B et C	L 4 tours twirling ratt GROUPE A L 3 tours twirling ratt GROUPE C L 3 déboulés ratt GROUPE C L 2 tours twirling ratt GROUPE E L 2 déboulés ratt GROUPE E L 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L Illusion ratt GROUPE E L 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L 1 tour twirling + roue ratt GROUPE C L 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L Roue ratt GROUPE E L 2 roues / L 2T + roues ratt GROUPE A L Illusion + roue ratt GROUPE A L Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE A L Eng GJ + GJ + roue L 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L Engt Gd jeté + souplesse ratt GROUPE B L Illusion + Souplesse L Roue + Souplesse L 2T + souplesse L Costal ratt GROUPE A L Eng GJ + Costal L 1 tours twirling + Costal	L H 3 tours twirling ratt GROUPE B L H 3 déboulés ratt GROUPE B L H 2 Tours ratt. GROUPE D L H 2 déboulés ratt. GROUPE D L H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L H Illusion ratt. GROUPE D L H 2 illusions / L H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L H Illusion + roue L H 1 tour + roue ratt GROUPE B L H 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L H roue ratt. GROUPE D L H 2 roues L H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE B L H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE D L H souplesse ratt GROUPE C L H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE A L H Costal	36,5 à 40,9	1T intérieur bras Double 1/2 Fujimi endroit Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos endroit Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras 4+ Ejection en tournant (3 ejections)	Fish envers H Coliaux H Libre cou 1-2-3 H Neck Roll envers 4 (entier)+ bloqué x2 Neck Roll 4 + Carry 1t D ou G Brown 2+ Hollie H en tournant Ejections H GDG	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Engagement GROUPE D Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle dans le Y Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip taille frontal + 1T ou ratt GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C2 Flip Sous RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt GROUPE C1 Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D1	Flip/ lâcher H ratt GROUPE D1 Flip H int/ext frappé ratt GROUPE C3 Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher aveugle même main + frappé Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos ou GROUPE B Flip / Lâcher H13 ratt GROUPE C 2 Flip/ Lâcher H autour ou ratt MGR Flip/ Lâcher H.Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Lambert (même main) Flip/ Lâcher H bras tendu Pretzel H lâcher dans Y en tournant Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ Lâcher sous bras H ratt GROUPE C2
E+	41 à 45,4	E 2 T illusion E 2 illusion E III + Accro en dépit E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L 5 tours twirling L 4 tours twirling ratt GROUPE B L 3 tours twirling ratt GROUPE D L 3 déboulés ratt GROUPE D L 2 tours twirling ratt GROUPE C L 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE D L 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt GROUPE B L 1 T 2 ill L 1 tour twirling + roue ratt GROUPE D L 1 déboulé + roue ratt GROUPE D L 2 roues / L 2T + roues ratt GROUPE B L Illusion + roue ratt GROUPE B L 1 déboulé 2 roues L Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE C L Eng GJ + GJ + roue ratt GROUPE A L 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE C L Engt.Gd jeté + souplesse ratt GROUPE C L Eng GJ + GJ + Souplesse L 2 souplesses L Illusion + Souplesse ratt GROUPE A L Roue + Souplesse ratt GROUPE A L 2T + souplesse ratt GROUPE A L Costal ratt GROUPE B L Eng GJ + Costal Ratt GROUPE A L 1 tours twirling + Costal ratt GROUPE A L ill + Costal L roue + Costal	L H 4 tours twirling L H 3 tours twirling ratt GROUPE C L H 3 déboulés ratt GROUPE C L H 2 Tours ratt. GROUPE E L H 2 déboulés ratt. GROUPE E L H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L H Illusion ratt. GROUPE E L H 2 illusions / L H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L H Illusion + roue ratt GROUPE A L H 1 tour + roue ratt GROUPE C L H 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L H roue ratt. GROUPE E L H 2 roues ratt GROUPE A L H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE C L H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE E L H souplesse ratt GROUPE D L H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE B L H Costal Ratt GROUPE A	41 à 45,4	= GROUPE D	= GROUPE D	= GROUPE D	= GROUPE D
Supérieur	45,5 à 50	E précédents sans repère visuel au début ou à la fin E dans toutes les Catégories E 1T 2 ill E 2 GJ Accro E 2 accros en dépit NIVEAU TRES SUPERIEUR	2 Tours double Illusions / Triple Illusions Illusion Roue Illusion Doubles accros en déplacement Ratt. Cat. 3 Double aérien OU NIVEAU SUPERIEUR	45,5 à 50	= GROUPE E	= GROUPE E	= GROUPE E	= GROUPE E	

Commission Sportive Pratique FFTB

Juillet 2023

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche

Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

Ø E décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+ 3 tranches	+ 4 tranches
GROUPE D	+ 4 tranches	+ 5 tranches