

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9				0 à 4,9				
P+	5 à 9,4				5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place décalé à 4/6 2 B avec changement de Main	L. Simple		9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal	14 à 18,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg 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 end = 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 au-dessus de la tête H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 et 4	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
M-	18,5 à 22,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E H décalé par 2 éléments  Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main)  Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2-A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé) 3 Bâtons (Lance B1+renvoi B2+B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt 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
M+	23 à 27,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler/MG Tranche F+  2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	23 à 27,4	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) 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 H Educatif 1/2 Carry = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B-	27,5 à 31,9	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2B Rouler/MG Tranche M- E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T+ Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt. A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	27,5 à 31,9	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5
B+	32 à 36,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments 2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche M+ 2B Rouler /MG Tranche M+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. III ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	32 à 36,4	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A : Valeur 2	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A : Valeur 2	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 2	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 2

EQUIPE N1 MC + GROUPE J (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	Croisé/ Décalé (en isolé) Engt A par 1 élément Ratt A et B par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. III + Passage au sol L. Engt Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H III ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	36,5 à 40,9	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude ++ roulés des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué  = GROUPE A : Valeur 3	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +)  = GROUPE A : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb  = GROUPE A : Valeur 3	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras  = GROUPE A : Valeur 3
E+	41 à 45,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif  2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche B- Echange Rouler/MG Tranche B - Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt A ou B	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. III ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H III ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A	41 à 45,4	Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou  = GROUPE B : Valeur 3,5	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie  = GROUPE B : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1  = GROUPE B : Valeur 3,5	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A  = GROUPE B : Valeur 3,5
Supérieur	45,5 à 50	E précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par plusieurs éléments  2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/ill/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche B+ E en Rouler/MG Tranche B+ 3B effectués par plusieurs éléments  Jonglage 5B (Face à face)  NIVEAU SUPERIEUR	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. III ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. III + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H III ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse	45,5 à 50	= GROUPE C + GROUPE D/E	= GROUPE C + GROUPE D/E	= GROUPE C + GROUPE D/E	= GROUPE C + GROUPE D/E

Commission Sportive Pratique FFTB

Engagement HMD = HMG

Octobre 2023

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

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

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

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

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

∅ 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 décalé à 4/6 2 B avec changement de Main	L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal	5 à 9,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +)  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt 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-	9,5 à 13,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2  Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2-A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé) 3 Bâtons (Lance B1+renvoi B2+B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) 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 H Educatif 1/2 Carry	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
F+	14 à 18,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler/MG Tranche F+  2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	14 à 18,4	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5
M-	18,5 à 22,9	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2B Rouler/MG Tranche M- E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchaîné 1 2 3 4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	18,5 à 22,9	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchaînés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchaînés (4 ou +) Ejections env DG  = GROUPE A : Valeur 2	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb  = GROUPE A : Valeur 2	Flip/Lâcher H ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y  = GROUPE A : Valeur 2



EQUIPE N1 J S + GROUPE S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL			
E+	41 à 45,4	Consécutif / Décalé Différents engt / ratt B & C Grands déplacements Musicalité 2 B Niveau supérieur 3 B à plusieurs éléments 4B	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T + Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T + souplesse ratt A L. H Engt Gj + souplesse ratt A L. H Costal	41 à 45,4	1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras (4 ou +) Ejections en tournant (3 éjections)	H Fish env H Coliaux H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +) H Hollie en tournant H Ejections GDG	Flip/Lâcher ratt D2 Flip ext + frappé ratt D1 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B Engt D + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1 Flip/Lâcher aveugle ds le Y Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A Flip taille ss bras ratt C2 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2
					= GROUPE C : Valeur 5,5	= GROUPE C : Valeur 5,5	= GROUPE C : Valeur 5,5	= GROUPE C : Valeur 5,5	
Supérieur	45,5 à 50	Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories Consécutif / Décalé En déplacement + accro Musicalité Recherche Ech 3B / 4B à plusieurs éléments, consécutifs Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin Echanges dans toutes les séries  NIVEAU SUPERIEUR	L. 5 T L. 4 T ratt B L. 3 T ratt D L. 3 Déb ratt D L. 2 T ratt C L. 1 T + ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt B L. 1 T 2 ill L. 1 T + roue ratt D L. 1 Déb + roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues ratt B L. ill + roue ratt B L. 1 Déb + 2 roues L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A L. 1 T + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse L. 2 souplesses L. ill+ Souplesse ratt A L. Roue + Souplesse ratt A L. 2T + souplesse ratt A L. Costal ratt B L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A L. 1 T + Costal ratt A  OU NIVEAU SUPERIEUR	L. H 4 T L. H 3 T ratt C L. H 3 Déb ratt C L. H 2 T ratt E L. H 2 Déb ratt E L. H 1 T + ill ratt C L. H ill ratt E L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A L. H ill+ roue ratt A L. H 1 T + roue ratt C L. H 1 Déb + roue ratt C L. H roue ratt E L. H 2 roues ratt A L. H Engt Gd jeté + roue ratt C L. H 1 T + Passage au sol ratt E L. H souplesse ratt D L. H 1 T + souplesse ratt B L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. H Costal ratt A  OU NIVEAU SUPERIEUR	45,5 à 50	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E

Commission Sportive Pratique FFTB

Engagement HMD = HMG

Octobre 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