

| | | ECHANGES | | LANCERS | | ROULERS | | MANIEMENT GENERAL | |
|----|-------------|---|--|---|-------------|---|---|--|---|
| P- | 0 à 4,9 | | | | | | | | |
| P+ | 5 à 9,4 | E flippé sur place décalé 2B avec changement de Main | L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) | L. Horizontal Pose 4ème relevée | 0 à 4,9 | 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 = BASIQUE 1 | 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 | Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou | Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux |
| F- | 9,5 à 13,9 | E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments | 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 | Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 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 | H Flip H int/ext |
| F+ | 14 à 18,4 | E dos à dos (1/2 tour) | 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 | Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 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 = BASIQUE 3 | Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol |
| M- | 18,5 à 22,9 | 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Rouler/MG Tranches P+ ou F- 2B Rouler/MG Tranches P+ ou F- | 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 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 = BASIQUE 4 | 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 | 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 |
| M+ | 23 à 27,4 | 2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler /MG Tranche F+ | L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté | L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol | 23 à 27,4 | 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 | 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 | 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 |

| DUO N1 B M C (page 3) | | ECHANGES | LANCERS | | ROULERS | | MANIEMENT GENERAL | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|---|--|-----------|---|---|-----------|---|---|---|---|
| E+ | 41 à 45,4 | E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+ | 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 | Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD | H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +) | 41 à 45,4 | = GROUPE C2 | = GROUPE C2 | Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratt ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2 | Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2 |
| Supérieur | 45,5 à 50 | E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E- OU 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 | 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 | 45,5 à 50 | = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E | = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E | 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 = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E | 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 C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E |

Commission Sportive Pratique FFTB

Octobre 2024

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 |

| | | ECHANGES | LANCERS | | ROULERS | | MANIEMENT GENERAL | |
|----|-------------|---|--|---|---|---|--|--|
| P. | 0 à 4,9 | | | 0 à 4,9 | | | | |
| P+ | 5 à 9,4 | E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments | 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) | Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 1 | H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 1 | 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 = BASIQUE 1 | Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 1 |
| F- | 9,5 à 13,9 | E dos à dos (1/2 tour) | 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 | 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 = BASIQUE 2 | H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 2 | 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 = BASIQUE 2 | 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 = BASIQUE 2 |
| F+ | 14 à 18,4 | 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal | 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 | 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 | H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A | 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 | 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 |
| M- | 18,5 à 22,9 | 2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranches P+ 2B Rouler /MG Tranches P+ | L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté | L. H 2 T L. H 2 Déb L. H Ill L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol | 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 r+ roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1 | H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1 | 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 B1 | Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1 |

| DUO N1 J S (page 3) | | ECHANGES | LANCERS | | ROULERS | | MANIEMENT GENERAL | | |
|---------------------|-------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| E- | 36,5 à 40,9 | E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+ | 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. 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 | 36,5 à 40,9 | 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 Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1 = GROUPE C3 | 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 ratt B 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 C3 |
| E+ | 41 à 45,4 | E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E- | 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. 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 | 41 à 45,4 | Double 1/2 Fujimi end (3 ou +) Passage dos end aller/retour Jason éjection Ejections env en tournant (3 éjections) Coude coude éjection en tournant Ejections en tournant même bras... | 1/2 Singer D ou G H Ejections en tournant (3 éjections)... | = GROUPE D1 et D2 | = GROUPE D1 et D2 |
| 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 Gd jeté + Accro E 2 accros en déplt NIVEAU TRES SUPERIEUR | Roue + Costal / Ill + Costal 2 T + 2 ill / 3 ill ill + Roue + ill Double accros en déplacement avec rattrapage => Groupe B Double aériens... OU NIVEAU SUPERIEUR | 45,5 à 50 | Double 1/2 Fujimi env Passage dos end enchainés (3 ou +) Passage dos aller/retour avec 1/2 ou éjection D ou G Coude coude éjections en tournant (2 ou +) Ejections en tournant (2 ou +)... | Singer DG ou GD 1/2 Singer env D ou G | = GROUPE D3 + GROUPE E | = GROUPE D3 + GROUPE E | |

Commission Sportive Pratique FFTB

Octobre 2024

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 |