

LES RESTRICTIONS PAR NIVEAUX (Rappel)

Solo, et Artistic Twirl et Artistic Pair
Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
Pivots	<p>1 tour – 2 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p>3 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de Restrictions</p>	<p>1-2-3 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de Restrictions ni au lancé, ni au ratt</p> <p>4 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de Restrictions</p>	PAS de Restrictions
MOUVEMENTS GYMNIQUES AERIENS	PAS Autorisé avec ou sans le lancé.	<p>Salto costal : UNIQUEMENT 1 sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuls les mouvements corporels mineurs sont autorisés en même temps que le lancé. • Le costal ne peut être utilisé en combinaison avec un autre mouvement corporel. • Aucun autre mouvement de gymnastique « aérien » n'est autorisé. 	PAS de Restrictions
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	<p>1 seul mouvement majeur sous le lancé.</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de Restrictions</p>	<p>1 seul mouvement corporel majeur avec 2 tours autorisé sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de Restrictions</p> <p>2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement.</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de Restrictions</p> <p>Les doubles avec des éléments majeurs sont autorisés, sur place ou en déplacement. Le nombre de lancers n'est pas limité</p>	PAS de Restrictions
LANCES DOUBLES	PAS Autorisés sous le lancé	<p>2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement</p> <p>Pas de limitation de nombre</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de restrictions</p>	PAS de Restrictions
ROULES	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de neck roll frontal avec ou sans mains. • Pas de Neck Roll frontal (figure 8) • Pas de Singer (partiel ou complet) 	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions
MANIEMENT G.	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions

DEFINITION DES TERMES :

- **Façon de lancer Standard** – Vertical MD ou MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD et MG.
- **Rattrapage Standard** : Vertical ou Horizontal MD et MG.
- **Mouvements corporels majeurs** : un mouvement qui demande de grandes qualités : contrôle, flexibilité, force, amplitude et extension.
 - **Exemples** : Illusions, souplesses (avant ou arrière), sauts de toutes sortes, sauté arabesque, attitude, grand battement, saut de basque, tour jeté, cabriole...Ces mouvements dureront approximativement 3 temps.
- **Mouvements corporels mineurs** : Ce sont des mouvements qui ne demandent PAS de grandes qualités techniques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude ou l'extension : Il n'autorisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). Ces mouvements durent environ 2 temps.
 - **Exemples** : Chassés, piqué, coupé, sauté,Ces mouvements sont souvent utilisés en même temps que le lancé ou le rattrapage
- **EXECUTION DE CHACUN DES MOUVEMENTS NON AUTORISE SERA SANCTIONNE PAR UNE PENALITE POUR CHAUCNE DES RESTRICTIONS.**

Teams and Groupes

Restrictions de contenu

Ces restrictions sont applicables à 1 ou a tous les membres de duos ou équipe

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
PIVOTS	<p>1 tour Bâton Façon de lancer SANS restriction Rattrapage SANS restrictions.</p> <p>Corps Pas de restrictions</p> <p>2 tours Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de restrictions.</p>	<p>1-2 tours Bâton Façon de lancer SANS restriction Rattrapage SANS restrictions.</p> <p>Corps Pas de Restrictions.</p> <p>3 tours Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de restrictions</p>	PAS de Restrictions
MOUVEMENTS GYMNiques AERIENS	<ul style="list-style-type: none"> PAS autorisé avec ou sans bâton 	<ul style="list-style-type: none"> PAS autorisé avec ou sans bâton 	PAS de Restrictions
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	<p>1 seul mouvement majeur sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps Pas de Restrictions</p>	<p>1 seul mouvement corporel majeur avec 1 tour autorisé sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD</p> <p>Corps PAS de restrictions</p>	PAS de Restrictions
LANCES DOUBLES	<ul style="list-style-type: none"> PAS autorisé sous le bâton 	<ul style="list-style-type: none"> PAS autorisé sous le bâton 	PAS de Restrictions
ROULES	<ul style="list-style-type: none"> Pas de neck roll frontal avec ou sans mains. Pas de Neck Roll frontal (figure 8) Pas de Singer (partiel ou complet) 	PAS de Restrictions	PAS DE Restrictions
MANIEMENT G.	<ul style="list-style-type: none"> PAS de Restrictions 	<ul style="list-style-type: none"> PAS de Restrictions 	PAS de Restrictions
<p>DEFINITION DES TERMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> Façon de lancer Standard – Vertical MD ou MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD et MG. Rattrapage Standard : Vertical oui Horizontal MD et MG. Mouvements corporels majeurs : : un mouvement qui demande de grandes qualités : contrôle, flexibilité, force, amplitude et extension. <ul style="list-style-type: none"> Exemples : Illusions, souplesses (avant ou arrière), sauts de toutes sortes, sauté arabesque, attitude, grand battement, saut de basque, tour jeté, cabriole...Ces mouvements dureront approximativement 3 temps. Mouvements corporels mineurs : Ce sont des mouvements qui ne demandent PAS de grandes qualités techniques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude ou l'extension : Il n'autorisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). Ces mouvements durent environ 2 temps. <ul style="list-style-type: none"> Exemples : Chassés, piqué, coupé, sauté,Ces mouvements sont souvent utilisés en même temps que le lancé ou le rattrapage 			
<ul style="list-style-type: none"> EXECUTION DE CHACUN DES MOUVEMENTS NON AUTORISE SERA SANCTIONNE PAR UNE PENALITE POUR CHAUCNE DES RESTRICTIONS. 			

ATTENTION	Solo	2 & 3 Bâton	Artistic Twirl Artistic Pairs	Teams, Groups
Pénalités applicables	1 point par pénalité par juge.	1 point par pénalité par juge.	1 point par pénalité par juge.	10 points de pénalités par juge pour chacune des infractions commises en Team et Groupes.

Veuillez trouver ci dessous les Restrictions pour chacun des niveaux et les pénalistes s'y rattachant.

2 Bâtons
Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
Pivots	<p>1 tour</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p>	<p>2 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de Restrictions ni au lancé, ni au ratt</p>	PAS de Restrictions
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	<p>1 seul mouvement majeur sous le lancé.</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p>NB : Les lancés « main ouverte » sont considérés comme standard.</p>	<p>1 seul mouvement corporel majeur avec 1 tour autorisé sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p><u>2 éléments corporels majeurs</u> sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement.</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p>Les mouvements de gymnastique aériens ne sont pas autorisés.</p>	PAS de Restrictions
ROULES	<ul style="list-style-type: none"> Pas de neck roll frontal avec ou sans mains. Pas de Neck Roll frontal (figure 8) Pas de Singer (partiel ou complet) 	Le singer partiel est autorisé, faisant 360 degrés autour d'un bras.	PAS de Restrictions
MANIEMENT G.	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions

NOTE

- Les tours et les mouvements corporels peuvent être exécutés sous 1 ou 2 bâtons. Ceci inclus les simples et doubles lancés soit d'une main soit des deux..... Haut/bas, Haut/haut, 2 plans, 2 axes, Opposition.

DEFINITION DES TERMES :

- Façon de lancer Standard** – Vertical MD ou MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD et MG.
- Rattrapage Standard** : Vertical ou Horizontal MD et MG.
- Mouvements corporels majeurs** : un mouvement qui demande de grandes qualités : contrôle, flexibilité, force, amplitude et extension.
 - Exemples** : Illusions, souplesses (avant ou arrière), sauts de toutes sortes, sauté arabesque, attitude, grand battement, saut de basque, tour jeté, cabriole...Ces mouvements dureront approximativement 3 temps.
- Mouvements corporels mineurs** : Ce sont des mouvements qui ne demandent PAS de grandes qualités techniques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude ou l'extension : Il n'autorisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). Ces mouvements durent environ 2 temps.
 - Exemples** : Chassés, piqué, coupé, sauté,Ces mouvements sont souvent utilisés en même temps que le lancé ou le rattrapage

- EXECUTION DE CHACUN DES MOUVEMENTS NON AUTORISE SERA SANCTIONNE PAR UNE PENALITE POUR CHAUCNE DES RESTRICTIONS.**

3 Bâtons
Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
Pivots	<p>1 tour</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p>	<p>2 tours</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de Restrictions ni au lancé, ni au ratt</p>	PAS de Restrictions
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	<p>1 seul mouvement majeur sous le lancé.</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p>NB : Les lancés « main ouverte » sont considérés comme standard. Les triples lancés ne sont pas acceptés.</p>	<p>1 seul mouvement corporel majeur avec 1 tour autorisé sous le lancé</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p><u>2 éléments corporels majeurs</u> sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement.</p> <p>Bâton Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions</p> <p>Corps Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt</p> <p>1 lancé triple accepté. Les lancés avec des doubles ne sont pas acceptés. Les mouvements de gymnastique aériens ne sont pas autorisés.</p>	PAS de Restrictions
ROULES	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de neck roll frontal avec ou sans mains. • Pas de Neck Roll frontal (figure 8) • Pas de Singer (partiel ou complet) 	Le singer partiel est autorisé, faisant 360 degrés autour d'un bras.	PAS de Restrictions
MANIEMENT G.	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions	PAS de Restrictions

NOTE

- Définition du lancé triple : Les 3 bâtons sont lancés en mémé temps ou en décalé avant le rattrapage du premier.

DEFINITION DES TERMES :

- **Façon de lancer Standard** – Vertical MD ou MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD et MG.
- **Rattrapage Standard** : Vertical oui Horizontal MD et MG.
- **Mouvements corporels majeurs** : un mouvement qui demande de grandes qualités : contrôle, flexibilité, force, amplitude et extension.
 - **Exemples** : Illusions, souplesses (avant ou arrière), sauts de toutes sortes, sauté arabesque, attitude, grand battement, saut de basque, tour jeté, cabriole...Ces mouvements dureront approximativement 3 temps.
- **Mouvements corporels mineurs** : Ce sont des mouvements qui ne demandent PAS de grandes qualités techniques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude ou l'extension : Il n'autorisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). Ces mouvements durent environ 2 temps.
 - **Exemples** : Chassés, piqué, coupé, sauté,Ces mouvements sont souvent utilisés en même temps que le lancé ou le rattrapage
- **EXECUTION DE CHACUN DES MOUVEMENTS NON AUTORISE SERA SANCTIONNE PAR UNE PENALITE POUR CHAUCNE DES RESTRICTIONS.**