

SOLO 1 BÂTON

Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
Pivots	<u>1 tour – 2 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt <u>3 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de Restrictions	<u>1-2-3 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de Restrictions ni au lancé, ni au ratt <u>4 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de Restrictions	PAS de Restrictions
MOUVEMENTS GYMNIQUES AERIENS	PAS Autorisé avec ou sans le lancé.	Salto costal : UNIQUEMENT 1 sous le lancé <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions Seuls les mouvements corporels <u>mineurs</u> 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	1 seul mouvement majeur sous le lancé. <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de Restrictions	1 seul mouvement corporel majeur avec 2 tours autorisé sous le lancé <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de Restrictions 2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement. <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de Restrictions Les doubles avec des éléments majeurs sont autorisés, sur place ou en déplacement. Le nombre de lancés n'est pas limité	PAS de Restrictions
LANCES DOUBLES	PAS Autorisés sous le lancé	2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement Pas de limitation de nombre <u>Bâton</u> Façon de lancer STANDARD Rattrapage STANDARD <u>Corps</u> PAS de restrictions	PAS de Restrictions
ROULES	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 / MG, Extérieur et Intérieur, Horizontal MD / MG
- Rattrapage Standard** : Vertical / Horizontal MD / 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 : Ils 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 utilisé en même temps que le lancé ou le rattrapage

UNE PENALITE SERA APPLIQUEE PAR MOUVEMENT REALISE ET NON AUTORISE

SOLO 2 BÂTONS

Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau B	Niveau A	Elite
Pivots	<u>1 tour</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt	<u>2 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de Restrictions ni au lancé, ni au ratt	PAS de Restrictions
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	1 seul mouvement majeur sous le lancé. <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt NB : Les lancés « main ouverte » sont considérés comme standard.	1 seul mouvement corporel majeur avec 1 tours autorisé sous le lancé <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt 2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement. <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au ratt Les mouvements de gymnastique aériens ne sont pas autorisés.	PAS de Restrictions
ROULES	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 / MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD / MG.
 - **Rattrapage Standard :** Vertical / Horizontal MD / 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 : Ils 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 utilisé en même temps que le lancé ou le rattrapage

UNE PENALITE SERA APPLIQUEE PAR MOUVEMENT REALISE ET NON AUTORISE

SOLO 3 BÂTONS

Restrictions de contenu

CATEGORIE	Niveau A
Pivots	<u>2 tours</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de Restrictions ni au lancé, ni au rattrapage
LANCES SUR PLACE & LANCES DEPLACEMENTS	1 seul mouvement corporel majeur avec 1 tour autorisé sous le lancé <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au rattrapage <u>2 éléments corporels majeurs sont autorisés sous le lancé que ce soit sur place ou en déplacement.</u> <u>Bâton</u> Façon de lancer SANS Restrictions Rattrapage SANS Restrictions <u>Corps</u> Pas de restrictions ni au lancé ni au rattrapage 2 lancers triples acceptés (Voir définition ci-dessous) Les lancers avec des doubles ne sont pas acceptés. Les mouvements de gymnastique aériens ne sont pas autorisés.
ROULES	Le singer partiel est autorisé, faisant 360 degrés autour d'un bras
MANIEMENT GENERAL	PAS de Restrictions

NOTE : Définition du lancé triple : Les 3 bâtons sont lancés en même temps ou en décalés avant le rattrapage du premier.

DEFINITION DES TERMES :

- **Façon de lancer Standard :** Vertical MD / MG Extérieur et intérieur, Horizontal MD / MG.
- **Rattrapage Standard :** Vertical / Horizontal MD / 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 : Ils 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 .

UNE PENALITE SERA APPLIQUEE PAR MOUVEMENT REALISE ET NON AUTORISE