DUO BENJAMIN, MINIME, CADET

NATIONALE 3

		ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
P-	0 à 4,9	Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	0 à 4,9		
P+	5 à 9,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V)	Lâcher simple sans rotation ratt MR /MG	5 à 9,4		
			Lâcher simple avec rotation			
F-	9,5 à 13,9	E en Lâcher avec rotation décalé	Lâcher simple avec rotation ratt MR /MG	9,5 à 13,9		
F+	14 à 18,4		Flip	14 à 18,4		
F+	14 a 16,4		·	14 a 16,4		
			Lâcher simple avec rotation ratt 2			
M-	18,5 à 22,9		Flip ratt MR / MG	18,5 à 22,9		
			Lâcher sans rotation descente à genoux (deface)			
M+	23 à 27,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (deface)	23 à 27,4		
В-	27,5 à 31,9		Flip ratt. Catégorie 2	27,5 à 31,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext	½ Fig. 8 end / env.
					Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes	Mouvement Hor Cercle frontal end / env.
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé	L. Simple	32 à 36,4	Frontal eng int/ext sur bras Changement de mains	Boucle end / env. Fig. 8 end / env.
		2 B avec changement de Main en haut			Changements de poignets Changement de bras	Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env.
		a sate shangament ac mani an naat				Cercle + Boucle Horizontal
E -	36,5 à 40,9		L. Descente à genoux (de face)	36,5 à 40,9	Changement de main enchainés (3+)	Flip ext / int
	, ,		L. Simple ratt MG ou MR	, ,	Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert	Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet
			Lancé horizontal		Latéral sur bras ouvert H Cou	Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
E+	41 à 45,4	E flippé sur place ensemble	L. Simple ratt Cat 2	41 à 45,4	Cou H Horizontal ou vertical Changement de main en tournant	Flip ext / int + frappé
		2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sansrotation - ratt. B1)	L. 1 tour twirling L. 1 déboulé		Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras	Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext
		2 Bâtons (pretzel)	L. Passage au sol (1T au sol)		Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection	Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet
		E Horizontal décalé par 2 éléments	L.Horizontal ratt MG ou MR		1/2 intérieur bras	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)
		Echange en Roulés / Maniement TranchePrécédente	L. Horizontal descente à genoux (de face)		Ejection x1	Pretzel lâcher H taille/genoux
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish endroit Coude coude	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD
					Frontal sur autre bras + changement de bras	USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle
					Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G	Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol
					Ejection envers	Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main
					½ éjection (2+)	Pretzel lâcher ss bras

Commission Sportive Pratique FFTB Décembre 2022

DUO JUNIOR, SENIOR

NATIONALE 3

	JS	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9			NIVEAU INFER	RIEUR	
P-			Flip	5 à 9,4		
	5 à 9,4		Lâcher simple avec rotation ratt 2			
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt MR / MG	9,5 à 13,9		
			Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)			
F-	14 à 18,4	F = 1 0 - b = 1 - 2 - 2 - 2 - 4 - 4 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2	10-1	14 à 18,4		
F-	14 a 18,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	14 a 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. Catégorie 2	18,5 à 22,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext	½ Fig. 8 end / env.
					Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes	Mouvement Hor Cercle frontal end / env.
					Frontal eng int/ext sur coddes  Frontal eng int/ext sur bras	Boucle end / env.
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé	L. Simple	23 à 27,4	Changement de mains	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal
		2 B avec changement de Main en haut			Changements de poignets Changement de bras	rig. nuit a i norizontai Cercle + boucle end / env
						Cercle + Boucle Horizontal
				2= = > 24 =	bi	
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt MG ou MR	27,5 à 31,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+)	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré
			E. Simple rate wie ou win		Latéral sur bras ouvert	Cercle rouler poignet
			Lancé horizontal		Latéral sur bras ouvert H	Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
					Cou Cou H	
B-	32 à 36.4	E flippé sur place ensemble	L. Simple ratt Cat 2	32 à 36,4	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant	Flip ext / int + frappé
		2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sansrotation - ratt B1)	L. 1 tour twirling L. 1 déboulé	,	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras	Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext.
		2 bâtons (pretzel)	L. passage au sol (1T au sol)		Frontal sur même bras	Flip H int MD Ratt. MGR
		E Horizontal décalé par 2 éléments			Latéral sur bras ouvert + éjection	Cercle Rouler éjection poignet
		Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Horizontal ratt MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)		1/2 intérieur bras Ejection x1	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
			E. Horizontal descence a genoux (de face)		Ejection XI	Treezer derier in tallier, genoux
B+	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)		36,5 à 40,9	Fish endroit	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD
			L. 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Passage au sol ratt. MG ou MR		Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras	Flip dos MD USA profil / face
			L. Grand écart latéral		Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras	Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle
					Bloqué nuque D ou G	Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol
			L. Horizontal 1 tour twirling		Ejection envers	Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main
					½ éjection (2+)	Pretzel lâcher ss bras
E -	41 2 45 4	D I factor / 2 hâtors ansamble)		41 2 45 4	Fish anyons	
E-	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble)	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés	41 à 45,4	Fish envers Bascule x1	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ
		E 1 tour	L. 1 Tour Twirling + passage au sol		Frontal sur même bras H	Rouler frontal envers sur même bras + SD
		E Horizontal			ouverture laterale	H13 Ratt. pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)
		L 110112011tal	L. Horizontal 1 tour ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé ratt MG ou MR		1/2 intérieur bras H	Pretzel lâcher is bras + frappé
		Echange en Roulés / Maniement TranchePrécédente	L. Horizontal passage au sol ratt MG ou MR		Bloqué nuque D ou G	Pretzel lâcher dans batt latéral
			L. Horizontal Grand écart latéral			Pretzel lâcher H cou Ratt. bras tendu
E+	45,5 à 50	_		45,5 à 50	Fish 1/2 tour	Flip aveugle même main
	43,3 u 30			75,5 0 55	Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale	Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD
					Coude coude + ouverture laterale Coude coude bloqué aller-retour	Flip taille MD a MG ou MG a MD Flip sous RJ Ratt. sous batt
					Educatif singer	Flip/lâcher SD
					Ejections même bras (2+) Ejections GD	H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)
					Ejections GD  Ejection H	Pretzel lâcher cou Ratt. bras tendu
						Pretzel lâcher ss bras 1T
						Pretzel lâcher H ds Y

Commission Sportive Pratique FFTB Décembre 2022