

		ECHANGES		LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9								
P+	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						
F+	14 à 18,4		L. Simple ratt GROUPE A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal		Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Changement 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 = 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 H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 et 4	Flip ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	H Cercle + boucle horiz 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 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 GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L. Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)		Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE 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	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 Déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral	L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol		Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour 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 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD 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) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage B1 et B2 pour soir – B3 renvoi 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète-B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé1-2-3-4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré-LanceB1, chgt de main, 1/4 de tour, Lance B2, ratt B1, Rat B2) Echange en Roulés/Maniement Tranche Précédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral		Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H 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	L. 2 tours twirling ratt GROUPE A L. 2 déboulés ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion ratt. GROUPE A L. roue ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. Engt. Grand jeté + grand jeté	L. H 2 tours twirling L. H 2 déboulés L. H Illusion L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol		Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer = GROUPE A N1: Valeur 2	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE 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 GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A N1 : Valeur 2

EQUIPE N1 MC + GROUPE J (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	Croisé/ Décalé (en isolé) EngtGROUPE A par 1 élément Ratt GROUPE A et B par 1 élément	L. 3 tours twirling L. 3 déboulés L. 2 tours twirling ratt GROUPE B L. 2 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling + Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 Tours ratt. GROUPE A L. H 2 déboulés ratt. GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE A L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	36,5 à 40,9	Fish envers en tournant Intérieur bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué 2+ Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules enchainées 4+ Coude coude roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (endroit/envers) Rouler autour de la jambe bloqué  = GROUPE B : Valeur 3	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+  = GROUPE B : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé  = GROUPE B : Valeur 3	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H  = GROUPE B : Valeur 3
E+	41 à 45,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif  2B (1T) 2B*) Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt GROUPE A ou B	L. 3 tours twirling ratt GROUPE A L. 3 déboulés ratt GROUPE A L. 2 tours twirling ratt GROUPE C L. 2 déboulés ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. Illusion ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE A L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. Roue ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 tours twirling L. H 3 déboulés L. H 2 Tours ratt. GROUPE B L. H 2 déboulés ratt. GROUPE B L. H 1 tour twirling + illusion L. H illusion ratt. GROUPE B L. H 1 tour + roue L. H 1 déboulé + roue L. H roue ratt. GROUPE B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE B L. H souplesse ratt GROUPE A	41 à 45,4	Coude coude enchainées 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou  = GROUPE B : Valeur 3,5	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie  = GROUPE B : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPE C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1  = GROUPE B : Valeur 3,5	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A  = GROUPE B : Valeur 3,5
Supérieur	45,5 à 50	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments  2 B (2T) 2B*) 3 B effectués par plusieurs éléments  Jonglage 5B (Face à face)  NIVEAU TRES SUPERIEUR	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling ratt GROUPE B L. 3 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling ratt GROUPE D L. 2 déboulés ratt GROUPE D L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L. Illusion ratt GROUPE D L. 2 Illusions / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE B L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L. Roue ratt GROUPE D L. 2 roues / L 2T + roues L. Illusion + roue L. Engt. Pj + Gd jeté + roue L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L. Engt.Gd jeté + souplesse ratt GROUPE A L. Costal	L. H 3 tours twirling ratt GROUPE A L. H 3 déboulés ratt GROUPE A L. H 2 Tours ratt. GROUPE C L. H 2 déboulés ratt. GROUPE C L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE C L. H 1 tour + roue ratt GROUPE A L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE C L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE C L. H souplesse ratt GROUPE B L. H 1 tour twirling + souplesse L. H Eng. Gj + 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

Juillet 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

		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 GROUPE A L.Descente à genoux (de face)	L.Horizontal	5 à 9,4 Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 ejection (2+) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G  GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE 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 GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9 Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour 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 1/2 Carry (éducatif)  = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler ejection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol     = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
F+	14 à 18,4	E dos à dos (1/2T)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 Déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral	L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol	14 à 18,4 Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet ejection  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H 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) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage B1 et B2 pour soi - B3 renvoi 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète-B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé1-2-3-4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré-LanceB1,cht de main,1/4 de tour, Lance B2 ,ratt B1,Rat B2) Echange en Roulés/Maniement Tranche Précédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral	18,5 à 22,9 Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 ejections enchainés (3+) Ejections envers DG  = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer  = GROUPE A N1 : Valeur 2	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE A Flash back Pretzel lâcher épaule + cerclé (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T  = GROUPE A N1 : Valeur 2	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds y     = GROUPE A N1 : Valeur 2
M+	23 à 27,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments	L. 2 tours twirling ratt GROUPE A L. 2 déboulés ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion ratt. GROUPE A L. roue ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. Engt. Grand jeté + grand jeté	L. H 2 tours twirling L. H 2 déboulés L. H Illusion L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	23 à 27,4 Fish envers en tournant Intérieur bras + ejection Collaux H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+  = GROUPE B : Valeur 3	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+  = GROUPE B : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt. Ratt. GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé  = GROUPE B : Valeur 3	H Flip / lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip / Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H     = GROUPE B : Valeur 3

EQUIPE N1 J S + GROUPE S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
B-	27,5 à 31,9	Croisé/ Décalé (en isolé) Engt GROUPE A par 1 élément Ratt GROUPE A et B par 1 élément	L. 3 tours twirling L. 3 déboulés L. 2 tours twirling ratt GROUPE B L. 2 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling + Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 Tours ratt. GROUPE A L. H 2 déboulés ratt. GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE A L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	27,5 à 31,9	Coude coude enchainés 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPE C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1	H Flip / lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip / Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip / Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A
B+	32 à 36,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2B (1T) 2B* Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt GROUPE A ou B	L. 3 tours twirling ratt GROUPE A L. 3 déboulés ratt GROUPE A L. 2 tours twirling ratt GROUPE C L. 2 déboulés ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. Illusion ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE A L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. Roue ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 tours twirling L. H 3 déboulés L. H 2 Tours ratt. GROUPE B L. H 2 déboulés ratt. GROUPE B L. H 1 tour twirling + illusion L. H illusion ratt. GROUPE B L. H 1 tour + roue L. H 1 déboulé + roue L. H roue ratt. GROUPE B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE B L. H souplesse ratt GROUPE A	32 à 36,4	Fish en tournant 1T et demi et + Intérieur bras frontal Fujimi endroit enchainés 3+ Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections GDG	Rouler des épaules H Neck Roll enchainé 4+ + bloqué x2 Neck Roll envers 1-2-3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D1 Flip ext + frappé ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C2 Flip / Lâche 1T ou déboulé Engagement GROUPE C Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T USA ratt GROUPE C2 Flip taille frontal ratt GROUPE C1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B Flip sous RJ ratt GROUPE C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2	H Flip / lâcher H ratt GROUPE C3 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C2 H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD H Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR H Lâcher sous bras H ratt GROUPE B
E-	36,5 à 40,9	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T) 2B* 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling ratt GROUPE B L. 3 déboulés ratt GROUPE B L. 2 tours twirling ratt GROUPE D L. 2 déboulés ratt GROUPE D L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L. Illusion ratt GROUPE D L. 2 Illusions / L 2T + III / L 1T + III + 1T L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE B L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L. Roue ratt GROUPE D L. 2 roues / L 2T + roues L. Illusion + roue L. Engt. Pj + Gd jeté + roue L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L. Engt. Gd jeté + souplesse ratt GROUPE A L. Costal	L. H 3 tours twirling ratt GROUPE A L. H 3 déboulés ratt GROUPE A L. H 2 Tours ratt. GROUPE C L. H 2 déboulés ratt. GROUPE C L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE A L. H illusion ratt. GROUPE C L. H 1 tour + roue ratt GROUPE A L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE A L. H roue ratt. GROUPE C L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE A L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE C L. H souplesse ratt GROUPE B L. H 1 tour twirling + souplesse L. H Eng. Gj + souplesse	36,5 à 40,9	Fish en tournant 2+ frontal Double Colaoux Fujimi envers 1/2 Fujimi endroit en tournant Neck roll enchainé (entier) 2+ Libre cou entier (4) Carry avec engagement rouler cou et sortie Flip ou ejection rattapage cou Ejections envers GDG	H Bloqué Rouler autour du cou H Neckroll (entier) enchainé entier 2+ H NC passage au sol Jambes tendues H Neck Roll envers 1-2-3-4 (entier) H Ejections H même bras 4+	Flip ext + frappé ratt GROUPE D1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos + 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C3 Flip taille frontal ratt GROUPE C2 Flip taille frontal + 1T ou déboulé Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1 Flip sous RJ ratt GROUPE C3 Flip sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol Flash back ratt GROUPE B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3	H Flip H ext 1/2 deb ratt MGR bras Tendu H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE B H Flip / Lâcher H aveugle + frappé H Flip H aveugle même main H Flip / Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1 H Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Lâcher H13 ratt GROUPE C1 H Flip / Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B Lambert (autre main) H Flip / Lâcher H Flash back H Pretzel lâcher H autour de la jambe H Pendant une roue ou souplesse H Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1

EQUIPE N1 J S + GROUPE S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	Consécutif / Décalé Différents engt / Ratt catégories 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (accro) 3 à plusieurs éléments 4B	L. 4 tours twirling ratt GROUPE A L. 3 tours twirling ratt GROUPE C L. 3 déboulés ratt GROUPE C L. 2 tours twirling ratt GROUPE E L. 2 déboulés ratt GROUPE E L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L. Illusion ratt GROUPE E L. 2 Illusions / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE C L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L. Roue ratt GROUPE E L. 2 roues / L. 2T + roues ratt GROUPE A L. Illusion + roue ratt GROUPE A L. Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE A L. Eng. GJ + GJ + roue L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L. Engt. Gd jeté + souplesse ratt GROUPE B L. Illusion + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt GROUPE A L. Eng. GJ + Costal L. 1 tours twirling + Costal	L. H 3 tours twirling ratt GROUPE B L. H 3 déboulés ratt GROUPE B L. H 2 Tours ratt. GROUPE D L. H 2 déboulés ratt. GROUPE D L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE B L. H illusion ratt. GROUPE D L. H 2 Illusions / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H Illusion + roue L. H 1 tour + roue ratt GROUPE B L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE B L. H roue ratt. GROUPE D L. H 2 roues L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE B L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE D L. H souplesse ratt GROUPE C L. H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE A L. H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE A L. H Costal	41 à 45,4	1T intérieur bras Double 1/2 Fujimi endroit Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos endroit Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras 4+ Ejection en tournant (3 ejections)	Fish envers H Coliaux H Libre cou 1-2-3 H Neck Roll envers 4 (entier)+ bloqué x2 Neck Roll 4 + Carry 1t D ou G Brown 2+ Hollie H en tournant Ejections H GDG	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Engagement GROUPE D Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle dans le Y Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip / Lâcher H13 ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher H autour cou ratt MGR Flip / Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos ou GROUPE B Flip / Lâcher H13 ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher H autour cou ratt MGR Flip / Lâcher H. Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Flash back ratt GROUPE C1 Flâcher dans élément majeur (ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D1	Flip/ lâcher H ratt GROUPE D1 Flip H int/ext frappé ratt GROUPE C3 Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE A Flip/ Lâcher aveugle + frappé 1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt MR dans le dos ou GROUPE B Flip / Lâcher H13 ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher H autour cou ratt MGR Flip / Lâcher H. Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Lambert (même main) Flip/ Lâcher H bras tendu Pretzel H lâcher dans Y en tournant Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ Lâcher sous bras H ratt GROUPE C2
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 tours twirling L. 4 tours twirling ratt GROUPE B L. 3 tours twirling ratt GROUPE D L. 3 déboulés ratt GROUPE D L. 2 tours twirling ratt GROUPE C L. 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE D L. 2 Illusions / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt GROUPE B L. 1 T 2 ill L. 1 tour twirling + roue ratt GROUPE D L. 1 déboulé + roue ratt GROUPE D L. 2 roues / L. 2T + roues ratt GROUPE B L. Illusion + roue ratt GROUPE B L. 1 déboulé 2 roues L. Engt. Pj + Gd jeté + roue ratt GROUPE C L. Eng. GJ + GJ + roue ratt GROUPE A L. 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE C L. Engt. Gd jeté + souplesse ratt GROUPE C L. Eng. GJ + GJ + Souplesse / L. 2 souplesses L. Illusion + Souplesse ratt GROUPE A L. Roue + Souplesse ratt GROUPE A L. 2T + souplesse ratt GROUPE A L. Costal ratt GROUPE B L. Eng. GJ + Costal Ratt GROUPE A L. 1 tours twirling + Costal ratt GROUPE A L. Ill + Costal L. Roue / Costal NIVEAU SUPERIEUR	L. H 4 tours twirling L. H 3 tours twirling ratt GROUPE C L. H 3 déboulés ratt GROUPE C L. H 2 Tours ratt. GROUPE E L. H 2 déboulés ratt. GROUPE E L. H 1 tour twirling + illusion ratt GROUPE C L. H illusion ratt. GROUPE E L. H 2 Illusions / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt GROUPE A L. H Illusion + roue ratt GROUPE A L. H 1 tour + roue ratt GROUPE C L. H 1 déboulé + roue ratt GROUPE C L. H roue ratt. GROUPE E L. H 2 roues ratt GROUPE A L. H Eng. Gd jeté + roue ratt GROUPE C L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. GROUPE E L. H souplesse ratt GROUPE D L. H 1 tour twirling + souplesse ratt GROUPE B L. H Eng. GJ + souplesse ratt GROUPE B L. H Costal Ratt GROUPE A 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 FFB

Juillet 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