



## Restrictions, 3 bâtons

(version mars 2014)

Catégorie	Niveau B	Niveau A	Elite
<b>Tours</b>	<b>Autorisé : 1 tour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et rattrapage : libre</li> <li>Corps au lancer et rattrapage : libre</li> </ul>	<b>Autorisé : 2 tours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et rattrapage : libre</li> <li>Corps au lancer et rattrapage : libre</li> </ul>	<b>Libre</b>
<b>Mouvement corporel</b> <i>Statique ou en déplacement</i>	<b>Autorisé :</b> <b>Mouvement corporel difficile sous le bâton</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et rattrapage : libre</li> <li>Corps au lancer et rattrapage : libre</li> </ul> <p>NB : lancer main ouverte est considéré comme standard</p> <p><b>Interdit :</b> les 3 bâtons ne doivent jamais être en l'air en même temps</p>	<b>Autorisé:</b> <b>Mouvement corporel difficile sous le bâton avec 1 tour (n'est pas considéré comme un double)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer et rattrapage : libre</li> <li>Corps au lancer et rattrapage : libre</li> </ul> <p><b>Autorisé : un seul</b> lancer avec les 3 bâtons en l'air en même temps.</p> <p><b>Interdit :</b>            Lancer avec 2 mouvements corporels difficiles sous le bâton</p> <p><b>Interdit :</b> Acrobatie</p>	<b>Libre</b>
<b>Rouler</b>	<b>Interdit :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Front roll (toutes les variantes)</li> <li>Monster Roll (partiel ou complet)</li> </ul>	<b>Autorisé :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Monster roll partiel (rotation de 360° autour d'un bras)</li> </ul>	<b>Libre</b>
<b>Matériel de contact</b>	<b>Libre</b>	<b>Libre</b>	<b>Libre</b>

### Mouvement corporel difficile :

Un mouvement qui requiert un **maximum** de travail de contrôle, de souplesse, de force, d'amplitude et d'extension.

Exemple : Illusion, souplesse, roue, tous les sauts, sauté arabesque, attitude, grand battement, cabriole.

*Ces mouvements prennent environ 3 temps ou plus.*