



Restrictions, Solo 1 bâton

(version août 2010)

Catégorie	Niveau B	Niveau A	Elite
Tours	<p>2 tours Lancé : standard Rattrapage : libre</p> <p>1 tour Lancé : libre Rattrapage : libre</p>	<p>4 tours Lancé : standard Rattrapage : standard</p> <p>3 tours Lancé : standard Rattrapage : libre</p> <p>1 et 2 tours Lancé : libre Rattrapage : libre</p>	Libre
Gymnastique-acrobatique	Interdit	<p>Roue sans main (1 seule) Lancé : standard Rattrapage : libre</p> <p><i>La roue sans main ne peut pas être combinée avec des tours ou une autre roue sans main.</i></p>	Libre
Mouvement corporel <i>Statique ou en déplacement</i>	<p>Mouvement corporel difficile sous le bâton Lancé : standard Rattrapage : standard</p> <p>Mouvement corporel difficile sous le bâton avec au moment du rattrapage ou du lancé un mouvement corporel simple Lancé : standard Rattrapage : standard</p>	<p>Mouvement corporel difficile avec 2 tours maximum sous le bâton Lancé : standard Rattrapage : standard</p> <p>Mouvement corporel difficile sous le bâton avec au moment du rattrapage et du lancé un autre mouvement corporel difficile <i>Si 3 mouvements corporels difficiles : un seul sous le bâton</i> Lancé : libre Rattrapage : libre</p>	Libre



Restrictions, Solo 1 bâton

(version août 2010)

Catégorie	Niveau B	Niveau A	Elite
Double mouvement corporel <i>Statique ou en déplacement</i>	Interdit	Double mouvements corporels sous le bâton Lancé : standard Rattrapage : standard <i>La roue sans main ne peut pas être combinée avec des tours.</i> <i>Pas de doubles roues sans main</i> Déplacement complexe un mouvement corporel simple est autorisé à la préparation ou juste après le lancé. Pas de mouvement corporel avant ou après le lancé avec un mouvement difficile	Libre
Roulés	Interdit : Front rolls <i>Toutes les variantes</i> Monster Rolls <i>Partiel ou complet</i>	Libre	Libre
Matériel de contact	Libre	Libre	Libre

Chaque mouvement engendre une pénalité : 1 point par mouvement et par juge



Restrictions, Solo 1 bâton

(version août 2010)

Lancé standard :

- Vertical main droite ou main gauche (sur le pouce)
- Vertical main droite ou main gauche (à l'envers)
- Horizontal main droite ou main gauche

Rattrapage standard :

- Vertical ou horizontal main droite ou main gauche

Mouvement corporel simple :

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

Exemple : chassé, piqué, sursaut.

Cette catégorie est surtout utilisée au moment du rattrapage ou au moment du lancé.

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.