

ANNEXES

LANCERS BASE

Lancer déplacement	Artistique, espace, déplacement
Lancer Attitude	Attitude = Tenue en équilibre sur une jambe, jambe levée tendue ou pliée (devant, derrière, côté), haut du corps droit et gainé, bras en envergure, l'attitude doit rester visible
Lancer Horizontal (pas de bonif HMG)	2 révolutions AU MINIMUM
Lancer simple V	2 révolutions AU MINIMUM
Lancé H 1 révol (ni bonif HMG ni variante)	Ne peut se cumuler avec AUCUNE variante ! (1 ou 1,5 révolution)
Lâché 3/4	Lâché pleine main, bâton tenu au 3/4, 1 révolution AU MINIMUM
Taper sol 1 rev	Bâton tenu à une extrémité, l'autre extrémité au sol, rattrapage à l'endroit, paume face au ciel (1 révolution)
Taper sol 1/2 rev	Bâton tenu à une extrémité, l'autre extrémité au sol, rattrapage à l'envers, paume face au ciel (1/2 révolution)
Lache sans rotation	Bâton tenu à l'horizontale ou à la verticale, à une ou deux mains, le bâton dépasse la tête et ne tourne pas
Flip	Cf degré

LANCERS SOL

2T sol	2T complets puis passage au sol (tour sur les fesses et possibilité de rester au sol)
Allongement sans RV	Tronc, bassin et jambes passent au sol, avec une perte de repère visuel
1T sol	1T complet puis passage au sol (tour sur les fesses et possibilité de rester au sol)
Roulade costale	Roulade Costale ou dorsale avec écart de jambes de 130° mini
Passage au sol	Tour sur les fesses et possibilité de rester au sol
Descente au sol	1 genou puis l'autre = fin les 2 genoux au sol
Descente grand écart	Grand écart facial ou latéral sur place

LANCERS SAUT

Gd jeté+gd jeté facial	130° minimum
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	90° minimum
Jeté	

LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)

4 T	2T puis 2T ou 3T puis 1T (tour pivot ou déboulé)
3 T	2T repose devant 1T ou 3T direct repose devant (tour pivot ou déboulé)
2 T	2T direct (tour pivot ou déboulé)
1 T	Direct repose de pied devant (tour pivot ou déboulé)

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
3 accros	Cf définition accro
accro, ill + accro	L'accro doit être le premier mouvement exécuté
1 saut db accro	Cf définition saut et définition accro
Accro ill	Eléments à exécuter dans cet ordre
Db accro	2 éléments de gym où les 2 jambes décollent du sol - Pour le Kosak* pas de bonif 1 main ou au sol !
2 T accro	2T complets puis 1 accro
2 sauts accro	2 Sauts puis 1 accro
1 accro sol	1 accro puis passage au sol
1 saut accro	Saut grand jeté ou autre puis 1 accro
1 T accro	1T complet puis 1 accro
Att Accro	1 Att puis 1 accro
1 accro	Elément de gym où les 2 jambes décollent du sol Kosak = Élément en rotation verticale avant sur 1 main qui se termine au sol 1 jambe pliée 1 jambe tendue - (illusion) sur 1 main où la jambe de terre décolle sur la deuxième partie du mouvement pour terminer au sol 1 jambe pliée 1 jambe tendue - Pas de bonification 1 main ou sol

LANCERS ILLUSION	
ILL, accro + ILL	L'illusion doit être le premier mouvement exécuté
3 ILL	Cf définition ill
1T 2ILL	1T complet puis 2 illusions
ILL accro	Eléments à exécuter dans cet ordre
2ILL ou 2T ILL	2T ILL : 2T complets puis 1 illusion
ILL sol	1 illusion puis passage au sol
1T ILL	1T complet puis 1 illusion
Att ILL	1 Att puis 1 illusion
ILL	Simple ou croisée ; droite ou gauche

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	End. Ou env.
H env. MG / H end. MD	Horizontal et c'est tout MD ou MG, end ou env c'est la même bonif :)
Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule	Jambe tendue
Pz vert. Transformation H	Cf degré
Eng direct après un MG avec RV	- Perte de contact dans le mouvement de MG précédent le lancer
Eng direct après un MG sans RV	- Réalisation sans arrêt de la rotation entre le dernier MG et le lancer - Pas de reprise en main ou de repositionnement avant le lancer

H sous jambe (fente, batt.....)	Debout ou au sol ; Jambe TENDUE pour le battement
Lacher dos	Le bâton passe par le derrière le dos pour être lâché
Engt en accro ou en ill	L'engagement se fait en même temps que l'élément de gym
Engt dans l'illusion	Bâton passe entre les jambes
Flip dans rond de Jbe	Jambe D ou G tendue ; la jambe effectue un arc de cercle avant l'engagement

RATTRAPAGES CAT 1

MG	Main gauche
MR	Main retournée

RATTRAPAGES CAT 2 (corps simple et repère visuel)

Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE <u>AVEC</u> repère visuel
Nuque	<u>AVEC</u> repère visuel
MR en accro ou ill	Rattrapage <u>AVEC</u> repère visuel pendant l'élément de gym

RATTRAPAGES CAT 3 (corps simple et sans repère visuel)

Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE <u>SANS</u> repère visuel
Aveugle	Aveugle = <u>SANS</u> repère visuel

RATTRAPAGES CAT 4 (corps complexe ou sans les mains)

Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange (Passage en roulant sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour ! (dos au bâton)
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
... autre sans les mains	A votre imagination ...

BONIFS VARIANTES (cumulable)

Enverg. Bras	1 ou 2 bras sont décollés du corps - SEULEMENT SUR LES TOURS PIVOT OU DEBOULE (pas de sur le pas. sol par exemple ...)
Attitude ou saut	Attitude = Tenue en équilibre sur une jambe, jambe levée tendue ou pliée (devant, derrière, côté), haut du corps droit et gainé, bras en envergure, l'attitude doit rester visible
Grand Jeté en plus	130° minimum
Roulade costale en évolution	Intitulé « Sol » dans un lancer qui devient roulade costale ou dorsale
Roue / Souplesse arrivée au sol	L'élément gymnique se termine au sol (sur les genoux, en grand écart ...)
Variante attitude: Pied tête ou Y	Pied tête : En appui sur une jambe tendue, l'autre jambe s'élève et le pied touche l'arrière de la tête avec ou sans maintien Y : Une jambe au sol, l'autre jambe tenue de la même main au dessus de l'oblique haute (minimum), les deux jambes tendues
Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	L'élément gymnique est réalisé sur une seule main ou sur les coudes
Roue / Souplesse sans main	L'élément gymnique est réalisé sans poser aucune main au sol
Grand écart en plus	Grand écart facial ou latéral sur place

VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	Pas de pouce dans le lancer ou moins de 2 révolutions
Lancer Tip	Exagération du placement de main après le ¼
	Une illustration est disponible en fin d'annexe - Merci DS
Bras en l'air (Lancer + tours)	Le poignet dépasse la tête. UNIQUEMENT pour les lancers tours
Ecart chute	Plus d'un pas d'écart et une chute (le bâton n'est pas rattrapé) - ou impossible à rattraper

PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	Plan
Engagement erroné	L'engagement est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Rattrapage erroné	Le rattrapage est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Imprécision	Voir définition de la méthodologie jugement
Ecart avec rattrapage	Plus d'un pas d'écart et le bâton est rattrapé

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	2 bases envers enchaînées de la même main sans transition
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	Base fujimi éjectée puis le twirler réalise un 1/2 tour puis rattrape le bâton en réalisant un rouler sur le bras
Demi demi end.	2 bases endroit enchaînées de la même main sans transition
Base fuj en tournant	Base fujimi en faisant un tour sur soi-même
1 fuj env.	1 base envers droite + 1 base envers gauche sans transition
1 fuj end.	1 base endroit droite + 1 base endroit gauche sans transition
Base fujimi env.	Cf degré
Base fujimi end.	Cf degré
Bras (env. ou end.)	Cf degré - Il commence ou se termine par un rouler poignet !

ROULERS COU	
Lucero enchaînés	2 Lucero AU MINIMUM
Lucero A/R	De la G vers la D + De la D vers la G - Exécuté au niveau de la nuque ou au niveau du cou
Faciaux (1mini)	1 tour complet
3 neckrolls	1 tour vers la D
Neckroll MG	1 tour vers la D
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	1 tour complet + 1 tour complet avec le bâton en équilibre sur l'épaule droit
Brown	Le bâton fait une révolution complète (un tour) sur l'épaule droite
2 neckrolls	2 tours complets

1 neckrolls	1 tour complet
Blocage aller-retour *	Bloc épaule ou joue x2 (D + G)
Blocage simple*	Bloc épaule ou joue x1 (D ou G)
Cou + Blocage simple	Bloc épaule ou joue à D ou à G
Cou	Cf degré

ROULERS FISH	
Fish avec 2T	Env. ou end. - 2 tours complets sans arrêt
Fish avec 1T	Env. ou end. - 1 tour complet sans arrêt
Fish avec 1/2 T	Env. ou end. - 1 demi-tour sans arrêt
Fish envers	1 ou 5 c'est pareil
Fish	
½ Fish	Le bâton de l'arrière vers l'avant
Figure 8 sur le poignet	Rouler poignet, demi-figure 8, rouler poignet
Chgt de poignet ponctuel	Le bâton roule sur un poignet puis sur l'autre
Poignet	Rouler poignet

ROULERS INTERIEUR COUDE	
Intérieur coude ench.	Minimum 2
Intérieur coude	Blocage intérieur bras puis rouler sur le même bras (sans ouverture de bras)
Blocage intérieur bras*	Bâton bloqué entre les bras et l'avant bras, au niveau du coude

ROULERS VAGUE	
Vague + bascule	Cf degré
2 vagues	D + G
1 vague	Cf degré
Bascule	Cf degré

ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	1 tour complet
R.E.O.L	Rouler sur l'épaule puis intérieur bras
O.L.	Cf degré

ROULERS COUDE	
CC V x3	G + D + G + D + G +D
CC V x2	G + D + G + D
CC + OL	1 coude + OL
CC bloquage chgt de sens *	GD Bloc X1 AU MINIMUM
CC V	G + D
Coude	1 coude

ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	G-D T G-D T G
Eject. T même coude enchaîné	G tour G ou D tour D (X2)
Eject. T même coude	G tour G ou D tour D
Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	G-D tour puis G à l'horizontal (tolérance comme pour le neckroll)
Eject 1 Tour 3 eject + chg de sens corps 4eme eject	Coude G-D puis tour à G puis coude G puis tour à D puis coude D rattrapage libre (avec ou sans 1/2 tour)
Eject. T (1T avec 3 éject.)	G-D tour puis G
Eject. G + D + G + D	G-D G-D
Eject. G + D + G	Eléments à exécuter dans cet ordre
Eject. G x3	Minimum 3 <u>G</u>
Eject. G + D	G-D ou D-G
Eject Coude H x2	Sur le même coude
Eject. G x2	Cf degré
Eject, Coude H x1	Cf degré mis à l'horizontal
Eject. Coude x1	Cf degré

ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	1 Ange MD, 1 Ange MG (retour du poignet ou du coude)
Anges eject. ou ench.	2 Anges commencent de la même main
Ange frontal	Passage devant le corps
Ange	Cf degré
1/2 ange	Cf degré
Intérieur bras	Cf degré

ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos A/R enchaînés	D-G-D-G ou G-D-G-D
Passage dos A eject. R	Avec 1 éject. entre les 2 passages dos
Passage dos A/R retour bras tendu	Passage dos A/R avec bras tendu au retour
Passage dos A/R end ou env	1 passage dos D + G
Passage dos ench. end ou Env	2 pass. dos commencent de la même main
Passage dos end ou env	Base fujimi end 1/2 tour rouler épaule ou Base fujimi env + rouler épaule du même bras vers l'autre bras
Rouler épaule	Rouler sur le bras puis passage derrière la tête puis rouler sur le bras
ROULERS SINGER	
Singer	Rouler comprenant 2 roulers autour de l'épaule avec 1 rouler cou et 1 rouler nuque
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	Avec 3 blocages sous épaule
Papillons	Engagement dos ou sous épaule
Bases singer ench.	2 bases avec blocage, sans reprise de main
Blocage sous épaule *	Bloc entre le bras et le corps
Base singer D ou G	Moitié d'1 Singer = Rouler Cou + épaule ou Rouler nuque+épaule ou Rouler épaule+nuque ou Rouler épaule + cou
RL ép/cou/ép	Cf degré
RL ép/cou	Cf degré
Cheville	Cf degré
Taille	Cf degré
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant Horizontale	Un tour sur soi-même minimum et rattrapage dos (donc pas de bonification pour ce rattrapage)
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	Horloge verticale avec arrêt du bâton à la verticale, 1 tour de corps (bâton en équilibre à la verticale), fin de l'horloge
Horloge en tournant Verticale	Un tour entier du bâton en tournant sur soi-même
Horloge sur la tête	Le bâton effectue la rotation verticale autour de la tête
Horloge x 2	Deux tours entier du bâton devant le corps
Horloge x 1	Un tour entier du bâton devant le corps
Balancer de G à D	Bâton bloqué au niveau du cou qui remonte jusqu'à l'oblique

BONIF VARIANTES (cumulable uniquement pour les neckrolls)	
Sol	Les roulers réalisés au sol ne seront pas bonifiés
Passage ou Tour au sol	Passage au sol (Cf degré) ou tour au sol jambes tendues
Grand écart	Mouvement réalisé en grand écart (facial ou latéral)

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
Déplacement (3 pas minimum) - NE BONIFIE PAS LES NECKROLLS	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	
Cette bonification s'applique uniquement si le bâton est en mouvement - pas sur un blocage cou ni sur un blocage poignet ni sur un blocage coude ni sur tout autre blocage	
PONCTUEL : la bonification s'applique sur le rouler à condition que le développement s'effectue pendant la réalisation du mouvement	
SERIE : la bonification s'applique sur la série (comme celle de série) à condition qu'il y ait du développement sur au moins un mouvement de la série	

BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler / Dos	Enrouler autour du bras poignet cassé sur le même bras, normal pour un engagement sous l'autre bras/ Dos : <u>sans laché. Le bâton est tenu au tip, passe par le dos pour arriver en rouler sur bras gauche ; enchaînement du rouler sans passage poignets</u>
Eng avec perte de contact	Il y a une perte de contact avant le mouvement. Exemple : un flip, un laché dos, ...
Flip dans le cou	Flip rattrapage sans les mains dans le cou

RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	Rattrapage sous épaule (souvent pour les roulers cou)
MG	Main gauche
MR	Main retournée
RATTRAPAGES CAT B (corps simple et repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE <u>AVEC</u> repère visuel
Nuque	<u>AVEC</u> repère visuel

RATTRAPAGES CAT C (corps simplet et sans repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE <u>SANS</u> repère visuel
Aveugle	Aveugle = <u>SANS</u> repère visuel
RATTRAPAGES CAT D (corps complexe ou sans les mains)	
Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange on voit ce que c'est (Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour !
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
BONIF SERIE	
Série selon niveau technique	Cf. méthodo selon les pénalités
	1 vague + Bascule sont 2 mouvements différents, donc font une série
PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité/ sauté	Le mouvement est dans le plan mais n'est pas dans le bon tempo (non fluide) ou il saute (perte de contact)
Erreur de plan	Les roulers horizontaux à l'horizontal et les verticaux à la vertical
Imprécision	1 pas maximum
PENALITE ENGAGEMENT	
-1 si identifié et bonifié (exemple : manque de fluidité sur l'enrouler, ...)	
PENALITE RATTRAPAGE	
-1 si identifié et bonifié (exemple : l'ange ne passe pas correctement sur les bras, l'accro est réalisée jambe pliée, ...)	
PENALITE VARIANTE	
-1 si identifié et bonifié (exemple : le grand écart n'est pas correct, ...)	
PENALITE DEVELOPPEMENT	
-1 si identifié et bonifié (exemple : les pas sont réalisés en déséquilibre, l'illusion n'est pas dans l'axe, ...)	

Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	Le rouler n'est pas réalisé correctement
Contact (main/doigt)	Les doigts bloquent le bâton pendant le rouler - On ne parle pas de transition !

ILLUSTRATION LANCER TIP

