

METHODOLOGIE DE JUGEMENT

FILIERE N1 / N1 ELITE

SOLO FREESTYLE

DUO FREESTYLE

EQUIPE FREESTYLE

GROUPE FREESTYLE

Version Septembre 2025

Commission Arbitrale

Pratique Artistique



Sommaire

1	METHODOLOGIE JUGEMENT SOLO FREESTYLE	3
1.1	PRISE DE NOTE.....	3
1.2	LANCERS	3
1.2.1	Les Obligations en Lancers	3
1.2.2	Lancers Artistiques (supplémentaires)	4
1.2.3	Contrôle des Lancers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires	6
1.2.4	Valeur Initiale des Lancers (avant réalisation).....	8
1.2.5	Analyse des Lancers (Réalisation/Bonus)	9
1.2.6	Réalisation	10
1.2.7	Définition d'une chute :.....	10
1.2.8	Note des Lancers	13
1.3	ROULERS.....	13
1.3.1	Les Obligatoires Roulers	13
1.3.2	Contrôle des Roulers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires	16
1.3.3	Pénalité(s) Chute Série Rouler.....	17
1.3.4	Appréciation de la Réalisation Globale des Roulers	18
1.3.5	Note des Roulers	19
1.4	NOTE TECHNIQUE FINALE.....	19
1.5	COMPOSITION / ARTISTIQUE	20
1.5.1	Les critères	20
1.5.2	Définition des niveaux de compétences.....	20
1.5.3	Définitions et attentes des critères	22
1.5.4	Description et rôle model par critère et niveau de compétence	23
1.5.5	Note Composition / Artistique	28
1.6	NOTE TOTALE	28
2	METHODOLOGIE JUGEMENT DUO ET EQUIPE/ GROUPE FREESTYLE	29
2.1	PRISE DE NOTE.....	29
2.2	RELEVER LE NOMBRE DE CHUTE	29
2.3	NOTER LES PRINCIPAUX POINTS + ET / OU –	29
2.4	VALORISATION BRUT DES MODES ECHANGES, LANCERS, ROULERS ET MANIEMENT GENERALE	29
2.4.1	Précision sur la Valorisation	29
2.4.2	Les Omissions de modes.....	30
2.4.3	Facteurs à prendre en compte	31
2.4.4	Traitement des éléments	31
2.4.5	Règles pour les Echanges.....	33
2.5	VALORISATION DE LA DIFFICULTE	33
2.6	ANALYSE PAR CRITERE : REALISATION - PRECISION / UNISSON	34
2.7	NOTE PAR MODE	35
2.8	NOTE EFFET GENERAL	35
2.9	NOTE TOTALE	35
3	TABLEAU DE REALISATION	36
4	TABLEAU PRECISION - UNISSON DUO/EQUIPE/GROUPE FREESTYLE	37
5	TABLEAU EFFET GENERAL DUO/EQUIPE/GROUPE FREESTYLE.....	39

1 METHODOLOGIE JUGEMENT SOLO FREESTYLE

1.1 PRISE DE NOTE

1.2 LANCERS

1.2.1 Les Obligations en Lancers

Chaque soliste doit respecter en fonction de sa catégorie et de sa filière les obligatoires suivants :

L'ORDRE : Les lancers présentés doivent respectés l'ordre de la FPI.

Pour cette saison, le non-respect de cet obligatoire ne fera pas l'objet d'une pénalité

LE NOMBRE : une pénalité est appliquée par lancer manquant

L'obligatoire de nombre doit être respecté sur le nombre des lancers présentés peu importe qu'ils remplissent ou non les autres obligatoires.

LA NATURE : une pénalité est appliquée pour chaque nature de lancer non respectée parmi les lancers pris en compte.

La nature du lancer est déterminée par les éléments sous le bâton (exclusion faite de l'engagement et du rattrapage).

Exemple : Illusion Costal = déplacement / Illusion rattrapage dans le costal = sur place.

Nature des combinaisons : pour déterminer la nature d'un lancer composé de plusieurs éléments, se référer au document « Nature combinaison éléments ».

LE PLAN : une pénalité sera appliquée si l'athlète ne présente pas un lancer dans chaque plan : horizontal (quel que soit l'engagement) et vertical (**Flippé ou lâché**).

L'obligatoire de plan doit être respecté sur l'ensemble des lancers présentés peu importe qu'ils remplissent ou non les autres obligatoires.

LA DIFFICULTÉ : L'obligatoire « difficulté » doit être respecté sur l'ensemble des lancers présentés peu importe qu'ils remplissent ou non les autres obligatoires.

Important : si un des éléments est non reconnu et que le total des points n'atteint pas la valeur 7.5, l'obligatoire « difficulté » sera manquant.

Cet obligatoire ne sera sanctionné qu'à partir des compétitions 1/2 finales N1 Elite.

Définition lancé « Difficulté »

On appelle lancer « Difficulté » tout lancer dont la valeur, sans l'engagement et le rattrapage, est au moins égale à 7.5 et constitué d'au moins 2 éléments dans la liste des éléments gymniques suivants :

<u>Roues</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Roue et tous ses dérivés • Rondade 	<u>Illusions</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Endroit • Envers
<u>Soupleses</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Avant et tous ses dérivés • Changement de jambe • Arrière et tous ses dérivés • Arrière avec changement jambe 	<u>Aériens</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Costal • Facial • Facial arrivée au sol • Salto arrière tendu • Flip arrière
<u>Divers</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Virgule • Ralenkova • Roulade et tous ses dérivés 		

Exemple de lancers « difficulté » : 2 tours + 2 illusions / pied tête + illusion + souplesse / 3 illusions

Synthèse des obligatoires filière N1/N1 Elite et par catégorie :

Filière	Catégorie	Nbre de Lancers	Plafond valeur	Nature			
				Pivot	Sur place	Déplacement	Libre
N1	Benjamine	4	-	1	1	1	1
	Minime	4	-	1	1	1	1
	Cadet	4	-	1	1	1	1
	Junior	4	6.5	1	1	1	1
	Senior	5	6.5	1	1	1	2
N1 Elite	Junior	4 (dont 1 lancer difficulté)	-	1	1	1	1
	Sénior	5 (dont 1 lancer difficulté)	-	1	1	1	2

1.2.2 Lancers Artistiques (supplémentaires)

Les lancers artistiques (supplémentaires) sont autorisés avec au maximum un élément mineur/majeur ou pivot sous le lancer. (Engagement et rattrapage libre).

La présence d'un ou des lancer(s) artistique(s) sera à déclarer sur la FPI.

Tous les lancers supplémentaires qui seront présentés et non déclarés entrainera une pénalité de -2 points sur la note finale de Composition/Artistique.

Rappel : Un maniement dont le nombre de rotation ne respecte pas la définition est un maniement non reconnu.

DÉFINITIONS

Mouvements corporels majeurs : un mouvement qui demande de grandes qualités : contrôle, flexibilité, force, amplitude et extension. Exemples : Illusions, souplesses (avant ou arrière), sauts de toutes sortes, pied tête, attitude, grand battement.

Mouvements corporels mineurs : ceux sont des mouvements qui ne demandent PAS de grandes qualités techniques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude ou l'extension : Ils n'autorisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). Exemples : Chassés, piqué, Sauté.

<u>Roues</u>	<ul style="list-style-type: none">• Roue et tous ses dérivés• Rondade	<u>Illusions</u>	<ul style="list-style-type: none">• Endroit• Envers
<u>Souplesses</u>	<ul style="list-style-type: none">• Avant et tous ses dérivés• Changement de jambe• Arrière et ses dérivés• Arrière avec changement de jambe	<u>Aériens/Flips</u>	<ul style="list-style-type: none">• Costal• Facial• Facial arrivée au sol• Salto Arrière tendu• Flip arrière
<u>Sauts</u>	<ul style="list-style-type: none">• Grand jeté• Grand jeté facial• Grand jeté pied tête• Saut pied tête jambe pliée ou tendue	<u>Sur place</u>	<ul style="list-style-type: none">• Grand battement devant / côté (avec ou sans maintien)• Attitude/ Arabesque• Pied tête• Rond de jambe• Cambré• Grands écarts
<u>Divers</u>	<ul style="list-style-type: none">• Virgule• Ralenkova• Roulade et tous ses dérivés		

1.2.3 Contrôle des Lancers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires

Le contrôle des lancers et de la FPI va se faire en 5 étapes à analyser dans l'ordre suivant :

- **ÉTAPE 1 : Vérification de l'ordre des lancers**

Pour vérifier le respect de l'obligatoire « ORDRE » il convient de vérifier que les lancers présentés sont réalisés dans l'ordre numérotés sur la PFI.

Pour cette saison, le non-respect de cet obligatoire ne fera pas l'objet d'une pénalité

- **ÉTAPE 2 : Vérification du nombre de lancers**

Pour vérifier le respect de l'obligatoire « NOMBRE » il convient de compter le nombre de lancers présentés et de le comparer au nombre de lancers obligatoires de la catégorie.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par lancer supplémentaire ou manquant sur la note finale de composition/artistique.

- **ÉTAPE 3 : Vérification des natures présentées**

Pour l'obligatoire de nature, il convient de contrôler la présence de chaque nature obligatoire par catégorie et choix du nombre de lancés.

Pour tout nature manquante, le dernier lancer déclarer sur la FPI aura pour valeur 0.

- **ÉTAPE 4 : Vérification des plans**

Sur l'ensemble des lancers présentés, il convient de vérifier qu'au moins un lancer est présenté à l'horizontal (Quel que soit l'engagement) et au moins un autre à la verticale (flippé ou lâché).

Pour tout plan manquant, le dernier lancer déclarer sur la FPI aura pour valeur 0.

- **ÉTAPE 5 : Vérification du lancer « difficulté »**

Sur l'ensemble des lancers présentés, il convient de vérifier que le lancer « **Difficulté** » est respecté. Il convient de préciser que la référence pour la valeur du lancer est la valeur avant réalisation mais après prise en compte des éléments reconnus ou non reconnus.

Une pénalité de -2 points sera appliquée sur la note finale de composition/artistique.

Cet obligatoire ne sera sanctionné qu'à partir des 1/2 finales N1 Elite.

Exemple : un lancer « Illusion roue souplesse » est un lancer « Difficulté ». Si un des éléments n'est pas reconnu, le lancer ayant une valeur brute < à 7,5. Il n'est plus considéré comme un lancer difficulté et sera donc sanctionné de -2 points sur la note finale du mode composition/artistique

Tableau des pénalités sur la FPI :

PÉNALITÉ(S) OBLIGATOIRE(S) NON RESPECTÉ(S) :
PIVOT
SUR PLACE
DEPLACEMENT
LIBRE(S)
PLAN
NOMBRE DE LANCER SUPPLÉMENTAIRE OU MANQUANT
DIFFICULTE

NB : 1/ La prise en compte de la réalisation, sur les éléments non reconnus (grand jeté, pied tête), ne remet pas en cause la nature du lancer présenté.

Exemple : un lancer grand battement (engagement et rattrapage standard), dont l'élément n'est pas reconnu, a la valeur 0 mais reste un lancer sur place. Donc la réalisation est sanctionnée mais pas le non-respect de l'obligatoire « NATURE »

2/ Tout lancer au-delà du nombre de lancers obligatoires n'est pas valorisé. (Uniquement sanctionner pour obligatoire « NOMBRE » non respecté sauf en cas de présence d'un lancer supplémentaire « Artistique » qui aura été déclaré sur la FPI).

3/ Valorisation petit jeté / grand jeté

Quelques exemples :

Cas n°1 : L'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer engagement petit jeté + petit jeté. Il présente le lancer engagement grand jeté + petit jeté : il convient de garder la valeur du lancer engagement petit jeté + petit jeté et il y a éventuellement la possibilité de valoriser le lancer en réalisation.

Cas n°2 : L'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer engagement grand jeté + petit jeté. Il présente un engagement jeté en dessous de 135 degrés : l'élément de l'engagement sera non reconnu et il conviendra de prendre en compte uniquement la valeur du lancer petit jeté.

Cas n°3 : l'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer petit jeté + descente à genoux réalisé sous le bâton et il présente engagement pendant le grand ou petit jeté + souplesse : il conviendra de prendre en compte uniquement la valeur du lancer souplesse.

Cas n° 4 : l'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer grand jeté et il présente un lancer pendant le grand jeté : il conviendra de donner une valeur de zéro à l'élément.

1.2.4 Valeur Initiale des Lancers (avant réalisation)

Valeur d'un lancer = valeur de l'engagement + valeur de chaque élément isolé présenté sous le bâton + valeur du rattrapage.

Si un rouler poignet + lâcher $\frac{3}{4}$ Md est engagé pendant le grand jeté, la valeur de l'engagement sera la somme des 2 engagements.

Afin d'inciter à la variété, un même engagement ou rattrapage (non standard) ne sera valorisé qu'une seule fois pour un même athlète (tous lancers confondus). Dans le cas où le plan de l'engagement est différent (Vertical / Horizontal), le rattrapage ne sera pas considéré comme doublon.

Rappel : Seuls les engagements et les rattrapages présents dans le barème de la filière N1/N1 Elite seront valorisés. Seul les engagements et rattrapages déclarés sur la FPI et exécutés par l'athlète seront à valoriser :

- Si l'athlète présente un engagement et/ou rattrapage différent : la valeur de l'engagement et/ou rattrapage sera mis à zéro.
- **RAPPEL** : En N1 et N1 Elite il n'y a pas de réaffectation des lancers.

IMPORTANT

Le même élément peut être présenté sous un maximum de 2 lancers, à l'exception des tours et des déboulés.

Dans le cas où le même élément (sauf tours et déboulés) est présenté sous plus de 2 lancers, tous les lancers excédant les deux premiers où l'élément est déclaré/présenté aura pour valeur 0.

Exemple :

Lancer 1 : 2 illusions

Lancer 2 : Illusion + Roue

Lancer 3 : 2 tours + Roue

Lancer 4 : 4 Tours

Lancer 5 :

- Ne pourra pas contenir d'illusions, car elles sont déjà présentes sous les lancers 1 et 2
- Ne pourra pas contenir de roue, car elles sont déjà présentes sous les lancers 2 et 3
- Pourra contenir des tours ou déboulés car ce sont les seuls éléments qui peuvent être utilisable sous l'ensemble les lancers
- Pourra contenir tout autre élément de nature différente de l'illusion ou de la roue.

1.2.5 Analyse des Lancers (Réalisation/Bonus)

Pour chaque lancer il convient d'analyser les fautes de réalisation à sanctionner et les bonus éventuels à valoriser sur la FPI en Positif et/ou Négatif selon les critères suivants :

FAUTES RÉALISATION A SANCTIONNER		BONUS DIFFICULTÉ A VALORISER	
Jambes pliées ou non positionnées	-0.5 pt	Bras placés : toute utilisation des bras créant un effet durant l'exécution des pivots (BP)	+0.5 pt
Bras non positionnés	-0.5 pt	A partir de 3 T sur 1 pied (PVT 1P) *	+0.5 pt
Déséquilibre	-0.5 pt	Changement de sens (pivot à gauche puis à droite, illusion endroit et envers...) (CGS) *	+0.5 pt
Axe du corps non respecté	-0.5 pt	Amplitude au-dessus de la définition de l'élément présenté (AMPL)	+0.5 pt
Sur talon(s) ou pied(s) plat(s)	-0.5 pt	Fluidité, détachement, élément réalisé sans effort (FLUIDT)	+0.5 pt
Manque d'amplitude	-0.5 pt	Enchaînement d'illusion sans poser le pied (IL S/1 PT) *	+0.5 pt
Pointe(s) flex(es)	-0.5 pt	Timing parfait (pas d'attente au rattrapage) (TIMING)	+0.5 pt
Pose 1 fois le pied devant (2 et 3 tours)	-0.5 pt	Lancer de dos qui se termine de face ou l'inverse (D/F) *	+0.5 pt
Tête renversée ou dans les épaules	-0.5 pt	Rattrapage enchaîné avec un maniement ou un rouler à partir du groupe B ayant une réalisation parfaite sans arrêt et sans hésitation (REB)	+0.5 pt
Main(s) au sol ou sur une partie du corps ne faisant pas partie de la définition de l'élément	-0.5 pt	Rattrapage à partir du groupe B enchaîné avec un élément corporel majeur ayant une réalisation parfaite sans arrêt et sans hésitation (REECM)	+0.5 pt
Ecart et/ou placement du bâton	-0.5 pt	Rattrapage à partir du groupe B fait au sol (RS)	+0.5 pt
Lancer au tip	-0.5 pt	Éléments mineurs effectués après les pivots et avant le rattrapage qui vient augmenter la Valeur du lancer pivot pur (EMP)	+0.5 pt
Pieds croisés et/ou en dedans	-0.5 pt	Lancer difficulté (DIFF) *	+1 pt
Saute en lançant	-0.5 pt		
Axe du bâton	-0.5 pt		
Rotation lente	-0.5 pt		
Rattrapage précipité	-0.5 pt		
Rattrapage à 2 mains	-0.5 pt		
TOTAL PT(S) FAUTE(S) RÉA À SANCTIONNER		TOTAL PT(S) BONUS DIFF À VALORISER	

Le plafond maximal de points à sanctionner pour chaque lancer est de -3 points.

Il n'y a pas de plafond maximal pour les bonus difficulté à valoriser.

NB : Dans le cas où un élément sous le lancer ne serait pas reconnaissable et aura donc comme valeur zéro, il conviendra de ne pas sanctionner les fautes de réalisation concernant cet élément ni même valoriser les éventuels bonus qui concerne cet élément.

1.2.6 Réalisation

Il faut se référer au tableau « réalisation lancers » pour les fautes à sanctionner et en fonction du cas de figure appliquer le bonus difficulté à valoriser correspondant et de respecter les règles suivantes :

Le lancer est parfait	Le lancer correspond à sa définition et sa réalisation ne comporte aucune erreur.	Se référer à sa valeur dans les barèmes.
Il y a chute de bâton ou de corps pendant le lancer	<p>Les chutes de bâton sont comptabilisées dès lorsqu'un embout touche le sol avant que l'athlète ne rattrape son bâton (tolérance d'un embout au sol pour les rattrapages sous jambe ou effectués au sol).</p> <p>La chute de corps est considérée dès lors qu'il y a une perte d'équilibre entraînant le contact d'une partie du corps au sol non prévu dans la technique de l'élément initial.</p> <p>Cette sanction s'applique avant les pénalités pour fautes.</p>	Valeur du lancer divisée par 2
Le lancer présente 1 faute	Seules les fautes mentionnées dans le tableau de réalisation peuvent être sanctionnables.	Pénalité = 0,5 point
Le lancer présente 2 fautes		Pénalité = 1 point
Le lancer présente 3 fautes		Pénalité = 1.5 points
Le lancer présente 4 fautes		Pénalité = 2 points
Le lancer présente 5 fautes et plus		Pénalité = 3 points
En cas de fautes inacceptables dont le ou les éléments sous le bâton ne seront pas reconnus	Le ou les éléments ne correspondent pas à la définition du lexique.	Valeur du ou des éléments = 0
Il y a chute de bâton et de corps pendant le lancer	Les 2 conditions doivent être réunies pour appliquer cette sanction.	Valeur du lancer = 0
Il y a chute de bâton et 4 fautes		
Il y a chute de corps et 4 fautes		
Il y a chute de corps ou bâton + 1 élément non reconnu (uniquement si 1 ou 2 éléments sous le lancer)		

1.2.7 Définition d'une chute :

« Toutes les chutes de bâton ayant eu lieu pendant la prestation seront comptabilisées par les juges ».

Par chute on entend, 1 embout au sol, entre le début et la fin de la prestation (musique), avec une tolérance sur les rattrapages effectués sous jambe ou réalisés au sol.

NB : Tout ce qui est fait en hors musique ne sera pas comptabilisé (éléments techniques, chutes). Toutefois, si un lancer est commencé avant la fin de la musique, il convient de prendre en compte le lancer ainsi que la chute éventuelle et les éléments de réalisation et bonus difficulté.

Si le lancer est commencé après la fin de la musique, il convient de ne pas le prendre en compte (ni dans la chute, ni dans le nombre, ni dans le plan et ni dans la nature)

Important : CAS PARTICULIERS

	Valeur du lancer	Prise en compte dans le nombre de lancers
Un lancer dont le bâton ne tourne pas autour du pouce ou dont le nombre de rotation est inférieur à 2. (Bien faire la différence avec les lâchers)	0	Oui
Un lancer dont aucun des éléments sous le Bâton n'est reconnu avec engagement et rattrapage standard.	0	Oui
En cas de faute(s) inacceptable(s) pour l'un des éléments techniques qui sera non reconnu.	Ne pas valoriser l'élément concerné	Oui
L'athlète qui fait un lancer et qui pour x raison ne fait rien dessous (car s'aperçoit que le bâton n'est pas bien placé...),	0	Oui

DIVERS FACTEURS A PRENDRE EN COMPTE POUR LES LANCERS

- Chute d'un lancer avec différent rattrapage

Situation	Valeur du rattrapage	Pénalité sur le lancer
Le bâton est placé, l'athlète en position de rattrapage	Valeur normale	Valeur du lancer divisée par 2
Le bâton n'est pas placé, l'athlète se déplace et se met en position de rattrapage	Valeur normale – pénalité « placement »	
Le bâton n'est pas placé, l'athlète ne se déplace pas mais est en position de rattrapage	= 0	

- **L'athlète qui fait un élément technique juste après le rattrapage ou lorsque le bâton est au sol**
Ne pas prendre en compte cet élément technique dans la valeur globale du lancer

Exemple : Lancer 2 tours / L'athlète fait 1 tour, le bâton chute et l'athlète fait le 2ème tour après

⇒ NE PAS COMPTABILISER 2 TOURS MAIS 1 TOUR

- Rattrapages mal réalisés

Rattrapage mentionné sur la FPI	Cas de figure	Valeur retenue pour le rattrapage
Quel que soit le rattrapage	Rattrapage à deux mains	Main droite + faute de réalisation rattrapage à deux mains
Rattrapage à revaloriser : Ex : Ratt. MR+ILL	Si un arrêt dans le rattrapage ne permet pas de prendre en compte la valeur du rattrapage Ex : MR+ILL Ratt.MR arrêt ILL	Valeur du rattrapage = 0 car rattrapage présenté différent du rattrapage déclaré

- **Bonus pour bras placés**

Lorsque les pivots purs sont réalisés avec toute utilisation des bras créant un effet durant l'exécution des pivots, il faut appliquer à ce lancer un bonus de +0.5 pts (applicable une seule fois par lancer)
Attention cette valorisation uniquement sur les éléments pivots purs.

- **Cas des éléments qui se commencent debout**

Lorsque les éléments sont réalisés en isolé (un seul élément sous le bâton), le départ doit être fait comme sur la nomenclature à savoir debout.

Exemple : lancer grand écart, l'athlète doit lancer debout et rattraper après le grand écart : si ce n'est pas le cas le lancer n'est pas reconnu.

Lorsque les éléments sont réalisés en combinaison (plusieurs éléments sous le bâton), les 2 éléments sont valorisés s'ils sont reconnus et même si le 2^{ème} n'est pas effectué avec un départ debout.

Exemple : lancer passage au sol + grand écart. L'athlète ne remonte pas entre les 2 éléments mais ils sont reconnus. Il conviendra donc de prendre en compte les 2 éléments.

- **Cas des pivots**

Le pivot doit être effectué sur un pied, revenir les épaules et bassin de face en 4ème relevée.

Pour le cas des rattrapages exigeant que le pied droit soit dégagé à droite, le pivot doit revenir les épaules et le bassin de face et le pied droit dégagé à droite.

Exemples : rattrapage main retournée, rattrapage dos main droite...

Cas n°1 : l'athlète présente un lancer 1 Tour. Il pose une fois le pied en arrière.

→ Le tour n'est pas reconnu.

Précision : pour que le pivot soit validé, il faut que le pied droit, les épaules et le bassin reviennent de face sans poser le pied pendant le pivot.

Cas n°2 : l'athlète présente un lancer 3 tours. Les 3 tours doivent être effectués sur un pied et les pivots doivent être terminés avec les épaules et le bassin de face en 4ème relevé.

Exemple : l'athlète présente un lancer 3 tours. Il pose une fois le pied devant entre le 2ème et le 3ème tour mais revient les épaules et le bassin de face et le pied droit en 4ème relevé

→ Les 3 tours seront reconnus et il y aura une pénalité pour faute de réalisation majeure.

Cas n°3 : l'athlète présente un lancer 4 tours ou plus : Il ne sera possible de reposer le pied qu'une seule fois par « Portion » de 3 tours.

Exemples : 4 tours = 3+1, 5 tours = 3+2 ou 4+1

1.2.8 Note des Lancers

En respectant l'ensemble des règles vues précédemment, il convient de déterminer :

- Le nombre de lancers pris en compte = nombre de lancers valorisés dans la FPI
- La valeur des lancers après réalisation = la somme de la valeur des lancers après analyse des fautes de réalisation à sanctionner et les bonus difficulté à valoriser

Note FINALE des lancers =

VALEUR DES LANCERS APRÈS RÉALISATION A SANCTIONNER ET BONUS A VALORISER
/ NOMBRE DE LANCERS PRIS EN COMPTE

1.3 ROULERS

1.3.1 Les Obligatoires Roulers

Chaque soliste doit respecter en fonction de sa filière les obligatoires suivants :

LE NOMBRE : un nombre de roulers obligatoire doit être respecté selon la filière.

LE PLAN : l'athlète devra présenter des éléments roulers des 2 plans (vertical ET horizontal) en respectant le nombre requis.

LA COMBINAISON : L'athlète devra présenter et déclarer sur la FPI les éléments qui correspondent à une combinaison de difficulté de roulers existante dans le tableau de combinaison par groupe.

LA NATURE (Ligne) : L'athlète devra présenter/déclarer des éléments de natures (lignes) différentes à savoir ne pas être une déclinaison du même rouler.

LA CONNEXION :

Pour le plan vertical : les 3 éléments inscrits sur la FPI doivent être **présentés connectés dans la même série (non isolés)**.

Indépendamment ou non des éléments horizontaux.

Pour le plan horizontal : les 2 éléments inscrits sur la FPI, doivent être **présentés connectés dans la même série (non isolés)** indépendamment ou non des éléments verticaux.

Synthèse des obligatoires roulers par filière :

Filière	Plan vertical	Plan horizontal	Connexion
N1/N1 Elite	3	2	Obligatoire

Déclaration FPI :

Il conviendra de déclarer sur la FPI 2 séries : Roulers Verticaux et Roulers Horizontaux.

Pour chaque série, il conviendra de déclarer les éléments suivants :

- **L'engagement de la série : Engagement Standard / Engagement non standard / Engagement non standard complexe**
- **Les 3 éléments de natures (lignes) différentes et qui respectent le tableau de combinaison**
- **La sortie de série : Sortie Standard / Sortie non standard / Sortie non standard complexe**

Important : les éléments déclarés sur la FPI doivent IMPÉRATIVEMENT figurer dans le barème de la filière N1/N1 Elite.

Définition Engagement de série :

- Engagement standard : main droite/main gauche (Bâton mort) = **Valeur 0**
- Engagement non standard : présence d'1 élément bâton sans élément corporel ou avec élément corporel mineur pour démarrer la série = **Valeur 0,25** (Ex : flip bloqué coude coude)
- Engagement non standard complexe : Présence d'élément corporel majeur, pivot ou déboulé avec bâton pour démarrer la série. = **Valeur 0,5** (Ex : Flip 1 déboulé bloqué coude coude)

Afin de reconnaître la valeur de base d'un engagement de série, l'entrée de série doit être exécutée en liaison avec la combinaison de roulers. Dans le cas contraire, en cas d'interruption, la valeur de base de l'engagement de la série de roulers sera fixée à 0.

Définition Sortie de série :

- Sortie de série standard : main droite/main gauche (bâton mort) = **Valeur 0**
- Sortie de série non standard : Présence d'1 élément de difficulté. = **Valeur = 0,25** (Ex : 2 éjections passage au sol/ 2 éjections rattrapage MR illusion)
- Sortie de série non standard complexe : Présence de 2 éléments de difficultés combinés : Ex : 2 éjections 2 illusions / 2 éjections illusion ratt MR illusion = **Valeur 0,5**

Afin de reconnaître la valeur de base d'une sortie de série, la sortie doit être exécutée connectée à la combinaison de roulers. Dans le cas contraire, en cas d'interruption, la valeur de base de la sortie de la série de roulers sera fixée à 0

Définition de l'obligatoire de combinaison :

- Les roulers déclarés sur le FPI doivent répondre à une combinaison de difficulté de roulers existante dans le tableau de combinaison par groupe
-

Traitement des éléments non reconnus :

. Si un rouler déclaré dans la combinaison est évalué comme non reconnu :

→ **Il conviendra d'appliquer – 2 pts à la valeur brute de la série**

Si deux roulers et ou plus déclarés dans la combinaison sont évalués comme non reconnus :

→ **Il conviendra d'attribuer la valeur 0 à la série**

Tableau d'enchaînement roulers par groupe de difficulté et valeur :

Nbre de Roulers	Groupe	Nbre de Roulers	Groupe
2	A	1	F*
3	A		
2	A	1	B
1	A	2	B
3	B		
2	B	1	C
1	B	2	C
3	C		
2	C	1	D
1	C	2	D
3	D		
2	D	1	E
1	D	2	E
3	E		

(*Fondamentaux)

Nbre de Roulers	Groupe	Nbre de Roulers	Groupe
1	A	1	F*
2	A		
1	A	1	B
2	B		
1	B	1	C
2	C		
1	C	1	D
2	D		
1	D	1	E
2	E		
3	E		

(*Fondamentaux)

Exemples :

- Rouler 1 : groupe A, Rouler 2 : groupe B, Rouler 3 : groupe B : combinaison acceptée.
- Rouler 1 groupe A, Rouler 2 : groupe B, Rouler 3 groupe C : combinaison non acceptée car non existante dans le tableau imposé.

Le Rouler C peut cependant être présent dans la série pour bonifier la note Roulers.

Définition Nature (ligne) :

- Les roulers déclarés ne pourront pas être de même nature (ligne), à savoir ne pas être une déclinaison du même rouler.
- De Même un rouler ne pourra pas être présenté deux fois dans la même série

Exemple : Passage dos endroit et passage dos endroit enchainés (2 ou +) n'est pas autorisé

Définition de l'obligatoire de connexion :

- Les roulers déclarés de la série verticale doivent être connectés dans la même série. Ils pourront être enchainés entre eux directement ou avec d'autres roulers uniquement.
- Les roulers déclarés de la série horizontale doivent être connectés dans la même série. Ils pourront être enchainés entre eux directement ou avec d'autres roulers uniquement.

La connexion sera reconnue uniquement si le bâton n'est pas repris pleine main entre les éléments de connexion.

1.3.2 Contrôle des Roulers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires

Attention : **UNIQUEMENT** les roulers inscrits sur la **FPI** et présentés sont pris en compte dans le contrôle des obligatoires roulers.

Le contrôle des roulers de la FPI se fait en 5 étapes pour chaque série déclarée (Verticale/Horizontale) :

- **ETAPE 1 : Vérification du nombre de roulers**

Il convient de vérifier que le nombre de roulers inscrits sur la FPI et présentés respectent le nombre obligatoire de la filière.

Une pénalité de -2 points sera appliquée sur la valeur brute de la série si UN rouler n'est pas présenté
Si deux roulers ou plus ne sont pas réalisés : la valeur brute de la série sera mise à 0

- **ETAPE 2 : Vérification des plans**

Il convient de vérifier que les 2 plans (vertical et horizontal) ont été présentés sur l'ensemble des roulers effectués et inscrits sur la FPI.

Si l'un des plans n'est pas présente la valeur brute de la série sera mise à 0

IMPORTANT : la réalisation ne rentre pas en compte dans le contrôle des obligatoires roulers.

Exemple : un ½ fujimi endroit qui n'est pas reconnu, ne remet pas en cause l'obligatoire de nombre, et de plan.

- **ETAPE 3 : Vérification de la combinaison**

Il convient de vérifier que les éléments déclarés et présentés dans une même série correspondent à une combinaison existante dans le tableau de combinaison des roulers.

Dans le cas où la combinaison n'existerait pas, la valeur brute de la série déclarée serait = 0

- **ETAPE 4 : Vérification de la nature (ligne)**

Il convient de vérifier que les éléments déclarés et présentés dans une même série sont de natures (lignes) différentes.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par nature non respectée sur la valeur brute de la série.

- **ETAPE 5 : Vérification des connexions**

Il convient de vérifier que les obligatoires de connexions (pour le plan vertical et horizontal) ont été respectés sur l'ensemble des roulers inscrits sur la FPI.

Si l'obligatoire de connexion n'est pas respecté, une pénalité de -2 sera appliquée par rouler(s) non connecté(s) ou manquant(s) sur la valeur brute de la série.

1.3.3 Pénalité(s) Chute Série Rouler

La pénalité pour les chutes de bâton dans la série de rouler dépend du moment où la chute se produit pendant l'exécution de la série de roulers.

- **Chute à l'entrée des roulers** : la chute se produit à l'entrée de la combinaison, et l'athlète récupère et termine la série = Valeur de pénalité : -1,0 point - déduit du score technique de la série. (Valeur de la combinaison- pénalités)
- **Chute à la sortie des roulers** : La chute se produit à la sortie des roulers = Valeur de pénalité : - 1,0 point déduit du score technique de la série (valeur de la combinaison- pénalités)
- **Chute à l'intérieur de la série de roulers** : La chute se produit dans le NOYAU de la combinaison = Valeur de pénalité : 50% du score technique de la série (valeur de la combinaison- pénalités)

Si l'athlète chute plus d'une fois au cours de l'exécution de la série rouler (hors engagement et sortie), la valeur finale du score technique de la série sera = 0.

Valeur brute des roulers

En respectant l'ensemble des règles vues précédemment, il convient de déterminer la valeur brute du mode rouler :

Valeur BRUTE de chaque série rouler =
SOMME DE LA VALEUR DES ÉLÉMENTS DE LA SERIE ROULER / NOMBRE D'ÉLEMENTS
RECONNUS – TOTAL VALEUR PENALITES – LES PENALITES CHUTES

1.3.4 Appréciation de la Réalisation Globale des Roulers

Les techniques de corps et de bâton doivent être IMPERATIVEMENT pris en compte pour déterminer la valeur globale de la réalisation et de la difficulté du mode roulers. Ceci pour les roulers inscrits sur la FPI ainsi que les autres roulers présentés (hors FPI).

A l'aide du tableau ci-dessous, il conviendra d'analyser les fautes de réalisation à sanctionner et les éventuels bonus difficulté à valoriser sur les deux séries du mode roulers.

NB :

- Si un élément présenté et inscrit sur la FPI est « non reconnaissable » il ne pourra pas être de nouveau sanctionné en réalisation (faute) ni obtenir de bonus à valoriser.

- Si un élément présenté et non inscrit sur la FPI est « non reconnaissable » il ne pourra pas être sanctionné en réalisation (fautes) ni obtenir de bonus à valoriser. Cependant, une pénalité de -0.5 point sera déduit pour chaque élément non reconnu présenté (Hors FPI).

FAUTES RÉALISATION À SANCTIONNER			BONUS DIFFICULTÉ À VALORISER		
Perte de contrôle	-0,25 pt		Mode fluide / clair corps + bâton	+0,5 pt	
Position du / des bras en contact avec le bâton	-0,25 pt		Diversité de familles d'éléments (4 familles et +)	+ 0,5 pt	
Faible vitesse rotation du bâton	-0,25 pt		Série(s) totalement Connectée(s) par plan	+0,25 pt basique/ +0,75 pt complexe	
Bâton arrêté / rattrapé durant la série (perte de connexion)	-0,25 pt		Réalisation parfaite corps + bâton sur l'intégralité du mode	+0,5 pt	
Axe(s) non respecté(s)	-0,25 pt		Travail au sol	+0,25 pt	
Vitesse non constante	-0,25 pt		Amplitude des déplacements dans le mode	+0,25 pt	
Élément(s) corporel(s) majeur(s) mal réalisé(s)	-0,25 pt		Musicalité du mode	+0,25 pt	
Déséquilibre corporel	-0,25 pt				
Mauvais placement haut du corps	-0,25 pt				
Mauvais placement bas du corps	-0,25 pt				
Élément(s) de connexion / transition non reconnu(s)	-0,5 pt/ élément				
TOTAL PT(S) FAUTE(S) RÉA À SANCTIONNER			TOTAL PT(S) BONUS DIFF À VALORISER		

Le plafond maximal de points à sanctionner en réalisation pour chaque série est de -3 points (Faute(s) pour éléments de transition / connexions non reconnus inclus).

Il n'y a pas de plafond maximal pour les bonus difficultés à valoriser cependant les bonus ne pourront pas être appliqués si l'athlète présente plus de 3 fautes de réalisation sur la série (Hors éléments de transition / connexions non reconnus).

1.3.5 Note des Roulers

NOTE TOTALE PAR SERIE ROULER =

VALEUR BRUTE ROULERS – FAUTE(S) À SANCTIONNER + BONUS DIFFICULTÉ À VALORISER

NOTE FINALE ROULER =

(NOTE TOTALE SERIE VERTICALE + NOTE TOTALE SERIE HORIZONTALE)

2

1.4 NOTE TECHNIQUE FINALE

NOTE TECHNIQUE

(Note des lancers + Note des roulers)

2

1.5 COMPOSITION / ARTISTIQUE

1.5.1 Les critères

Il convient d'analyser les 5 critères suivants :

- Maniement général / Niveau de compétence global
- Transitions
- Performance / Exécution
- Chorégraphie / Composition
- Interprétation

1.5.2 Définition des niveaux de compétences

Chaque critère se verra attribuée une note sur 10 selon une échelle d'évaluation correspondant au niveau de compétence de l'athlète.

- Niveau 1 : Le niveau DEBUTANT :

L'athlète est un « débutant », utilisant de nouvelles compétences au sein du programme qui en sont encore au premier stade de l'apprentissage. Les rotations sont faibles et seront une représentation claire du niveau débutant. Il y aura des différences de qualités évidentes entre les modes et les différents éléments présentés. Le travail est simple et basique.

A ce niveau, l'athlète est en phase d'expérimentation et de découverte de la discipline.

- Niveau 2 : le niveau MOYEN :

Les compétences de Twirling montrent une insécurité majeure dans au moins deux des trois modes. L'athlète aura du mal à présenter des éléments difficiles et sera hésitant par moments. Bien que certains éléments soient complets, il existe encore de nombreux problèmes de réalisation. La confiance dans la qualité de l'exécution n'est pas présente en raison d'un manque d'expérience et d'une formation limitée. Les modes ne sont pas équilibrés.

À ce niveau, l'athlète est en phase d'apprentissage de la discipline.

- Niveau 3 : le niveau BON :

Le niveau de difficulté augmente mais il reste tout de même un déséquilibre entre les modes (un mode peut être plus faible qu'un autre). Il y a encore quelques erreurs de réalisation dans la technique du corps et ou bâton. L'athlète travaille à son niveau et est performant dans les éléments qu'il présente, même s'il y a encore quelques lacunes techniques.

A ce niveau : l'athlète est en phase de connaissance de la discipline.

- Niveau 4 : le niveau EXCELLENT :

Les compétences au niveau du bâton et du corps sont exécutées avec une grande facilité et fluidité. L'athlète présente un travail puissant et difficile, les fautes de réalisation seront mineures. Il y a de la complexité dans le travail corps/Bâton, cependant l'attention de l'athlète sera encore un peu concentrée sur le travail du bâton : manque de détachement. Il manque encore de la maturité mais la technique et la difficulté sont là. La bonne préparation physique et mentale de l'athlète lui permet d'être performant dans ce qu'il nous présente.

A ce niveau : l'athlète est en phase de compréhension de la discipline.

- Niveau 5 : le niveau SUPERIEUR :

Toutes les compétences techniques sont acquises. Les éléments mêmes des plus difficiles auront l'air faciles et sans effort et l'athlète n'aura souvent pas besoin de se concentrer sur le bâton en raison de la maîtrise et de la confiance de ses compétences et de sa formation. Le niveau est supérieur dans tous les modes, il y a de la puissance de la fluidité et du détachement dans tous les modes qui sont équilibrés et variés. Les nombreuses années de formation, permettent à l'athlète de travailler avec détachement et professionnalisme. Il y a une conscience mentale et physique de l'exécution du programme qui découle d'une préparation physique supérieure.

A ce niveau, l'athlète atteint la phase le plus haut de sophistication de la discipline.

- Pour chaque niveau de compétence valorisé, il conviendra de déterminer une note (bas/milieu ou haut) selon l'échelle des niveaux de compétence ci-dessous :

NIVEAU	ECHELLE DE NOTATION
SUPERIEUR NIVEAU 5	10.0 Haut 9.5 Milieu 9.0 Bas
EXCELLENT NIVEAU 4	8.5 Haut 8.0 Milieu 7.5 Bas
BON NIVEAU 3	7.0 Haut 6.5 Milieu 6.0 Bas+ 5.5 Bas-
MOYEN NIVEAU 2	5.0 Haut 4.5 Milieu 4.0 Bas ++ 3.5 Bas 3.0 Bas-
DEBUTANT NIVEAU 1	2.5 Haut 2.0 Milieu 1.5 Bas++ 1.0 Bas 0.5 Bas-

Exemple :

Maniement général/Niveau de compétence global : Bon (Milieu :6.5)

Transitions : Moyen (Haut : 5.0)

Performance/Exécution : Bon (Milieu : 6.5)

Chorégraphie/Composition : Excellent (Bas : 7.5)

Interprétation : Bon (Bas+ : 6.0)

Note composition /artistique brute :

$6.5 + 5.0 + 6.5 + 7.5 + 6.0 = 31,5 / 5 = 6,3$

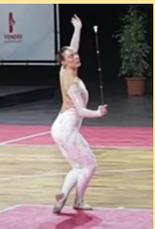
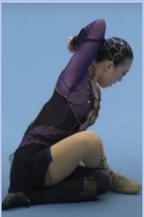
Une moyenne des 5 niveaux sera effectuée afin de déterminer la note composition/artistique brute.

1.5.3 Définitions et attentes des critères

CRITERE	DEFINITIONS	ATTENTES DU CRITERE
MANIEMENT GENERAL / NIVEAU DE COMPETENCE GLOBAL	<p>Il s'agit d'analyser le maniement général présenté par l'athlète, son exécution globale, et le niveau de compétence dans l'intégralité du programme. Parmi les facteurs importants : il conviendra de prendre en compte, la variété, la difficulté du travail, le risque avec ou sans repère visuel, la vitesse, la connexion entre les éléments, le travail avec du corps et le travail en déplacement. Présence des deux plans et ambidextrie.</p> <p>GRILLE DE DIFFICULTE MANIEMENT GENERAL A CONSULTER EN ANNEXE</p>	<p>⇒ Réalisation parfaite corps et bâton. ⇒ Sur Place / En déplacement ⇒ Variété : Présence des plans verticaux et horizontaux, Ambidextrie, avec ou sans repère visuel, détails corporels qui habillent le maniement, diversité de famille, isolé ou connecté. ⇒ Analyse du niveau de compétences de l'athlète</p>
TRANSITIONS	<p>Les transitions sont les éléments qui permettent de relier l'ensemble des éléments du programme. Il doit y avoir une fluidité avant et après chaque difficulté sans « temps d'arrêt » ni « vide ». Il est important de noter que le critère TRANSITIONS est de la responsabilité du chorégraphe qui sera délivré par l'athlète.</p>	<p>⇒ VARIETE – AMPLITUDE - FLUIDITE - QUALITE ⇒ Connexion claire de tous les éléments/série ⇒ Entrées/sorties de tous les éléments/série ⇒ Enchaînements logiques de tous les éléments/série ⇒ Continuité constante ⇒ Utilisation ample et logique du praticable</p>
PERFORMANCE / EXECUTION	<p>Le programme est maîtrisé et adapté au niveau de l'athlète. L'athlète fait preuve d'assurance et de professionnalisme ce qui le rend performant. C'est la CLARTÉ d'exécution et de réalisation dans le travail corps/bâton Précision, clarté et maîtrise du bâton et du corps sur l'ensemble du programme.</p>	<p>⇒ Clarté de l'exécution de tout le programme (bâton/corps) ⇒ Précision et assurance de tous les mouvements ⇒ Professionnalisme ⇒ Maîtrise des éléments présentés</p>
CHOREGRAPHIE / COMPOSITION	<p>C'est l'art de créer et de lier les mouvements dans l'objectif d'être logiquement connecté, motivé par la musique, pour exprimer une histoire. Le chorégraphe crée un mouvement esthétique qui relie les éléments techniques en harmonie avec la musique. Les éléments choisis sont adaptés au niveau de l'athlète, ils doivent être variés et conformes à la musique.</p>	<p>⇒ Création ⇒ Histoire ⇒ Musicalité</p>
INTERPRETATION	<p>C'est la capacité de l'athlète à transmettre son histoire à travers des émotion. Cette communication est le « cœur » de l'athlète en tant qu'artiste de la scène. L'interprétation est adaptée à la musicalité et aux compétences de l'athlète. La performance de l'athlète suscitera une émotion. La gestuelle et les expressions sont variées adaptées au niveau de l'athlète et traduisent le caractère de la musique.</p>	<p>⇒ Interprétation musicale ⇒ Interprétation corps et visage ⇒ Émotions transmises ⇒ Nuances (différentes gammes d'émotions)</p>

1.5.4 Description et rôle model par critère et niveau de compétence

• MANIEMENT GENERAL / NIVEAU DE COMPETENCE GLOBAL

 <p>MID 1.0</p>	<p>FAIR LEVEL 1 Taux de réussite de 0 à 20%</p> <p>0 → 2.5</p>	<p>https://youtu.be/el8qRS64pwE DE NIVEAU DEBUTANT L'athlète est limité dû à ses compétences, toutefois le matériel qu'il présente est relativement bien exécuté. Toute l'attention de l'athlète est placée sur son bâton, le matériel reste isolé, il n'y a pas de connexion. L'athlète est en phase de découverte, le travail de corps n'est pas encore développé dû à ses compétences (débutant).</p>
 <p>MID 4.5</p>	<p>AVERAGE LEVEL 2 Taux de réussite Entre 20% et 40 %</p> <p>3.0 → 5.0</p>	<p>https://youtu.be/77Te-0-J5g0 DE NIVEAU MOYEN Le niveau de compétence présente un manque de sécurité. L'ensemble n'est pas maîtrisé dû à un manque de solidité au niveau des bases techniques corps/bâton.</p>
 <p>MID 6.5</p>	<p>GOOD LEVEL 3 Taux de réussite Entre 40% et 60 %</p> <p>5.5 → 7.0</p>	<p>https://youtu.be/KapfYmyd6al DE BON NIVEAU L'athlète présente une variété de maniement vertical et horizontal, équilibré au niveau de la main droite et gauche. Le maniement est parfois coordonné avec des éléments corporels et présente une certaine difficulté. Les compétences du twirling sont plus hautes que les compétences corporelles.</p>
 <p>MID 8.0</p>	<p>EXCELLENT LEVEL 4 Taux de réussite Entre 60 % et 80 %</p> <p>7.5 → 8.5</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1sYliLrr42w DE NIVEAU EXCELLENT L'athlète présente un niveau de compétence égal entre les 3 modes, aussi bien avec le bâton que le corps. Le travail corps/bâton est équilibré. Il y a une fluidité dans le maniement avec du travail corps /bâton. Sans repère visuel. Le maniement est fluide, musical, puissant avec des détails. Présence d'éléments de difficulté mais pas constante sur l'ensemble du programme.</p>
 <p>MID 9.5</p>	<p>SUPERIOR LEVEL 5 Taux de réussite Entre 80% et 100 %</p> <p>9.0 → 10.0</p>	<p>https://youtu.be/mWSFQMf82Eo Niveau la plus haute de sophistication L'athlète présente un niveau élevé dans ce domaine qui est exécuté avec facilité et sans effort à la fois de la main droite et de la main gauche. Le travail vertical et horizontal est coordonné avec du travail de corps et du déplacement. Les éléments sont difficiles, puissants et souvent sans repère visuelle. L'attention de l'athlète est sur le public et non sur le bâton.</p>

• TRANSITIONS

 <p>MID 1.2</p>	<p><u>FAIR</u> LEVEL 1 Taux de réussite de 0 à 20%</p> <p>0 → 2.5</p>	<p>https://youtu.be/el8qRS64pwE DE NIVEAU DEBUTANT A ce niveau-là, l'athlète n'a pas encore la capacité d'enchaîner après chaque élément, il y a des arrêts fréquents. Ses transitions et ses déplacements sont basés essentiellement sur de la marche. Peu de détails ou très basique dans le travail du bas du corps. L'utilisation de l'espace reste très centrale.</p>
 <p>LOW ++ 4.0</p>	<p><u>AVERAGE</u> LEVEL 2 Taux de réussite Entre 20% et 40 %</p> <p>3.0 → 5.0</p>	<p>https://youtu.be/77Te-0-J5q0 DE NIVEAU MOYEN Les problèmes de base « bâton et corps » de l'athlète ne permettent pas une clarté et une fluidité des transitions. On observe bien souvent des arrêts avant les éléments majeurs du programme.</p>
 <p>MID 6.5</p>	<p><u>GOOD</u> LEVEL 3 Taux de réussite Entre 40% et 60 %</p> <p>5.5 → 7.0</p>	<p>https://youtu.be/KapfYmyd6al DE BON NIVEAU Les éléments du programme sont relativement bien liés les uns entre les autres. Les liaisons présentent une certaine fluidité qui rendent la lecture du programme facile et agréable. Toutefois les transitions manquent encore d'amplitude, de grandeurs afin d'optimiser ce critère.</p>
 <p>MID 8.0</p>	<p><u>EXCELLENT</u> LEVEL 4 Taux de réussite Entre 60 % et 80 %</p> <p>7.5 → 8.5</p>	<p>https://youtu.be/knuUfr3NRXM DE NIVEAU EXCELLENT Les transitions sont amenées avec une subtilité et une clarté qui rendent le programme fluide et sans arrêt notable. Tout s'enchaîne et se déroule dans la légèreté. On note toutefois, un manque d'utilisation du bâton dans les transitions.</p>
 <p>MID 9.5</p>	<p><u>SUPERIOR</u> LEVEL 5 Taux de réussite Entre 80% et 100 %</p> <p>9.0 → 10.0</p>	<p>https://youtu.be/mWSFQMf82Eo Niveau la plus haute de sophistication Les éléments sont liés les uns aux autres d'une façon très subtile, complexe, lissés et toujours en mouvement corps et bâton. Le timing est parfait permettant une fluidité dans le déroulement du programme et de ses transitions. L'engagement des roulés et ses sorties viennent contribuer à la difficulté des transitions du programme.</p>

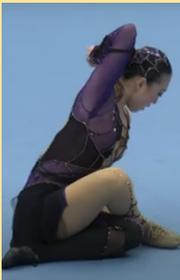
• EXECUTION / PERFORMANCE

 <p>MID 1.0</p>	<p><u>FAIR</u> LEVEL 1 Taux de réussite de 0 à 20%</p> <p>0 → 2.5</p>	<p>https://youtu.be/el8qRS64pwE DE NIVEAU DEBUTANT Utilise le tempo de la musique (et la réponse du public) pour le pousser tout au long de son programme. L'athlète est formé pour ce niveau et utilise bien son énergie. Le programme est exécuté avec prudence à certains moments, l'athlète ralentie pour un élément de difficulté sans se soucier de la musique et de ses variations.</p>
 <p>MID 4.5</p>	<p><u>AVERAGE</u> LEVEL 2 Taux de réussite Entre 20% et 40 %</p> <p>3.0 → 5.0</p>	<p>https://youtu.be/77Te-0-J5g0 DE NIVEAU MOYEN La performance reste d'un niveau moyen dû aux compétences de l'athlète. Les problèmes d'exécution ne permettent pas de mettre en valeur le programme.</p>
 <p>MID 6.5</p>	<p><u>GOOD</u> LEVEL 3 Taux de réussite Entre 40% et 60 %</p> <p>5.5 → 7.0</p>	<p>https://youtu.be/KapfYmyd6al DE BON NIVEAU La performance globale est plutôt positive. Le programme ne présente pas de chute. Toutefois on note des problèmes d'exécution qui parfois rappelle l'insécurité de l'athlète dans certain domaine qui pour la plupart du temps sont de nature corporel dû à un problème de préparation physique Ne présente pas de chute.</p>
 <p>HIGH 8.5</p>	<p><u>EXCELLENT</u> LEVEL 4 Taux de réussite Entre 60 % et 80 %</p> <p>7.5 → 8.5</p>	<p>https://youtu.be/knuUFR3NRXM DE NIVEAU EXCELLENT La performance est claire, il y a une maîtrise remarquable de l'exécution du corps et du bâton. Toutefois on note une légère faiblesse (dans ce cas dans le mode roulers). A ce niveau, l'athlète sait mettre en relief toutes les fluctuations musicales.</p>
 <p>LOW 9.0</p>	<p><u>SUPERIOR</u> LEVEL 5 Taux de réussite Entre 80% et 100 %</p> <p>9.0 → 10.0</p>	<p>https://youtu.be/CLAM8QuqJ3M Niveau la plus haute de sophistication La qualité de la performance et son exécution sont évidentes et reflètent le niveau supérieur. Haute précision des éléments techniques et physiques, qui contribuent à la supériorité de ce critère.</p>

• CHOREGRAPHIE / COMPOSITION

 <p>MID 1.0</p>	<p>FAIR LEVEL 1 Taux de réussite de 0 à 20%</p> <p>0 → 2.5</p>	<p>https://youtu.be/el8qRS64pwE DE NIVEAU DEBUTANT La composition est très limitée due aux compétences de l'athlète. Les 3 modes sont présents mais très peu variés. La chorégraphie est très basique. La conformité musicale n'est pas une priorité à ce niveau de compétence.</p>
 <p>MID 4.5</p>	<p>AVERAGE LEVEL 2 Taux de réussite Entre 20% et 40 %</p> <p>3.0 → 5.0</p>	<p>https://youtu.be/77Te-0-J5q0 DE NIVEAU MOYEN Tous les éléments requis sont présents dans la composition du programme. Pas d'originalité dans la chorégraphie mais les ingrédients choisis sont adaptés aux compétences de l'athlète.</p>
 <p>MID 6.5</p>	<p>GOOD LEVEL 3 Taux de réussite Entre 40% et 60 %</p> <p>5.5 → 7.0</p>	<p>https://youtu.be/KapfYmyd6al DE BON NIVEAU La composition du programme est relativement bien posée sur la musique et en relation avec les compétences de l'athlète. On note une présence de détails mais qui ne sont pas toujours aboutis dû aux problèmes d'exécution.</p>
 <p>HIGH 8.5</p>	<p>EXCELLENT LEVEL 4 Taux de réussite Entre 60 % et 80 %</p> <p>7.5 → 8.5</p>	<p>https://youtu.be/knuUFR3NRXM DE NIVEAU EXCELLENT Les détails sont subtils et posés de façon habile sur la musique, ceux qui rend la chorégraphie très prenante. Le niveau de compétence corporel vient sublimer la chorégraphie (dans ce cas).</p>
 <p>HIGH 10.0</p>	<p>SUPERIOR LEVEL 5 Taux de réussite Entre 80% et 100 %</p> <p>9.0 → 10.0</p>	<p>https://youtu.be/CLAM8QuqJ3M Niveau la plus haute de sophistication La composition du programme a été particulièrement étudiée et très sophistiquée. Tous les ingrédients utilisés par le chorégraphe sont en relation avec les qualités et le potentiel de l'athlète, ce qui a permis d'obtenir une chorégraphie d'une dimension exceptionnelle. Le chorégraphe a excellé dans ce domaine.</p>

• INTERPRETATION

 <p>MID 1.0</p>	<p>FAIR LEVEL 1 Taux de réussite de 0 à 20%</p> <p>0 → 2.5</p>	<p>https://youtu.be/eI8qRS64pwE DE NIVEAU DEBUTANT Les différentes expressions et l'émotion sont très limitées car le programme est de niveau débutant. L'athlète suit le tempo de la musique et ne peut pas encore afficher une large gamme d'interprétation. La gestuelle en rapport avec la musique est simple et basique.</p>
 <p>LOW++ 4.0</p>	<p>AVERAGE LEVEL 2 Taux de réussite Entre 20% et 40 %</p> <p>3.0 → 5.0</p>	<p>https://youtu.be/77Te-0-J5q0 DE NIVEAU MOYEN Dans l'introduction du programme, lorsqu'il n'y a pas de travail avec le bâton, l'athlète présente une certaine émotion. Dès qu'il travaille, toute l'attention repose sur le bâton. Ses compétences ne lui permettent pas encore d'exprimer une émotion durant l'exécution des éléments.</p>
 <p>MID 6.5</p>	<p>GOOD LEVEL 3 Taux de réussite Entre 40% et 60 %</p> <p>5.5 → 7.0</p>	<p>https://youtu.be/KapfYmyd6al DE BON NIVEAU L'athlète présente un certain niveau d'interprétation. Elle arrive à communiquer une certaine émotion qui reste toutefois similaire tout le long du programme. On ne perçoit pas encore de nuance. Son niveau d'interprétation rend tout de même le programme attractif.</p>
 <p>HIGH 8.5</p>	<p>EXCELLENT LEVEL 4 Taux de réussite Entre 60 % et 80 %</p> <p>7.5 → 8.5</p>	<p>https://youtu.be/mWSFQMf82Eo DE NIVEAU EXCELLENT Dès le début du programme, l'athlète dégage une forte personnalité. L'histoire est facilement compréhensible, l'athlète entre dans la peau du personnage à travers son interprétation à la fois par le visage et le corps. Toutefois ce niveau d'interprétation n'est pas constant sur l'intégralité du programme. L'athlète ne présente pas une large gamme d'émotion variée.</p>
 <p>HIGH 10.0</p>	<p>SUPERIOR LEVEL 5 Taux de réussite Entre 80% et 100 %</p> <p>9.0 → 10.0</p>	<p>https://youtu.be/CLAM8QuqJ3M Niveau la plus haute de sophistication Une identité évidente à travers un personnage se dégage dès l'introduction du programme. Tous les critères sont mis en avant. Les différents traits de caractère, la sensualité, les nuances qui reflètent la musique sont utilisés avec une subtilité qui rendent l'histoire crédible. L'athlète est une véritable artiste</p>

1.5.5 Note Composition / Artistique

NOTE COMPOSITION/ARTISTIQUE

Note des 5 critères /5 - PENALITES (Obligatoires lancers et chutes de l'ensemble du programme)

1.6 NOTE TOTALE

NOTE TECHNIQUE

(Note des lancers + Note des roulés (moyenne des 2 séries))

NOTE COMPOSITION/ARTISTIQUE

Note des 5 critères /5 - PENALITES (Obligatoires lancers et chutes)

NOTE TOTALE

NOTE TECHNIQUE + NOTE ARTISTIQUE

La note minimum est de 0.5 et maximum de 10.

La note minimum est de 0.5 et maximum de 12 pour les catégories Juniors et Seniors Elites.

Seule la note totale sera annoncée.

2 METHODOLOGIE JUGEMENT DUO ET EQUIPE FREESTYLE

2.1 PRISE DE NOTE

2.2 RELEVER LE NOMBRE DE CHUTE

Attendre confirmation du président de jury (procédure comptabilisation des chutes), noter le **nombre de chute(s)** dans la case correspondante.

2.3 NOTER LES PRINCIPAUX POINTS + ET / OU –

2.4 VALORISATION BRUT DES MODES ECHANGES, LANCERS, ROULERS ET MANIEMENT GENERALE

2.4.1 Précision sur la Valorisation

- A l'aide du barème, placer le niveau des Echanges, Lancers, Roulers, Maniement Général en Brut et attribuer une **valeur brute** (note).
- En prenant compte des éléments non reconnus (valeur 0 ou moins deux tranches) il convient de faire une moyenne en prenant en compte chaque valeur des éléments réalisés (et présents dans le barème) et de diviser par le nombre d'éléments présentés.
- **En filière N1, afin d'apprécier la compétence échange, les athlètes devront obligatoirement présenter un minimum de 3 échanges aériens. Ces échanges peuvent être du barème ou non.**
- **Définition d'un échange aérien :
Un échange aérien se définit dès lors que 100% des bâtons sont lancés à un autre partenaire. Au moins un bâton doit constamment évoluer dans les airs sans contact avec le corps. Les 3 modes (Lancers, Roulers, Maniement Général) sont acceptés.**

2.4.2 Les Omissions de modes

2.4.2.1 Omission de mode en Duo Freestyle

⇒ Omission des modes Roulers et Maniement : **Le nombre minimum d'éléments différents (entre eux mais identiques pour chaque athlète) présentés par l'ensemble des athlètes est de 3.** En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura pour valeur zéro.

Dans le cas où les 3 éléments prévus n'ont pas pu être fait par chaque athlète (cas d'une chute au début de la série roulers par exemple), nous devons tout de même évaluer le mode. Cependant, nous appliquerons la règle suivante : **éléments réalisés par 50% de l'effectif : valeur de l'élément -2 tranches**

⇒ Omission du mode Lancers : Il sera demandé de présenter au moins **un lancer** indiqué dans le barème N1 par l'ensemble des athlètes. En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura comme valeur 0.

⇒ Omission du mode Echange : **il sera demandé de présenter au moins trois échanges aériens (présents dans le barème ou non). En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura donc la valeur 0.**

2.4.2.2 Omission de Mode Equipe Freestyle

⇒ Omission des modes Roulers et Maniement : **Le nombre minimum d'éléments différents (entre eux mais identiques pour chaque athlète) présentés par l'ensemble des athlètes est de 3.** En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura pour valeur zéro.

Dans le cas où les 3 éléments prévus n'ont pas pu être fait par chaque athlète (cas d'une chute au début de la série roulers par exemple), nous devons tout de même évaluer le mode. Cependant, nous appliquerons la règle suivante : **éléments réalisés par plus de 50% de l'effectif : valeur de l'élément -2 tranches**

⇒ Omission du mode Lancers : Pour l'ensemble des filières, il sera demandé de présenter au moins **un lancer** indiqué dans le barème par l'ensemble des athlètes. En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura comme valeur 0.

Dans les cas où un lancer prévu n'a pas pu être réalisé par l'ensemble des athlètes (cas d'une chute avant le lancer par exemple), nous devons tout de même évaluer le mode. Cependant nous appliquerons la règle suivante :

éléments réalisés par plus de 50% de l'effectif : valeur du lancer -2 tranches

⇒ Omission du mode Echange : **il sera demandé de présenter au moins trois échanges aériens (présents dans le barème ou non). En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura donc la valeur 0.**

2.4.3 Facteurs à prendre en compte

- Même si la présence de certains éléments dans la construction des duos et des équipes Freestyle (échange ensemble, en décalé, présence de l'horizontal,) est vivement conseillée, elle n'est pas obligatoire et ne peut donc faire l'objet d'aucune pénalité ou sanction (**sauf dans l'analyse de la précision/Unisson et sauf pour l'obligatoire de présence de 3 échanges aériens**)
- La note minimale de chaque mode est zéro.
- Tout rouler ou mouvement de maniement général qui serait inférieur à la première tranche du barème devra être placé dans la tranche la plus basse du barème.
- Afin de répondre au mode Précision/Unisson, il est conseillé de présenter un échange qui part ensemble et qui est rattrapé ensemble, c'est-à-dire par tous les éléments de l'équipe Freestyle. Néanmoins, cet échange n'est pas nécessairement un échange unique dans lequel tous les athlètes sont impliqués (exemple : pour un groupe Freestyle à 10 éléments : 1 échange à 4 éléments et 1 échange à 6 éléments, qui partent et arrivent en même temps).
- **La présence d'un échange impliquant 100 % de l'effectif n'est donc pas une obligation.**
- **La présence d'un échange ensemble n'est donc pas une obligation, mais sera pénalisé dans le critère Précision/Unisson et dans le critère Esprit Duo/Equipe/Groupe de l'Effet Général.**

2.4.4 Traitement des éléments

2.4.4.1 Traitement des éléments non reconnus en DUO FREESTYLE

- Pour la valorisation des modes, il conviendra d'appliquer la règle suivante :
 - Élément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 100%** de l'effectif : prendre la valeur dans le barème
 - Élément technique de valeur **différente** réalisé **et reconnu par 100%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas.
Sinon cela rentre en compte en effet chorégraphique
 - Élément technique non reconnu (et inscrit dans le barème) par au moins un athlète : valeur de l'élément = 0

Exemple : Dans un duo Freestyle, il y a un seul lancer et un des deux athlètes ne fait pas tourner son bâton autour du pouce, la valeur de ce lancer sera de 0.

Seuls les éléments présents dans le barème pourront être pris en compte dans la valeur brute, de ce fait les éléments non reconnus qui ne seront pas dans le barème devront être pris en compte dans la modulation du critère réalisation et pour l'obligatoire des échanges aériens.

2.4.4.2 Traitement des éléments non reconnus en Equipes Freestyle

- Pour la valorisation des modes, il conviendra d'appliquer la règle suivante :
 - Élément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 100 %** de l'effectif : prendre la valeur dans le barème
 - Élément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par plus de 50 %** de l'effectif : valeur de l'élément - 2 tranches
 - Élément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 50% ou moins** de l'effectif : valeur de l'élément = 0
 - Élément technique de **valeur différente réalisé et reconnu par 100%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas.
 - Élément technique de **valeur différente réalisé et reconnu par plus de 50%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas – 2 tranches
 - Élément technique de **valeur différente réalisé et reconnu par 50% ou moins** de l'effectif : valeur de l'élément = 0

Sinon cela rentre en compte en effet chorégraphique.

*Exemple : Une équipe freestyle présente 6 lancers Illusion. Reconnu pour tous les éléments : on valorise. Reconnu pour 4-5 éléments : Prendre la valeur du lancer, moins deux tranches
Reconnu pour 3 éléments ou moins : valeur du lancer = 0.*

Seuls les éléments présents dans le barème pourront être pris en compte dans la valeur brute, de ce fait les éléments non reconnus qui ne seront pas dans le barème devront être pris en compte dans la modulation du critère réalisation et pour l'obligatoire des échanges aériens.

2.4.4.3 Traitement des éléments différents

- Pour tous les modes E / L / R / MG, si les athlètes présentent des éléments de niveaux différents, il conviendra de

valoriser les **éléments effectués par le plus grand nombre** (cf. règle précédente)

Exemples, si en équipe :

- 4 Eléments font Lancer 3 déboulés et 2 autres lancer 3 tours, prendre la valeur du lancer 3 déboulés (car les lancers ont la même valeur)
- 2 éléments font Lancer 3 tours et 4 autres font Lancer Illusion prendre la valeur du lancer Illusion (car majorité des éléments font lancer descente à genoux)
- 2 éléments font Lancer Illusion et 4 autres lancer 3 tours, prendre la valeur du Lancer 3 tours **-2 tranches** (car Lancer Illusion < 3 tours)
- Cas d'une équipe à 8 : 7 font un lancer 3 tours et 1 fait lancer Illusion, prendre la valeur du 3 Tours – **2 tranches**.

2.4.5 Règles pour les Echanges

Le duo ou l'équipe	Valeur du mode Echanges en N2/N3
Ne présente aucun échange	Zéro
Présence d'échange mais pas dans le barème (hors barème ou non répertoriés)	Zéro
Présence d'échange mais pas dans le barème (hors barème ou non répertoriés) + présence relances et distributions	Zéro
Présence d'échanges (dans le barème) Mais pas 3 Aériens	Zéro
Présence d'échange (dans le barème) + présence relances et distributions	Seuls les échanges présents dans le barème seront valorisés
Uniquement des relances ou distributions	Les relances et distributions ne sont pas considérées comme des échanges car le passage du bâton d'un athlète à l'autre n'est ni simultané ni décalé (cf. définition du lexique) Les relances seront valorisées mais en déduisant une tranche par rapport à la Valeur d'un échange identique qui se ferait ensemble 2 par 2, 3 par 3, 4 par 4

2.5 VALORISATION DE LA DIFFICULTE

La difficulté est l'ensemble des facteurs qui vont permettre d'apporter une valeur ajoutée à un élément ou à un

enchaînement d'élément technique :

- Vitesse, rotation
- Connexion, combinaison
- Corps
- Déplacement
- Interprétation, musicalité
- Détachement
- Echange : Hauteur de bâtons, distance, interactions entre les athlètes
- Réalisation

La réalisation étant traitée à part entière dans le point suivant, il conviendra de ne pas en tenir compte dans la valorisation des éléments de difficulté.

La valorisation de la difficulté sera établie de la manière suivante à partir de la valeur brute déterminée précédemment pour chaque mode :

0	Modulation haut de tranche	+1 tranche	+1.5 tranche
Les éléments sont isolés, peu ou pas de connexion entre les éléments de la tranche	Combinaison de plusieurs éléments mais de la même "famille" Ou Combinaison d'éléments de familles différente Ou	Combinaison de plusieurs éléments de familles différentes Ou	Combinaison de plusieurs éléments de familles différentes Et
Aucun élément de difficulté	Présence de plusieurs éléments de difficulté	Présence de la majorité des éléments de difficulté	Présence de la majorité des éléments de difficulté
		Combinaison de 2 des 3 critères du + 0,5	Combinaison des deux critères du + 1

2.6 ANALYSE PAR CRITERE : REALISATION- PRECISION / UNISSON

Pour chacun des modes, il conviendra de déterminer la modulation à faire pour les trois critères : réalisation et Précision/Unisson. Les modulations sont déterminées sur une échelle de +10 à -10, se servir des tableaux prévus à cet effet.

Pour chaque mode, faire la **moyenne des modulations**.

2.7 NOTE PAR MODE

Pour obtenir la **note par mode**, ajouter la **valeur brute** (étape 4) à la **moyenne des modulations** (étape 5).

NOTE TECHNIQUE	Valeur brute	MODULATIONS		Moyenne Modulations	Note Par mode	Note technique Avant chutes
		Réalisation	Précision Unisson Corps et Bâton			
ECHANGES						
LANCERS						
ROULERS						
MANIEMENT						
	Base/50	+/- 10	+/- 10	/10	/60	/60

Chutes

Note Technique

X 1point par
chute

/60

Pour obtenir la **note technique avant les chutes**, il faut ajouter les notes des 4 modes : Echanges / Lancers / Roulers / Maniement Général et diviser par 4.

C'est la moyenne des modes, cette note est soit un nombre entier, soit un nombre arrondi selon la règle suivante : De 17,00 à 17,24 = 17 De 17,25 à 17,50 = 17,5

De 17,51 à 17,74 = 17,5 De 17,75 à 17,99 = 18

Chaque juge devra déduire de sa moyenne des modes une pénalité de 1 point par **nombre de chute**.

Définition d'une chute : 1 embout au sol – entre le début et la fin de la musique

C'est la **NOTE TECHNIQUE**

2.8 NOTE EFFET GENERAL

Se servir du tableau prévu à cet effet : *TABLEAU EFFET GENERAL* pour déterminer la **modulation effet général**

Sur une échelle de +/- 8 points.

Reporter la **note technique** sur l'échelle de notation (en bas de la feuille de prise de note) pour obtenir la **Note technique « Transposée »**

NOTE EFFET GENERAL = Note technique « transposée » + modulation effet général

Ajouter la moyenne des modulations effet général à la note technique « transposée » pour obtenir la **NOTE EFFET GENERAL**

2.9 NOTE TOTALE

NOTE TOTALE = Note technique + Note effet général

Seule la note totale est affichée.

Note minimum = 5/100

3 TABLEAU DE REALISATION DUO/EQUIPE/GROUPE FREESTYLE



Mouvements		Critères	-10	-9 à -5	-4 à -1	0	1 à 4	5 à 9	+10	
Général	Bâton	Axe	Réalisation très inférieure du corps et du bâton	Gros défaut	Défaut	Léger défaut	Bon	Parfait		
		Enchaînement	Aucune maîtrise Eléments trichés / chutés	Pas d'enchaînement notion de chutes dans la série	Cassure, reprise	Léger arrêt	Ensemble fluide	Continu, fluide		
	Corps	Placement	Eléments non reconnus Ni la technique de lancer, ni le travail sous le bâtonne sont maîtrisés.	Très relâché	Relâché	Acceptable	Exact, précis	Exact précis, impression de naturel		
Spécifique	Lancers		Accumulation de fautes majeures. Eléments non reconnus	La technique de lancer n'est pas maîtrisée par tous. Les erreurs peuvent être graves et fréquentes	La technique de lancer est « acceptable » mais pas pour l'ensemble des éléments	La technique de lancer est dite « acceptable » pour l'ensemble des éléments Il y a encore des erreurs mais elles sont mineures.	La technique de lancer est « bonne » pour la majorité des éléments	La technique de lancer est « bonne » pour l'ensemble des éléments	Pas de chute La réalisation est supérieure dans toute la série et maîtrisée par tous les éléments	
	Roulers		Non-respect des axes, des plans, du nombre de rotation Roulers non terminés Eléments trichés	Beaucoup d'erreurs dans la réalisation des éléments techniques isolés. Les roulers sont parfois « repris », le maniement « coupé »	La réalisation des éléments isolés est acceptable mais pas pour l'ensemble des éléments. Il y a des erreurs nombreuses techniques, l'enchaînement et les axes ne sont pas toujours respectés	Réalisation des éléments isolés acceptables Les enchaînements sont parfois légèrement désaxés Travail appliqué mais lent	Réalisation des éléments isolés « bonne » Les enchaînements sont dans l'axe mais manque de fluidité Travail appliqué, les vitesses d'exécution et de rotation sont correctes.	Réalisation des éléments isolés « bonne » pour tous Les enchaînements sont fluides Travail appliqué, vitesses d'exécution et de rotation bonnes	L'ensemble est fluide et donne une impression de naturelle La vitesse d'exécution et la rotation du bâton sont supérieures et uniformes pour tous les athlètes	
	Maniement		Aucun enchaînement Arrêts, cassures, reprises Eléments non reconnus	Les séries ne sont pas dans l'axe et manquent d'enchaînement Travail lent						Le corps et le bâton sont placés en permanence
	Echanges		Très gros problèmes de placements Rotation très lente Ni les échanges, ni le travail sous le bâton ne sont maîtrisés. Eléments non reconnus	Problème de placement fréquent Rotation lente Des erreurs de réalisation corps et bâton dans le travail sous les échanges	Problèmes de placement plus ou moins graves Rotation « normale » mais pas pour tous les éléments Réalisation corps et bâton sous les échanges acceptable mais pas pour tous les éléments	Problèmes de placement rares Rotation « normale » Réalisation corps et bâton sous les échanges acceptable pour tous les éléments	Placement du bâton globalement bon Rotation rapide mais pas pour tous les éléments Réalisation corps et bâton sous les échanges correcte	Le bâton est placé Rotation rapide pour tous les éléments Le travail sous les échanges (corps et bâton) est bien réalisé		

4 TABLEAU PRECISION- UNISSON DUO/EQUIPE/GROUPE FREESTYLE



		-10	-5	0	+5	+10		
		<= 20%	20% < ... < 40%	40% < ... < 60%	60% < ... < 80%	80% < ... < 100%		
“Taux de réussite”		<= 20%	20% < ... < 40%	40% < ... < 60%	60% < ... < 80%	80% < ... < 100%		
Ensemble/ Synchronisation en général		L'unisson n'est pas bon. Problèmes d'unisson dans toutes les séries et pendant tout le programme, qui peuvent être causés par des problèmes techniques (réalisation, axes, plans...) ou par le non-respect des comptes musicaux. A ce niveau, il s'agit souvent d'une combinaison des deux problèmes. Il n'y a aucune démarche mise en place pour travailler ensemble. On sent que cela n'est pas une priorité de travail pour cette équipe. La responsabilité de l'entraîneur est engagée. Quel que soit le mode, aucun élément technique d'un mode n'est présenté par tous les éléments en même temps.	L'unisson du groupe est plus visible. Il y a toujours des problèmes techniques ou de comptes. Tant que le contenu reste simple, on reconnaît la chorégraphie. Lorsque le contenu est plus difficile, l'unisson est très affecté. L'unisson et la musicalité sont basiques. On ressent la démarche de mettre en place des outils pour travailler ensemble. La responsabilité des « erreurs » est plutôt du fait des athlètes.	L'unisson du groupe est correct et commence à devenir visible. Pour le contenu facile, l'unisson s'améliore grâce à la qualité technique et la capacité de décompter la musique qui se sont améliorés. Ceci étant, l'unisson se dégrade au cours de la prestation. Les erreurs techniques des athlètes pénalisent l'ensemble. Le travail d'unisson est visible et devient une des priorités pour cette équipe.	L'unisson est visible dans toutes les séries. L'unisson est bon pour le contenu facile et moyen, et il reste correct pour le contenu difficile. La capacité à maintenir l'unisson du début à la fin d'une série augmente. La cohérence de l'ensemble est bonne. Le travail d'unisson est une priorité de cette équipe.	Unisson maîtrisé et complètement visible sur le contenu facile, moyen, difficile et très difficile. Et ce, à au moins 80% du programme pour les niveaux difficile). La logique du montage chorégraphique met en valeur l'unisson des éléments. Les éléments seront toujours synchro, que la musique soit mesurable, non mesurable ou sans musique A ce stade, la moindre erreur de synchronisation sera visible. L'unisson devient une qualité pour cette équipe et en démultiplie la valeur.		
		Position des bâtons		La position du bâton à l'arrêt n'est pas identique.	Une attention est portée à l'uniformité des positions de bâton à l'arrêt mais il y a encore beaucoup d'erreurs.	Position identique mais pas pendant tout le programme.	Position identique mais il reste quelques petits décalages.	Position identique pendant tout le programme. Les erreurs si elles existent sont rares et mineures.
		Position corps		Peu ou pas de tentatives de maintenir les mêmes positions. Rien n'est stable, les athlètes bougent beaucoup ce qui donne une impression de « fouilli » et de travail non abouti.	Une tentative est faite pour maintenir les positions identiques en déplacement. A l'arrêt, l'intention est claire mais pas systématique	Les positions de bras et de mains deviennent identiques mais pas pendant tout le programme	Positions identiques dans 60% à 80% du temps	Positions identiques pendant tout le programme, que les éléments soient statiques ou en déplacement.
Bâton	Hauteur de lancers perso et dessins échanges	Différentes entre les éléments tout au long du programme. Aucune démarche n'est faite pour « essayer ».	Différentes entre les éléments mais de façon moins marquée. Identique de 20% à 40% du temps Dans les lancers et échanges, le lancer est au moins ensemble, mais les hauteurs restent très décalées. Le travail des hauteurs n'est pas une priorité de cette équipe.	Identiques et précises à faible niveau. Pour le contenu moyen et difficile, il y a encore des différences entre les éléments.	Identique entre les athlètes et dans tous les modes pour les niveaux faibles et moyens. Pour le niveau difficile, il y a encore quelques différences.	Identique entre les éléments et dans tous les modes. Les échanges forment des dessins et des formes.		
	Vitesse	Varie d'un athlète à l'autre, pas uniforme. Tout le travail reste très lent, les bâtons ne tournent pas.	Cohérente sur les éléments faciles Pas encore uniforme Vitesse de rotation encore lente ce qui cause des problèmes de placement.	Généralement maintenue mais à un niveau faible. La rotation du bâton reste faible en général	Identique entre les éléments de niveaux faciles et moyens. Un niveau plus difficile engendrera des problèmes de synchronisation	Identique entre les éléments à tous les niveaux. A ce stade, l'unisson est un élément de difficulté important.		
	Placement des échanges	Les problèmes de placement créent un "désordre" lorsque les athlètes se déplacent pour récupérer leur bâton. Les bâtons ne sont pas lancés en même, les positions de rattrapages sont mauvaises et imprécises.	Le bon placement du bâton n'est pas fréquent. La majorité des lancers et échanges ne sont pas maîtrisés et viennent nuire à l'unisson et à la clarté des formations quel que soit le niveau de l'équipe. Les athlètes bougent pour rattraper et la position du corps au rattrapage est mauvaise.	Le placement devient correct. La précision des lancers et échanges s'améliore sur le contenu facile. Pour le contenu moyen et difficile, la majorité des lancers et échanges sont non maîtrisés et viennent nuire à l'unisson et à la clarté des formations.	Placement correct la plupart du temps pour les niveaux faibles et moyens. Sur les niveaux élevés, on rencontre toujours quelques problèmes de placement mais on sent que ce travail est une priorité. On commence à voir des « dessins » en l'air formés par les bâtons.	Quasiment parfait, les erreurs si elles existent sont rares et mineures. La qualité des échanges est telle que nous pouvons voir des « dessins formés par les bâtons.		

		-10	-5	0	+5	+10
	“Taux de réussite”	<= 20%	20% < ... < 40%	40% < ... < 60%	60% < ... < 80%	80% < ... < 100%
	Formations	<p>Pas précises Les intervalles ne sont pas respectés</p> <p>La responsabilité de l'entraîneur est engagée</p>	<p>Plus claires mais il reste des erreurs notamment sur les intervalles et les formations qui restent pas assez claires.</p> <p>Beaucoup de pas inutiles au rattrapage, ce qui affecte les formations.</p>	<p>Les formations sont lisibles, un effort est fait au niveau des intervalles</p> <p>Il reste peu de « déséquilibres et de pas inutiles ce qui rend les formations peu stables.</p>	<p>Plus recherchées et claires, mais il reste encore des problèmes lors des grosses difficultés.</p> <p>Les athlètes bougent beaucoup ce qui affecte les formations. Trop de pas inutiles qui rendent encore un peu les formations floues.</p>	<p>Les formations sont très claires, les intervalles millimétrés.</p> <p>Il n'y a pas de pas inutiles (ou ils sont rares et cachés)</p>
Détails		<p>Très peu d'attention est portée aux détails. Les plans et les axes ne sont pas les mêmes. Le positionnement des athlètes dans l'espace n'est pas défini.</p>	<p>Toujours un manque de rigueur dans l'exactitude des mouvements. Les plans et les axes sont les mêmes mais le timing est différent.</p>	<p>L'attention est portée sur les formations et sur la position du bâton à l'arrêt. Les plans et les axes sont les mêmes mais pas tout au long du programme.</p>	<p>Le niveau de détail devient important. Les plans et axes des éléments contribuent à créer de l'effet général.</p>	<p>L'attention est portée sur chaque détail. Les plans et axes sont parfaitement identiques.</p>

5 TABLEAU EFFET GENERAL DUO/EQUIPE/GROUPE FREESTYLE

	← -8	-4	0	+4	→ +8
“Taux de réussite”	≤ 20%	20% < ... < 40%	40% < ... < 60%	60% < ... < 80%	80% < ... < 100%
Esprit duo Esprit d'équipe	Les éléments manquent de confiance et auront tendance à se regarder les uns les autres souvent, à compter à haute voix, ou à regarder le sol. Les éléments ne travaillent jamais ensemble et/ou en interaction	Les éléments auront tendance à regarder les uns les autres ou sur le sol, mais pas aussi souvent que dans la tranche « -8 » Les éléments ne travaillent pas souvent ensemble et/ou en interaction	Les éléments vont travailler ensemble comme une seule entité et sont à l'aise avec le rôle de chacun dans l'équipe.	Les éléments seront confiants dans leur rôle. Ils sont performants mais peuvent encore être déstabilisés par un évènement inattendu.	L'ensemble des éléments ne forme qu'une entité. Leur attitude positive, leur niveau de performance, de technique et de responsabilité leur permettent de s'adapter à toutes les situations.
Développement chorégraphique & Formations	Il y aura beaucoup de répétitions dans le choix des formes, des images, du travail de corps et de la mise en scène. Très peu de travail bâton/corps. Tout ou presque sera dans une seule dimension. Il y aura peu d'enchaînements et de combinaisons. Le niveau de mise en scène est pauvre. Les formations ne seront pas variées et faites dans les mauvais axes ou plans, les déplacements dans la mauvaise direction et il n'y aura aucune logique dans le passage d'une formation à une autre. Il y aura du changement pour le plaisir de changer. Aucune considération de la compatibilité sonore et visuelle.	Il commence à y avoir une certaine logique mais les répétitions de formations sont toujours là, même si elles sont moins importantes que dans la tranche « -8 ». Travail de corps/bâton très basique et uniquement à niveau faible. Il y a encore des erreurs de mise en scène mais pas aussi sévères ou constantes que dans la tranche « -8 ». La chorégraphie devient compréhensible même si elle est très basique dans le choix des formations, leur variété et les passages d'une formation à une autre. La chorégraphie devient cohérente avec le choix de la musique.	La logique commence à devenir évidente dans certains domaines (choix des formes, des images, du travail de corps et de la mise en scène). L'équipe aura des compétences dans l'un de ces domaines et des faiblesses dans d'autres. En général, il y a des formations variées, du travail de corps et de la mise en scène. Les lacunes seront sur la logique et la continuité des passages d'une formation à une autre. Le travail corps/bâton est beaucoup plus fréquent. Les erreurs graves de mise en scène disparaissent mais se produisent encore dans les échanges, notamment dans les 2 ou 3 bâtons, où les changements de formations ne seront pas toujours logiques.	La logique sera évidente dans le choix des formes, des images, du travail de corps et de la mise en scène. Il y aura encore quelques carences dans l'un de ces domaines. Les changements de formations seront globalement logiques et continus. Cela manquera tout de même de recherche et de cohérence dans l'ensemble. Le travail de corps/bâton est fréquent et il commence à être combiné avec des déplacements. Les problèmes de mises en scène sont minimes et ne sont plus présents que dans les échanges complexes et dans les jonglages ou 3 bâtons.	Les formations, les images, le travail du corps et la mise en scène mettent en valeur la musique et les éléments. Le niveau de complexité est élevé. Il n'y aura aucune répétition injustifiée. La qualité du développement, la fluidité et la continuité sont un élément de difficulté. Le travail de corps/bâton est présent tout au long du programme que ce soit en travail statique ou en déplacement. Chaque élément sera conscient de sa place dans l'espace par rapport aux autres éléments. De ce fait, il n'y aura aucune erreur de placement ou de positionnement.
Musicalité	Le choix de la musique ne correspond probablement pas au niveau de l'équipe. Il y aura peu ou pas de logique entre la musique choisie et la chorégraphie. L'équipe à ce niveau n'a pas d'identité.	Le choix de la musique est plus cohérent. On commence à comprendre le choix de certaines mises en scène, de travail de corps, de formations ou d'images car ils sont en rapport avec la musique.	Le choix du thème, de la musique et de la chorégraphie est compréhensible par tous. La musicalité est bonne de 40% à 60% du temps.	Le choix du thème, de la musique et de la chorégraphie est compris par tous. La musicalité est bonne de 60% à 80% du temps.	L'ensemble de la chorégraphie met en valeur la musique. Les éléments « traduisent » les différentes expressions et nuances de la musique à travers le travail de corps et du bâton.
Interprétation & Prestance	Les éléments n'établissent pas le contact avec le jury. Ils possèdent une mauvaise technique individuelle qui empêche les athlètes à exprimer leur musique.	Les athlètes auront été formés pour se concentrer sur la table de jury. Pour les niveaux faibles les éléments seront à l'aise. Le manque de détachement sera visible sur les niveaux techniques moyens et élevés.	Les éléments sont capables d'interpréter mais ils n'affichent pas une large gamme d'émotion et ne le font pas pendant toute la chorégraphie. La gestuelle en rapport avec la musique sera fréquente mais peu originale.	Les éléments sont capables d'interpréter, ils affichent une gamme d'émotion variée mais pas sophistiquée ou de haut niveau. La gestuelle en rapport avec la musique sera fréquente mais manque un peu d'innovation.	Les éléments sont capables d'interpréter avec une gamme d'émotion variée et sophistiquée. Les éléments affichent une grande maîtrise, une force et une endurance développées.

« Nuances »	Un bon développement, même avec un faible niveau technique, une musique et des formations simples devra être valorisé (plutôt -5 que -8). L'entraîneur est récompensé pour faire correspondre le niveau technique au choix musical et au développement de la chorégraphie.	A ce niveau il n'y a aucune recherche d'originalité mais le choix de la musique, la chorégraphie et le choix des formations sera en adéquation avec le niveau des athlètes. L'entraîneur montre des connaissances basiques en mise en scène.	L'entraîneur essaie de varier la mise en scène mais le niveau reste basique.	L'entraîneur sait capter l'œil du spectateur la plupart du temps. L'innovation fait défaut.	L'effet visuel maximum est atteint. L'entraîneur crée des enchaînements logiques de séquences dans lesquelles la recherche du détail est maximale. Ceci contribue à créer une chorégraphie lisse et divertissante. Tous les supports visuels et auditifs sont cohérents.
--------------------	---	---	--	--	--

EPREUVES INDIVIDUELLES

MODIFICATION DE LA METHODOLOGIE N1/ N1 ELITE

Freestyle Solo

Synthèse des obligatoires Filière N1/N1 Elite et par catégorie :

Filière	Catégorie	Nbre de Lancés	Plafond valeur	Nature			
				Pivot	Sur place	Déplacement	Libre
N1	Benjamine	4	-	1	1	1	1
	Minime	4	-	1	1	1	1
	Cadet	4	-	1	1	1	1
	Junior	4	6.5	1	1	1	1
	Senior	5	6.5	1	1	1	2
N1 Elite	Junior	4 (dont 1 lancé difficulté)	-	1	1	1	1
	Senior	5 (dont 1 lancé difficulté)	-	1	1	1	2

Page 5

Analyse des lancers (Réalisation/Bonus)

Deux nouveaux bonus ont été mis en place par l'IBTF sur les lancers pivots purs :

- Bonus bras placés : tout utilisation des bras créant un effet durant l'exécution des pivots.
- Élément mineur effectué après les tours et avant le rattrapage qui vient augmenter la valeur du lancer pivot.

Page 10

MODIFICATION DE LA METHODOLOGIE N2

Freestyle Solo

Synthèse des obligatoires Filière N2 et par catégorie :

Filière	Catégorie	Nbre de Lancés Minimum	Nbre de Lancés Maximum	Plafond valeur	Nature			
					Pivot	Sur place	Déplacement	Libre
N2	Benjamine	3	4	5	1	1	1	1 (si option 4L)
	Minime	3	4	5	1	1	1	1 (si option 4L)
	Cadet	4	4	7.5	1	1	1	1
	Junior	4	4	7.5	1	1	1	1
	Senior	4	4	7.5	1	1	1	1

21 Q de Ruffigny
86240 ITEUIL
Tél : 0805 690 382
accueil@ffstb.fr

Délégué par
arrêté Ministériel
Affilié au Comité
National Olympique
et Sportif Français,
Membre de la WBTF,
WFNBTA et IBTF
www.fftwirling.fr

EPREUVES DUO / COLLECTIVES

AJOUT A LA METHODOLOGIE N1 et N2

Freestyle Pair, Freestyle Team, Freestyle Groupe

Echanges :

Afin d'apprécier la compétence échange, les athlètes devront obligatoirement présenter un minimum de 3 échanges aériens durant leur performance. Ces échanges peuvent être du barème ou non pour valider cette exigence.

AJOUT A DE LA METHODOLOGIE N3

Freestyle Pair, Freestyle Team

Echanges :

Afin d'apprécier la compétence échange, les athlètes devront obligatoirement présenter un minimum de 2 échanges aériens durant leur performance. Ces échanges peuvent être du barème ou non pour valider cette exigence.

Définition d'un échange aérien :

Un échange arien se définit dès lors que 100 % des bâtons sont lancés à un autre partenaire. Au moins un bâton doit constamment évoluer dans les airs sans contact avec le corps. Les 3 modes (Lancers, Roulers, Maniement Général) sont acceptés.



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER FREESTYLE SEPT 25

NATURE DES LANCERS		
PIVOT	SUR PLACE	DEPLACEMENT
Jaune	Jaune + vert Rose + rose Vert + vert Violet SP + vert Violet SP + Violet SP	Toute combinaison contenant bleu ou violet

PIVOT	SUR PLACE : DANSE	SUR PLACE : ACRO / GYM	DEPLACEMENT	MIXTE SUR PLACE ET DEPLACEMENT
-------	-------------------	------------------------	-------------	--------------------------------

LA VALEUR d'un lancer est composée de la somme des éléments qui composent ce lancer.

LA NATURE du lancer. Si un lancer est composé de différents éléments de natures différentes, vous devez vous reporter à la grille ci-dessus pour en déterminer la nature.

Exemples :

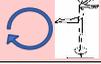
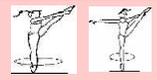
"1 T Illusion": 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym). Pivot + Sur place Gym => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un Sur place.

"1 T Attitude": 1 T (Pivot) + Attitude (Sur place Danse). Pivot + Sur place Danse => **Sur place**. La nature de ce lancer est donc un sur place.

"1 T Illusion Roue" : 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => **Déplacement**. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.

INTER			1,5		2		3,5	
N1 toute catégorie	0	0	0,5	1,5	2	2,5	3,5	
N2 toute catégorie	0	0	1,5	3	4	5		NON AUTORISE
N3 toute catégorie	1	2	2,5	5	6	8		
ELEMENT SUR PLACE	2	Pose 4ème relevée 	3 Pose "piqué" 	4 Grand battement Devant/côté 	42 Rond de jambe 	5 Grand battement devant ou côté (Y) avec maintien 		
		"Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément	6 Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel - dégagé 1/2 pointe - fente minimum 2 temps		8 Pied tête 	9 Pied tête avec maintien 		
			10 Pose jambe devant ou côté ou derrière en dessous de l'horizontale 	11 Attitude 	12 Attitude en sautant 			
			13 Descente sur les 2 genoux : un genou après l'autre.	14 Arabesque 	15 Arabesque en sautant 	16 Cambré 		

INTER			1		1,5		3,5			
N1 toute catégorie	0,5	1,25	1,5	3,5	4					
N2 toute catégorie	1	2,5	3							
N3 toute catégorie	2	4	NON AUTORISE							
PIVOT SIMPLES	18	1/2 T	19	1 T Twirling 	20	1 T en l'air : saut vertical de 360° (appel 2 pieds) 	23	Axel 2 T en l'air appel sur 1 pied, atterrissage sur l'autre	24	Axel 2 T en l'air arrivée au sol directe sans appui
PIVOT AVEC SAUT										
PIVOT AVEC JAMBE AU DESSOUS DE L'HORIZONTALE		25	1T sur les genoux	26	Pivot avec mobilisation d'un membre inférieur avec jambe au dessous de l'horizontal avec repère visuel Ex. T piqué, T plané		29		31	

INTER	2	2,5	3,5
N1 toute catégorie	2,5	3,5	5
N2 toute catégorie	5	NON AUTORISE	
N3 toute catégorie	6	NON AUTORISE	
PIVOTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE	38	Attitude en Tnant 	
	40	Arabesque en Tnant 	
PIVOTS AVEC JAMBE AU DESSUS DE L' HORIZONTAL		44	Pivot en Grand battement devant ou côté avec maintien  45
			Grand battement 1 T 1/2 devt et côté avec maintien

N1 toute catégorie	2	2,5		
N2 toute catégorie	4	5		
N3 toute catégorie	5,5	NON AUTORISE		
ILLUSIONS	134	Penché (1) sans aide des mains 	135	Illusion endroit ou envers  

INTER		1	1,5	2	2,5	3				
N1 toute catégorie	1	1,25	1,5	2	2,5	3				
N2 toute catégorie	1,5	2,5	3	4	5	3,5				
N3 toute catégorie	2,5	4	4,5	5,5	NON AUTORISE					
SOL		50	46	Grand écart latéral 	47	Grand écart facial 	48	Descente en grand écart, écart + changement de jambe + autre grd écart		
			51	Roulade costale 	55	Roulade au sol sur soi même jambes tendues ou sur pointes 	56	Onde complète sur coup de pied en partant du sol et remontant sur pointes (Dubois) ou contraire / pieds joints 	57	Idem que mouvement précédant avec cambré
			58	Roulade sol éventail 	60	flexion dorsale du buste sur les avant bras, jambes tendues en écart ou jambes pliées (Charlotte) 	61	Même mouvement avec pied à la tête 		
			62	Glissade au sol sur les genoux	63	Roulade avant / arrière et dérivés 	65	Roulade poisson départ debout ou au sol (flip flop) toutes variations 		
			67	Descente 1/2 écart sur place, jambe derrière pliée, bassin relevé	68	Glissade en déplacement, jambe derrière pliée, bassin relevé 	69	1/2 T + Glissade en grand écart latéral avec perte de repère visuel		
					71	Glissade jambe croisée tendue	70	Glissade arrière, allongé sur le sol à plat ventre, en déplacement		
								136	Roulade avant sur une épaule départ au sol avec passage à la verticale ("crevette")	

INTER		0	1					
N1 toute catégorie	0	0,5	1,25					
N2 toute catégorie	0	1,5	2,5					
N3 toute catégorie	1,5	2	4					
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé 	77	T déboulé sauté 
			74	Saut Glissade				
	74	Course talon aux fesses (minimum 2)	75	Pas de bourrée	28	1T sur les genoux ("déboulé à genoux")		

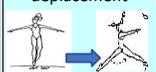
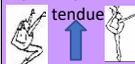
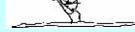
INTER	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5									
N1 toute catégorie	0,5	1	1,5	2	2,5	3,5	4	4,5	5									
N2 toute catégorie	1,25	2,5	3	4	5	6	NON AUTORISE											
N3 toute catégorie	1,75	3,5	4	7	NON AUTORISE													
SAUTS AVEC JAMBE EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé	80	Ciseaux avant ou arrière 						IC.9.C1.1 sur Vidéo	saut de basque 1T et demi							
			83	Petit jeté (amplitude mini 135°) 	87	Cabriole devant, côté et derrière 					IC.9.C1.1 sur Vidéo	double cabriole arrière ou avant						
			85	Sissonne en déplacement 	79	Jeté jazz avec jambes pliées 					IC.10.B.2 sur Vidéo	Saut de chat italien						
SAUTS AVEC JAMBE A L'HORIZONTALE			86	Saut de chat	97	Saut Pied tête jambe pliée ou tendue 	91	Saut carapé 	90	Grand jeté 		137	Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)		IC.11.C1.1 sur Vidéo	Grand jeté avec changement de jambe		
												92	Grand jeté facial 			IC.12.C.3 sur Vidéo	grand jeté facial avec changement de jambe	
					93	Saut de biche 	94	Saut de biche avec Cambré 	95	Saut cosaque 					IC.10.C.1 sur Vidéo	tour jeté		
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT					IC.10.A.2 sur Vidéo	Saut de basque	96	1/2 ciseau + battement en sautant F.HONORINE	99	1/2 ciseau + rond de jambe en tournant	98	Grand jeté pied tête 	101	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant	103	Sissone en tournant changement de jambe	107	Déboulé + saut double RJ en tournant
INTER	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5									
N1 toute catégorie	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5									
N2 toute catégorie	5	5,5	6	7	NON AUTORISE													
N3 toute catégorie	NON AUTORISE																	
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108	Roue et ses dérivés 	IC.5.B.3 sur Vidéo	Garrison/ départ au sol, remontée sur 1 main	IC.14.C1 sur Vidéo	papillon	111	Costal 	112	Ralenkova (Roulade Tinisca)		IC.7.D.1 sur Vidéo	Ralenkova (Roulade Tinisca) avec relevé en souplesse					
	109																	
	118																	
	114	Rondade 	122	Souplesse avant et ses dérivés				119	Souplesse arrière et ses dérivés 	121	Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés		IC.17.D.1 sur Vidéo	salto arrière groupé	113	Virgule	IC.17.D.2 sur Vidéo	salto arrière pied décalé
		123																
			129	Saut de main	130	Souplesse changement de jambe et ses dérivés 	131	Remonter en souplesse arrière départ au sol (Valdez) 	125	Salto Facial 	126	Salto Facial arrivée au sol 	127	Flip arrière 	IC.17.D.2 sur Vidéo	Onodi: départ en flip arrière avec bascule du corps en souplesse avant	128	Salto arrière tendu



TABLEAU DES ENGAGEMENTS FREESTYLE

ENGAGEMENTS VERTICAUX	STANDARDS	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C	GROUPE D	GROUPE E			
INTER	0	0,2		0,4		0,6	0,8	1			
N1	0	0	0,5	1		1,5	2	2,5	3		
N2	0	0,5	1	1,5		2,5					
N3	0	1	1,5	2							
PLEINE MAIN	V1 Extérieur MD	V2 Rouler poignet + lâcher MD (bâton 3/4)	V11 Extérieur MG								
INTÉRIEUR OU CHANGEMENT DE DIRECTION			V10 Intérieur MG ou MD	V12 Boucle envers MD ou MG + lâcher							
EN CONTACT AVEC LE CORPS			V4 Ejection coude	V3 Lâcher sous bras	V5	Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V34	Rouler sans repère visuel + lancer ou lâcher (intérieur bras, rouler frontal intérieur des 2 bras...)	V28 Lâcher cou		
					V9		V43				
					V40						
					V17						
EN MEME TEMPS UN ELEMENT MAJEUR			V19 En même temps que petit jeté				V18	En même temps qu'un élément majeur : pied tête/ battement/ grand jeté/ ciseau	V42 Lâcher en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)		
							V21				
DANS ELEMENT MAJEUR				V6 Lâcher autour de la jambe pendant grand jeté + Lancer	V14	Lâcher sous battement	V25	Sous rond de jambe main et jambe opposée	V31 Lancer sous battement	V27 Pendant la Souplesse / Roue	V35 Dans illusion
					V13	MD Sous rond de jambe droite ou gauche					
DANS OU PENDANT UN SAUT			V8 En même temps que saut groupé					V26 Lâcher sous Grand jeté latéral	V38 Lâcher sous grand jeté facial	V36 Dans Costal/ Facial	
MANIEMENT GENERAL AVEC REPERE VISUEL					V7	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou Lâcher direct (Claveau, Lâcher épaule + cercle)	V33				
SAN REPERE VISUEL							V15	MG sans repère visuel + Lancer ou lâcher direct (aveugle même main, Seishi, flip bras tendu, flip int MD rattrapage nuque MD, USA, SD...)	V24 Lâcher derrière tête endroit ou envers		
							V16		V27 Lâcher dans le dos		
							V20				
							V28				
							V30				
							V32				

TABLEAU DES ENGAGEMENTS (page 2)

ENGAGEMENTS HORIZONTALS	STANDARDS	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C	GROUPE D	GROUPE E		
INTER	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	
N1										
N2										
N3										
PLEINE MAIN			H1 Main gauche	H2 Main droite endroit ou envers						
INTERIEUR OU CHANGEMENT DE DIRECTION						H8 Transformation à l'horizontale				
EN CONTACT AVEC LE CORPS					H4 Lâcher sur le dos de la MD en engagement de la MG dans le dos		H11 Lancer frappé jambe ou pied			
					H9 Rouler avec repère visuel + lâcher ou Lancer (fish, rouler bras gauche + bloqué, singer + éjection directe, Hollie rattrapage aveugle MG...)					
					H14					
					H15					
EN MEME TEMPS QU'UN ELEMENT MAJEUR					H23 En même temps que petit jeté		H3 En même temps qu'un élément majeur (battement/ grand jeté/ pied tête/ Grand écart...)	H22	H12 Flip H dans le costal + Lancer	Lâcher 3/4 horizontal pendant flip arrière
DANS UN ELEMENT MAJEUR							H10 Sous battement (jambe pliée ou tendue)			
MANIEMENT GENERAL AVEC REPERE VISUEL					H17 Maniement général avec repère visuel + Lancer ou lâcher direct (lâcher sous rond de jambe, lâcher MD à MG sous rond de jambe,...)					
					H5					
SANS REPERE VISUEL						H7 Flip H MG rattrapage autour du cou relance direct				
						H6				
						H16 Maniement sans repère visuel H + lâcher ou lancer (flip aveugle même main/ libre dos/ sous bras SD/ rappel arrière...)				
						H18				
						H20				



TABLEAU DES RATTRAPAGES FREESTYLE

	STANDARDS			GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E							
INTER	V	0			0,2		0,4		0,6			0,8			1						
	H	0			0,4		0,6		0,8			1			1,2						
N1	V	0	0	0	0,5	1		1,5	1,7	1,9		2,1	2,3		2,5	2,7					
	H	0	0,5	1	1	1,5		2	2,2	2,4		2,6	2,8		3	3,2					
N2	V	0	0,5	1	1	1,5		2	NON AUTORISE												
	H	0	1	1,5	2	2,5															
N3	V	0	1	1,5	2		NON AUTORISE														
	H	0	1,5	2	2,5																
PLEINE MAIN	1	Main Droite	2	Main Gauche	3	Main retournée	10	Main retournée avec rotation inversée													
DOS					5	Dos MG/ Taille MG			26	Aveugle MG ou MD											
					14	Dos MD/ Taille MD	90	MR Dos (uniquement pour Maniement Général)													
NUQUE/ SD					8	Nuque MG	16	Nuque MD				50	SD								
SUR LE CORPS									33	Ejection coude (rattr MD)			36	1/2 Intérieur bras + SD	24	Intérieur bras		38	Intérieur bras aller/retour		
									88	Bloqué coude											
EN MEME TEMPS ou DANS UN ELEMENT MINEUR					6	Sous jambe D ou G			22	Sous jambe pliée Main retournée		86	Sous jambe MR en mouvement								
												45	Sous jambe MR en rotation inverse								
												25	En extension dorsale au sol bras tendu (catherine) ou en grand écart								
EN MEME TEMPS QU'UN ELEMENT MAJEUR							9	Main retournée + illusion					48	Pendant éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) passage par chandelle							
DANS UN ELEMENT MAJEUR							15	Sous battement MD ou MG		31	Dans illusion droit	43	Dans roue et ses dérivées	55	Dans illusion main retournée	87	Dans roue MR	49	Dans éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) entre les jambes	76	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou rouler sur poitrine
										17	MD ou MG sous rond de jambe	57		75	Dans la roue avec changement de jambes et ses dérivées	40	Dans souplesse et ses dérivées	60	Dans la souplesse MR et ses dérivées		
										27	Dans illusion MG	72		52							
										23	Sous battement Main retournée	30	MD ou MG dans "i" penché	47	Sous battement MR en rotation inversée			61	Dans la souplesse avec changement de jambe et ses dérivées		
												28	MR dans le rond de jambe droite	32	Rattrapage en Cambré			64			
													20	Dans illusion non vertical arrivée au sol					62		
DANS UN SAUT									29	Dans sauts jambes pliées MD ou MG (cosaques...)			42	Dans saut jambes pliées MR (cosaques...)	53	Dans le grand jeté latéral	58	Dans costal	63	Dans salto facial et ses dérivées	
									34	Dans sauts MD ou MG (1/2 Ciseaux + battements...)								59	Dans jeté facial		
SANS REPERE VISUEL							78	Dans le cou D ou G main retournée				89	Dans fermeture complète		56	MG nuque de face (Jason Travers)					

N1/N1 ELITE **PROGRESSION NIVEAUX DE COMPETENCE MANIEMENT GENERAL VERTICAL SOLO FREESTYLE** **TOUTE CATEGORIE**

Niveaux de Compétence	FONDAMENTAUX	GRUPE A LEVEL 1	GRUPE B LEVEL 2		GRUPE C LEVEL 3			GRUPE D LEVEL 4			GRUPE E LEVEL 5											
PLEINE MAIN	FLIP	V2.A/B/C1	Flip/Lâcher ratt A/B/C1	V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt dans illu Mr, dans roue avec changement de jambe, MR dans sauts	V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2	V2.E	Flip/Lâcher ratt E									
		V3.A/B	Flip + frappé ratt A/B/C1	V3.C1	Flip + frappé ratt C1	V3.C2	Flip + frappé ratt C2	V3.C3	Flip + frappé ratt C3	V3.D1	Flip + frappé ratt dans illu Mr, dans roue avec changement de jambe, MR dans sauts	V3.D2	Flip + frappé ratt D2	V3.E	Flip + frappé ratt E							
	INT DOS				V5	Flip/Lâcher latéral GD ou DG au dessus de la tête																
								V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt MR dos													
	1T/DEBOULE AVEC Engt			V16.B	Engt B + 1T/Déb			V16.C	Engt C + 1T/Déb	V16.D	Engt D + 1T/Déb											
	1T/DEBOULE AVEC RATRAPAE								V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1	V17.C3	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt dans fermeture complète										
	AVEUGLE AVEC ELEMENT MAJEUR								V18.1	Flip/Lâcher aveugle ds le Y												
	AVEUGLE FRAPPE + 1/2T	V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé	V10	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T	V10.A	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A	V10.B	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B	V10.C1	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2	V10.C3	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C3	V10.D	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt D	V10.E	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt E	
	AVEUGLE 1T/ DEBOULE									V18.A	Engt A + 1T/Déb ratt aveugle	V18.B	Engt B + 1T/Déb ratt aveugle	V18.C	Engt C + 1T/Déb ratt aveugle							
	AVEUGLE 1T/ DEBOULE FRAPPE									V19	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle + frappé	V19.A	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt A	V19.B	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt B	V19.C	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt C	V19.D	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt D	V19.E	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt E	
MEME MAIN 1T									V20	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle même main	V20.A	Engt A + 1T/Déb av même main	V20.B	Engt B + 1T/Déb av même main	V20.C	Engt C + 1T/Déb av même main	V20.D	Engt D + 1T/Déb av même main	V20.E	Engt E + 1T/Déb av même main		
MEME MAIN FRAPPE		V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé			V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B													
MEME MAIN 1/2T FRAPPE							V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	V15.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C1	V15.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C2	V15.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C3	V15.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt D	V15.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt E	V16	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T bras tendu en ill
MEME MAIN FRAPPE 1T										V22	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T	V22.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt A	V22.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt B	V22.C	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt C	V22.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt D	V22.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt E	
MEME MAIN 1T FRAPPE										V23	Flip/Lâcher 1T/Déb av même main + frappé	V23.A	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt A	V23.B	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt B	V23.C	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt C	V23.D	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt D	V23.E	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt E	

MG N1 VERTICAL (page 2)	FONDAMENTAUX	GROUPÉ A LEVEL 1	GROUPÉ B LEVEL 2	GROUPÉ C LEVEL 3	GROUPÉ D LEVEL 4	GROUPÉ E LEVEL 5
USA	V26 USA profil / face		V26.B USA ratt même main dans le cou			
TAILLE FRONTAL	V27 Flip taille frontal		V27.B Flip taille frontal ratt B	V27.C1 Flip taille frontal ratt C1	V27.C2 Flip taille frontal ratt C2	V27.C3 Flip taille frontal ratt C3
TAILLE FRONTAL 1T/ DEBOULE				V28 Flip taille frontal + 1T/Déb	V28.A Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A	V28.B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt B
TAILLE FRONTAL DIVERS					V29 Flip taille frontal ratt bras tendu + frappé ds le pivot ratt B	V29.C1 Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C1
TAILLE SOUS BRAS		V31 Flip taille ss bras		V31.C1 Flip taille ss bras ratt C1	V31.C2 Flip taille ss bras ratt C2	V31.C3 Flip taille ss bras ratt C3
					V31.D Flip taille ss bras ratt D	V31.E Flip taille ss bras ratt E
						V31.F Flip taille ratt bras tendus dans élément majeur
SOUS ROND DE JAMBE	V32 Flip ss RJ	V32.A Flip ss RJ ratt A	V32.B Flip ss RJ ratt B	V32.C1 Flip ss RJ ratt C1	V32.C2 Flip ss RJ ratt C2	V32.C3 Flip ss RJ ratt C3
						V32.D Flip ss RJ ratt D
						V32.E Flip ss RJ ratt E
					V33 Flip/Lâcher ss RJ + Ejection ratt RJ en tournant	V33.C1 Flip/Lâcher ss RJ + passage sol ratt RJ en tournant
				V33 Flip/Lâcher ss RJ Int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.A Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant	V33.B Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt A
					V33.C2 Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt B	V33.C3 Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C1
					V33.D Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C2	V33.E Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C3
						V33.F Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt D et E
SD	V37.1 Rouler frontal env sur même bras + SD		V37 Flip/Lâcher SD		V37.2 Flip/Lâcher 1T/Déb SD	
BRAS TENDUS			V40 Flip/Lâcher bras tendus			V40.1 Flip/Lâcher bras tendus dans élément majeur
						V40.2 Flip/Lâcher autour cou pdt illusion ratt bras tendu
FERMETURE COMPLETE				V42 Flip/Lâcher Fermeture complète		V42.1 Flip/Lâcher 1/2T ratt fermeture complète
						V42.2 Flip/Lâcher 1T/Déb ratt fermeture complète
SEISHI FRAPPE				V43 Seishi		V44 Seishi + frappé
SEISHI 1T						V43.1 Seishi + 1T/Déb

MG N1 VERTICAL (page 3)		FONDAMENTAUX	GROUPE A LEVEL 1	GROUPE B LEVEL 2		GROUPE C LEVEL 3			GROUPE D LEVEL 4				GROUPE E LEVEL 5			
PLEINE MAIN	FLASH BACK AVEC RATTRAPAE		V38 Flash back			V38.B Flash back ratt B	V38.C1 Flash back ratt C1	V38.C2 Flash back ratt C2	V38.C3 Flash back ratt C3	V38.D Flash back ratt D		V38.E Flash back ratt E				
	FLASH BACK 1T/ DEBOULE								V39 Flash back + 1T/Déb		V39.B Flash back + 1T/Déb ratt B	V39.C Flash back + 1T/Déb ratt C	V39.D Flash back + 1T/Déb ratt D et E			
	DANS ELEMENT MAJEUR AVEC RATTRAPAE						V45 Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ soup)	V45.A Lâcher dans élément majeur ratt A	V45.B Lâcher dans élément majeur ratt B	V45.C1 Lâcher dans élément majeur ratt C1	V45.C2 Lâcher dans élément majeur ratt C2	V45.C3 Lâcher dans élément majeur ratt C3	V45.D Lâcher dans élément majeur ratt D et E			
	DANS ELEMENT MAJEUR 1T/ DEBOULE								V46 Lâcher dans illusion + 1T/Déb	V46.A Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt A	V46.B Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt B	V46.C Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt C D E				
PRETZEL	EPAULE	V51.1 Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur	V51.2 Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)													
	LACHER COU	V53.1 Pretzel lâcher cou ratt même main	V53.2 Pretzel lâcher cou ratt bras tendu			V53.3 Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle										
	LIBRE DOS	V49 Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)														
	SOUS BRAS	V51 Pretzel lâcher ss bras	V54.B Pretzel lâcher ss bras ratt B	V54.C1 Pretzel lâcher ss bras ratt C1	V54.C2 Pretzel lâcher ss bras ratt C2	V54.C3 Pretzel lâcher ss bras ratt C3	V54.D1 Pretzel lâcher ss bras ratt D1	V54.D2 Pretzel lâcher ss bras ratt D2	V54.E Pretzel lâcher ss bras ratt E							
	SOUS BRAS FRAPPE	V56 Pretzel lâcher ss bras + frappé	V56.A Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V56.B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V56.C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V56.C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V56.C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3	V56.D1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D1	V56.D2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D2	V56.E1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E1	V56.E2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E2					
	SOUS BRAS 1T / DEBOULE	V55 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb	V55.A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A			V55.B Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt B		V55.C1 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C1	V55.C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C2	V55.C3 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C3	V55.D Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt D	V55.E Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt E				
	SOUS BRAS FRAPPE 1T / DEBOULE		V57 Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb			V57.A Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt A		V57.B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt B	V57.C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C1	V57.C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C2	V57.D Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt D et E					

MG N1 HORIZONTAL (page 2)	FONDAMENTAUX	GROUPE A Niveau 1	GROUPE B Niveau 2		GROUPE C Niveau 3			GROUPE D Niveau 4				GROUPE E Niveau 5												
	LIBRE DOS	H4	Lâcher H libre dos		H4.B	Lâcher H libre dos ratt B		H4.C1	Lâcher H libre dos ratt C1		H4.C2	Lâcher H libre dos ratt C2	H4.C3	Lâcher H libre dos ratt C3	H4.D1	Lâcher H libre dos ratt D1	H4.D2	Lâcher H libre dos ratt D2	H4.E1	Lâcher H libre dos ratt E1	H4.E2	Lâcher H libre dos ratt E2		
					H5	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	H5.B	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B					H5.C1	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt ou C1	H5.C2	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C2	H5.C3	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C3	H5.D	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt D	H5.E	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt E		
PLEINE MAIN	H13	H13	Lâcher H ss batt plié au sol*	H13.A	Lâcher H13 ratt A*	H13.B	Lâcher H13 ratt B*		H13.C1	Lâcher H13 ratt C1*	H13.C2	Lâcher H13 ratt C2*	H13.C3	Lâcher H13 ratt C3*		H13.D1	Lâcher H13 ratt pdt la remontée derrière la tête ou D1*	H13.D2	Lâcher H13 ratt D2*	H13.E1	Lâcher H13 ratt E1*	H13.E2	Lâcher H13 ratt E2*	
												H13.10	Lâcher H13 + Ejection ratt ss batt même jambe*		H13.9	Lâcher H13 ratt ss batt en sautant même jambe*								
	AUTOUR DU COU									H25	Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR							H25.1	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR	H25.2	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR (J. TANGUY)			
	SOUS ROND DE JAMBE				H2	Flip/Lâcher H ss RJ	H2.A	Flip/Lâcher H ss RJ ratt A		H2.B	Flip/Lâcher H ss RJ ratt B	H2.C1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C1	H2.C2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C2	H2.C3	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C3	H2.D1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D1	H2.D2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D2	H2.E	Flip/Lâcher H ss RJ ratt E	
													H3	Flip/Lâcher H ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol				H3.1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt RJ en tournant					
	SOUS ROND DE JAMBE 1T								H35	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb	H35.A	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt A	H35.B	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt B	H35.C1	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C1	H35.C2	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C2	H35.C3	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt RJ en tournant ou C3	H35.D	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/deb ratt RJ en tournant ou D et E		
	SOUS JAMBE										H36	Flip/Lâcher H ss jambe D ratt ss jambe G						H36.1	Flip/Lâcher H ss jambe D + 1T/deb ratt ss jambe G					
	LAMBERT								H41	Lambert (autre main)	H41.1	Lambert (même main)	H41.B	Lambert ratt B	H41.C1	Lambert ratt C1	H41.C2	Lambert ratt C2	H41.C3	Lambert ratt C3	H41.D	Lambert ratt D	H41.E	Lambert ratt E
	BRAS TENDU									H40	Flip/Lâcher H bras tendus				H40.2	Flip/Lâcher H bras tendus en remontée extension dorsale			H40.1	Flip/Lâcher H bras tendus ds élément majeur				
	FLASH BACK									H88	H Flash back													
PRETZEL	AVEC ELEMENT MAJEUR	H58	Pretzel lâcher H dans batt latéral	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y	H58.2	Pretzel lâcher H ds Y en tournant	H58.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion		H58.4	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse												
	COU	H53.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu			H53.10	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR		H53.11	Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ														
	SOUS BRAS					H54	Lâcher H ss bras																	

* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol

Pratique Artistique Septembre 2025

ROULERS N1 PAGE 3	FONDAMENTAUX	0,5	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
			2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10	
EPAULES			E2.1 Educatif bloqué aisselle endroit ou envers												
			E1 Roulers sur épaules												
NECK ROLL	N2.1 Educatif Neck Roll		N2.2 Neck Roll (1 2 3)	N2 Neck Roll entier (1 2 3 4)		N2.3 Neck Roll entier (2 ou +)									
				N2.4 Neck Roll entier envers (1 2 3 4)			N2.5 Neck Roll entier envers (2 ou +)								
		N4.1 Educatif libre cou			N4 Libre cou entier (1 2 3 4)			N4.3 Libre cou entier (2 ou +) endroit			N4.4 Libre cou entier (2 ou +) envers				
DIAMOND ROLL								N5.1 Diamond Roll (derrière/ devant/ derrière)		N5 Diamond Roll (4 ou +)					
LUCERO					N6 1/2 Lucero end/env avant			N6.1 Lucero avant end/ env		N6.2 Lucero arrière avec mains placées (3 ou +)	N6.3 Lucero combinés devant/ derrière	N6.4 Lucéro arrière sans mains	N6.5 Lucero arrière sans mains (3 ou +)		
								N7.1 Lucero arrière avec mains		N7.2 Lucero combinés devant/ derrière	N7.3 Lucéro arrière sans mains	N7.4 Lucero arrière sans mains (3 ou +)			
HOLLIE				N13.1 1/2 Hollie		N13 Hollie					N13.7 2 Hollie avec rouler sur le cou				
										N14.2 Hollie avec rouler sur le coude	N13.6 Hollie + bloqué cou + éjection	N14.3 Hollie avec passage sous épaule	N14.4 Hollie avec arrêt vertical + pivot		
							N14 Hollie sur la tête	N13.4 Double Hollie	N14.1 Hollie sur la tête + combinaison						
							N13.5 Hollie éjecté	N13.2 Hollie en tournant	N13.9 Hollie avec changement de direction						
EJECTION	A1 Ejection end			A1.1 Ejections end même bras (2 ou +)					A1.4 Ejection (2 ou +) + 1T / 2T						
					A1.2 Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit + éjection			A1.3 Ejection avec 1T droite ou gauche, envers ou endroit + éjection		A1.5 Ejection avec 1 élément majeur + éjection			A1.5 Ejections en tournant + 2T ou déboulés ou élément majeur + éjection		
				A2 Ejection env		A2.1 Ejections env même bras (2 ou +)									
										A12 Jason éjection					
COUDE EJECTION									A8 Coude coude éjection en tournant	A8.1 Coude coude éjections en tournant (2 ou +)					
1/2 EJECTION				A3 1/2 éjections (2 ou +)		A3.1 1/2 éjections (4 ou +)									

VERTICAL

ROULERS N1 PAGE 4		FONDAMENTAUX	GROUPE A	GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
		0,5	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10
EJ EN TOURNANT							A7 Ejections en tournant (3 éjections)		A7.1 Ejections en tournant X 2		A7.2 Ejections en tournant (3 ou +)			
									A9 Ejections en tournant même bras		A9.1 Ejections en tournant même bras (2 ou +)			
										A10.2 Ejections flash back GD ou DG	A10.1 Ejections back 1/2 T même bras		A10 Ejections flash back GDG ou DGD	
										A11 Ejections env en tournant (3 éjections)		A11.1 Ejections env en tournant (2 ou +)		
EJ CHANGE COUDE		A4 Ejections end GD ou DG		A4.1 Ejections end DGD				A4.2 Ejections chg bras (4 ou +)						
			A5 Ejections env DG ou GD		A5.1 Ejections env DGD			A4.2 Ejections env chg bras (4 ou +)						
EJ PASSAGE DOS									C11.3 1/2 ou éjection passage dos		C11.4 Passage dos aller/retour avec 1/2 ou éjection D ou G		C11.5 Passage dos enchainés avec 1/2 ou éjections D et G	
GUILLOTINE													G1 Guillotine	
EJ CHANGE LATERAL										A13 Ejection changement de latéral		A13.1 Ejections changement de latéral (2 ou +)		
											A14.2 Ejection chg de latéral + 1T ratt autre coude		A14.3 Ejection chg de latéral + 1T ratt autre coude (2 ou +)	
											A14 Ejection changement de latéral + passage dos		A14.1 Ejection chg de latéral + passage dos (2 ou +)	
EJECTION COU						A6 Flip ou éjection ratt cou								
DIVERS		D2 Rouler autour de la jambe	D2.1 Rouler autour de la jambe + bloqué											
			D4 Ejection genou											
			D1 Rouler tête											
			D3 Rouler poignet éjection											

ROULERS N1 PAGE 5		FONDAMENTAUX	GRUPE A	GRUPE B		GRUPE C			GRUPE D			GRUPE E			
		1	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10	
HORIZONTAL	MAINS		PHY7.1 H Rouler main ext/int devant la taille	PHY7 H Rouler main ext/int au dessus de la tête											
		PHY7.2 Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich)	PHY7.3 Changement de mains en tournant												
	POUCE		PH6 H Rouler autour du pouce												
	FISH			PH4 H Fish end				PH5 H Fish env							
	MICHEL SMITH									PH8 Fish avec changement de mains (SMITH)					
	INTERIEUR				BH3.1 H 1/2 intérieur bras	BH3 H Intérieur bras			BH6 H 1T intérieur bras	BH3.2 H intérieur bras enchainé 2		BH3.3 H double interieur bras + éjection			
	COLIAUX							CH15 H Coliaux			CH15.1 H Double Coliaux avec 1/2 rotation				
	TACHIBANA													NH20 Tachibana (Neck Roll éjection côté D 2 bras réception G + Neck Roll)	
	BLOQUE NUQUE	NH1.2 H Bloqué nuque DG ou GD		NH8.1 H Bloqué cou DG ou GD											
	CARRY		NHE.1 1/2 Carry	NHE.3 H Carry 1T				NHE.2 H carry sur cou droit 2 ou +							
				NH16 H Neck Roll + passage au sol			NH16.1 H Neck Roll au sol jambes tendues	NH3.3 H carry sur cou gauche 2 ou +		NH16.2 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol		NH16.3 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + jambes tendues	NH16.4 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + grand écart		
								NH11 H Neck Roll + Carry D ou G		NH11.1 Neck Roll + Carry D ou G (2t+)					
NECK ROLL		NH2.2 H Neck Roll (1 2 3)	NH2 H Neck Roll entier (1 2 3 4)	NH2.3 H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)	NH2.4 H Neck Roll entier + bloqués x2					NH17 H Neck Roll + 1/2 Singer					
				NH10.1 H Neck Roll env (1 2 3)		NH10 H Neck Roll env entier (1 2 3 4)	NH10.2 H Neck Roll env entier + bloqués x2			NH10.3 H Neck Roll env entier (2 ou +)		NH17.1 H Neck Roll env + 1/2 Singer			
COU		NH4.1 H Educatif libre cou		NH4.2 H Libre cou (1 2 3)	NH28 H Bloqué + rouler autour du cou	NH4 H Libre cou entier (1 2 3 4)	NH4.3 Libre cou entier (2 ou +)								
							NH15 H Neck Roll + Libre cou			NH15.1 H Libre cou + Neck Roll				NH5 H Diamond roll (2 ou +)	
COUDE			CH2.5 H Coude coude en tournant	CH2.6 H Coude coude en tournant (2 ou +)											
BROWN				NH12 Brown				NH12.1 Brown (2 ou +)							

ROULERS N1 PAGE 6	FONDAMENTAUX	GRUPE A	GRUPE B		GRUPE C			GRUPE D			GRUPE E		
	1	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10
SINGER							51 1/2 Singer D		NH19 H Double rouler end autour du bras D		NH19.1 H Triple rouler end autour du bras D		
							52 1/2 Singer G		NH19.2 H Double rouler end autour du bras G	NH29 1/2 Singer illusion	NH19.3 H Triple rouler end autour du bras G		NH29 Singer enchainés DG avec double rouler autour du bras D et G
										NH18 Singer DG ou GD		NH18.1 Singer enchainés (2 ou +)	
												NH25 Singer env GD ou DG	
										53 1/2 Singer env D	NH19.4 H Double rouler env autour du bras D		NH19.5 H Triple rouler env autour du bras D
										54 1/2 Singer env G	NH26 H Double rouler env autour du bras G		NH26.1 H Triple rouler env autour du bras G
					NH9 H Educatif singer				NH9.2 1/2 Singer + H rouler frontal			NH21 Singer Hula hoop D ou G	
									NH9.3 1/2 Singer + H intérieur du bras (2T ou +)				NH30 Singer DG avec passage dans le dos
ROULER EPAULE			EH1 H Rouler sur épaule		CH7 H Rouler des épaules								
BLOQUE AISSELLE							EH2 H Bloqué aisselle + renvoi D ou G			EH2.2 H Bloqués aisselle DG (2 ou +)			
										EH2.3 H Bloqué aisselle + illusion + renvoi			
TOMOE													NH22 Tomoe
HOLLIE				NH13 H Hollie				NH13.2 H Hollie en tournant	NH14.5 H Hollie + intérieur du bras (2T ou +)	NH14.2 H Hollie avec rouler sur le coude	NH14.3 H Hollie avec passage sous épaule	NH13.8 H 2 Hollie enchainés (passage par le cou)	
EJECTION		AH1 H Ejection			AH1.1 H Ejections même bras (2 ou +)			AH1.2 H Ejections même bras (4 ou +)				AH15.1 H Ejections (2 ou +) avec élément majeur dessous	AH10.1 H Ejections Flash back DG ou GD (2 ou +)
							AH4.1 H Ejections GDG			AH7 H Ejections en tournant (3 éjections)		AH7.1 H Ejections en tournant (2 ou +)	
						AH6 H Flip ou éjection ratt cou	NH15.3 H Neck Roll + éjection tête			AH6.1 H flip rattrapage cou + éjection			NH27 Guillotine

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9				0 à 4,9			
P+	5 à 9,4	E flippé sur place décalé 2B avec changement de Main	L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal Pose 4ème relevée	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg 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 end = BASIQUE 1	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 au-dessus de la tête H Chg de main en tournant	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras	H Flip H int/ext = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 3	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 3
M-	18,5 à 22,9	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Rouler/MG Tranches P+ ou F- 2B Rouler/MG Tranches P+ ou F-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 4	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 4	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 4
M+	23 à 27,4	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler /MG Tranche F+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A

DUO N1 M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
B-	27,5 à 31,9	<p>E flippé en déplacement ensemble</p> <p>E 2 T</p> <p>E H 1 T</p> <p>E dos à dos (1T complet)</p> <p>2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol</p> <p>2 B Rouler/MG Tranche M -</p> <p>Echange Rouler/MG Tranche M -</p> <p>E avec 1T danse (par 1 élément)</p> <p>E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Saut/Il/Souplesse)</p> <p>E flippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément</p>	<p>L. 3 T</p> <p>L. 3 Déb</p> <p>L. 2 T ratt E B</p> <p>L. 2 Déb ratt B</p> <p>L. 2 T + Passage au sol</p> <p>L. 1 T + ill</p> <p>L. 1 T + roue</p> <p>L. 1 Déb + roue</p> <p>L. III + Passage au sol</p> <p>L. Engt. Gd jeté + roue</p>	<p>L. H 2 T ratt A</p> <p>L. H 2 Déb ratt A</p> <p>L. H ill ratt A</p> <p>L. H roue ratt A</p> <p>L. H 1 T + Passage au sol ratt A</p> <p>L. H Passage au sol + Gd écart latéral</p> <p>L. H souplesse</p>	<p>27,5 à 31,9</p> <p>Fish env en tournant</p> <p>Int bras + éjection</p> <p>Coliaux</p> <p>Coude coude bloqué (2 ou +)</p> <p>Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)</p> <p>1/2 Fujimi env</p> <p>Bacules (4 ou +)</p> <p>Coude coude r+ roulers des épaules</p> <p>Carry</p> <p>1/2 lucéro (end/env)</p> <p>Rouler autour de la jambe + bloqué</p> <p>= GROUPE B1</p>	<p>H Intérieur bras</p> <p>H Coude coude en tournant</p> <p>H Rouler sur épaule</p> <p>H Educatif libre cou</p> <p>H Ejections même bras (2 ou +)</p> <p>= GROUPE B1</p>	<p>Flip/Lâcher ratt C2</p> <p>Engt B + 1T/Déb</p> <p>Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A</p> <p>Flip av + frappé ratt A</p> <p>Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé</p> <p>USA ratt B</p> <p>Flip ss RJ ratt B</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt C1</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb</p> <p>= GROUPE B1</p>	<p>Flip/Lâcher H ratt C1</p> <p>Flip H int/ext + frappé ratt B</p> <p>Flip/Lâcher H ss RJ</p> <p>Lâcher H ss bras</p> <p>= GROUPE B1</p>
B+	32 à 36,4	<p>E passage au sol</p> <p>E illusion</p> <p>E 1 élément majeur aérien (1 élément)</p> <p>E GJ + passage sol (1 élément)</p> <p>2 B (2 T/2 Déb)</p> <p>2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/Il/Souplesse)</p> <p>2 B Rouler/MG Tranche M+</p> <p>E avec 1 T Danse (2 éléments)</p> <p>E avec Corps (2 éléments) Engt / Ratt A et B</p> <p>E en Rouler/MG Tranche M+</p>	<p>L. 3 T ratt A</p> <p>L. 3 Déb ratt A</p> <p>L. 2 T ratt C</p> <p>L. 2 Déb ratt C</p> <p>L. 1 T + ill ratt A</p> <p>L. ill ratt C</p> <p>L. 1 T + roue ratt A</p> <p>L. 1 Déb + roue ratt A</p> <p>L. Roue ratt C</p> <p>L. 1 T + souplesse</p> <p>L. Engt. Gd jeté + souplesse</p>	<p>L. H 3 T</p> <p>L. H 3 Déb</p> <p>L. H 2 T ratt B</p> <p>L. H 2 Déb ratt B</p> <p>L. H 1 T + ill</p> <p>L. H ill ratt B</p> <p>L. H 1 T + roue</p> <p>L. H 1 Déb + roue</p> <p>L. H roue ratt B</p> <p>L. H Eng. Gd jeté + roue</p> <p>L. H 1 T + Passage au sol ratt B</p> <p>L. H souplesse ratt A</p>	<p>32 à 36,4</p> <p>Coude coude enchainés (6 ou+)</p> <p>Fujimi end</p> <p>Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse)</p> <p>Neck roll entier (1 2 3 4)</p> <p>Ejections env même bras (2 ou+)</p> <p>Ejection genou</p> <p>= GROUPE B2</p>	<p>H Fish end</p> <p>H Coude coude en tournant (2 ou +)</p> <p>H Neck Roll entier (1-2-3-4)</p> <p>H Neck Roll + passage au sol</p> <p>H Brown</p> <p>H Hollie</p> <p>= GROUPE B2</p>	<p>Flip/Lâcher ratt C3</p> <p>Flip ext + frappé ratt C2</p> <p>Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête</p> <p>Flip/Lâcher int dos ratt C1</p> <p>Flip av + frappé ratt B</p> <p>Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A</p> <p>USA ratt C1</p> <p>Flip taille frontal ratt B</p> <p>Flip taille ss bras ratt A</p> <p>Flip ss RJ ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher bras tendus</p> <p>Flash back ratt A</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt C2</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1</p> <p>= GROUPE B2</p>	<p>Flip/Lâcher H ratt C2</p> <p>Flip H int/ext + frappé ratt C1</p> <p>Lâcher H libre dos ratt B</p> <p>Lâcher H13 ratt B</p> <p>Flip/Lâcher H ss RJ ratt A</p> <p>Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion</p> <p>Lâcher H ss bras ratt A</p> <p>= GROUPE B2</p>
E-	36,5 à 40,9	<p>E 1T ill</p> <p>E 3 T</p> <p>E décalé GJ accro en déplt (1 élément)</p> <p>2 B Rouler/MG Tranche B-</p> <p>E 1 élément majeur : Aérien</p> <p>E avec 2 T Danse (1 élément)</p> <p>E avec Corps combiné (1 élément)</p> <p>E en Rouler/MG Tranche B-</p>	<p>L. 4 T</p> <p>L. 3 T ratt B</p> <p>L. 3 Déb ratt B</p> <p>L. 2 T ratt D</p> <p>L. 2 Déb ratt D</p> <p>L. 1 T + ill ratt B</p> <p>L. ill ratt D</p> <p>L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T</p> <p>L. 1 T + roue ratt B</p> <p>L. 1 Déb + roue ratt B</p> <p>L. Roue ratt D</p> <p>L. 2 roues / L 2T + roues</p> <p>L. III + roue</p> <p>L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue</p> <p>L. 1 T + souplesse ratt A</p> <p>L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A</p> <p>L. Costal</p>	<p>L. H 3 T ratt A</p> <p>L. H 3 Déb ratt A</p> <p>L. H 2 T ratt C</p> <p>L. H 2 Déb ratt C</p> <p>L. H 1 T + ill ratt A</p> <p>L. H ill ratt C</p> <p>L. H 1 T + roue ratt A</p> <p>L. H 1 Déb + roue ratt A</p> <p>L. H roue ratt C</p> <p>L. H Engt Gd jeté + roue ratt A</p> <p>L. H 1 T + Passage au sol ratt C</p> <p>L. H souplesse ratt B</p> <p>L. H 1 T + souplesse</p> <p>L. H Engt Gd jeté + souplesse</p>	<p>36,5 à 40,9</p> <p>Fish en tournant 1T et demi ou +</p> <p>Intérieur bras frontal</p> <p>Fujimi end enchainés (3 ou +)</p> <p>Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale</p> <p>Hollie</p> <p>Hollie éjecté</p> <p>Ejections end GDG</p> <p>= GROUPE C1</p>	<p>H Rouler des épaules</p> <p>H Neck Roll entier + bloqués x2</p> <p>H Neck Roll env (1-2-3)</p> <p>= GROUPE C1</p>	<p>Flip/Lâcher ratt D1</p> <p>Flip ext + frappé ratt C3</p> <p>Flip/Lâcher int dos ratt C2</p> <p>Engt C + 1T/Déb</p> <p>Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B</p> <p>Flip av + frappé ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T</p> <p>USA ratt C2</p> <p>Flip taille frontal ratt C1</p> <p>Flip taille ss bras ratt B</p> <p>Flip ss RJ ratt C2</p> <p>Flip/lâcher SD</p> <p>Flip/Lâcher Fermeture complète</p> <p>Seishi</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt C3</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A</p> <p>= GROUPE C1</p>	<p>Flip/ lâcher H ratt C3</p> <p>Flip H int/ext + frappé ratt C2</p> <p>Lâcher MG 1T/Déb ratt A</p> <p>Flip H aveugle</p> <p>Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR</p> <p>Lâcher ss bras H ratt B</p> <p>= GROUPE C1</p>

DUO N1 M C (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité 2B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T + Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T + souplesse ratt A L. H Engt GJ + souplesse ratt A L. H Costal	41 à 45,4	Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratttr ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2
		= GROUPE C2	= GROUPE C2	= GROUPE C2					
Supérieur	45,5 à 50	E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E- OU NIVEAU SUPERIEUR	L. 5 T L. 4 T ratt B L. 3 T ratt D L. 3 Déb ratt D L. 2 T ratt C L. 1 T + ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt B L. 1 T 2 ill L. 1 T + roue ratt D L. 1 Déb + roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues ratt B L. ill + roue ratt B L. 1 Déb + 2 roues L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A L. 1 T + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse L. 2 souplesses L. ill+ Souplesse ratt A L. Roue + Souplesse ratt A L. 2T + souplesse ratt A L. Costal ratt B L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A L. 1 T + Costal ratt A OU NIVEAU SUPERIEUR	L. H 4 T L. H 3 T ratt C L. H 3 Déb ratt C L. H 2 T ratt E L. H 2 Déb ratt E L. H 1 T + ill ratt C L. H ill ratt E L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A L. H ill+ roue ratt A L. H 1 T + roue ratt C L. H 1 Déb + roue ratt C L. H roue ratt E L. H 2 roues ratt A L. H Engt Gd jeté + roue ratt C L. H 1 T + Passage au sol ratt E L. H souplesse ratt D L. H 1 T + souplesse ratt B L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. H Costal ratt A OU NIVEAU SUPERIEUR	45,5 à 50	1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras (4 ou +) Ejections en tournant (3 éjections)	H Fish env H Coliaux H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +) H Hollie en tournant H Ejections GDG	Flip/Lâcher ratt D2 Flip ext + frappé ratt D1 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B Engt D + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1 Flip/Lâcher aveugle ds le Y Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A Flip taille ss bras ratt C2 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1 = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2 = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E
		= GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E					

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

Ø E 2B : effectué avec renvoi : + 1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légendes échanges aériens

Echanges aériens

Echanges non aériens

Si l'échange réalisé est un aérien

NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi :

Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont

considérés comme des aériens

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 ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 1	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 1	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 1	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 1
F.	9,5 à 13,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 2	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 2	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 2	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A
M-	18,5 à 22,9	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranches P+ 2B Rouler /MG Tranches P+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude + roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1

DUO N1 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
M+	23 à 27,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 T E H 1 T E dos à dos (1T complet) 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche F- Echange Rouler/MG Tranche F- E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Saut/ill/Souplesse) E flippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T ratt E B L. 2 Déb ratt B L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	23 à 27,4	Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B2	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B2
B-	27,5 à 31,9	E passage au sol E illusion E 1 élément majeur aérien (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/ill/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche F+ E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt Et Ratt A et B E en Rouler/MG Tranche F+	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A	27,5 à 31,9	Fish en tournant 1T et demi ou + Intérieur bras frontal Fujimi end enchainés (3 ou +) Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections end GDG	H Rouler des épaules H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env (1-2-3)	Flip/Lâcher ratt D1 Flip ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher int dos ratt C2 Engt C + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B Flip av + frappé ratt C1 Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2 Flip taille frontal ratt C1 Flip taille ss bras ratt B Flip ss RJ ratt C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher Fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A = GROUPE C1	Flip/ lâcher H ratt C3 Flip H int/ext + frappé ratt C2 Lâcher MG 1T/Déb ratt A Flip H aveugle Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR Lâcher ss bras H ratt B = GROUPE C1
B+	32 à 36,4	E 1T ill E 3 T E décalé GJ accro en déplt (1 élément) 2 B Rouler/MG Tranche B- E 1 élément majeur : Aérien E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E Rouler/MG Tranche B-	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse	32 à 36,4	Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratt ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2

DUO N1 J S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL					
E-	36,5 à 40,9	E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité 2B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C/ L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L. 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T+ Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T+ souplesse ratt A L. H Engt Gj + souplesse ratt A L. H Costal	1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras (4 ou +) Ejections en tournant (3 éjections)	36,5 à 40,9	= GROUPE C3	H Fish env H Coliaux H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +) H Hollie en tournant H Ejections GDG	= GROUPE C3	Flip/Lâcher ratt D2 Flip ext + frappé ratt D1 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B Engt D + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1 Flip/Lâcher aveugle ds le Y Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A Flip taille ss bras ratt C2 Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1 = GROUPE C3	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2	= GROUPE C3
E+	41 à 45,4	E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E-	L. 5 T/ L. 4 T ratt B L. 3 T ratt D/ L. 3 Déb ratt D L. 2 T ratt C L. 1 T + ill ratt D L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt B L. 1 T 2 ill L. 1 T/ 1 déb + roue ratt D L. 2 roues / L. 2T + roues ratt B L. ill + roue ratt B L. 1 Déb + 2 roues L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A L. 1 T + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse L. 2 souplesses L. ill+ Souplesse ratt A L. Roue + Souplesse ratt A L. 2T + souplesse ratt A L. Costal ratt B L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A L. 1 T + Costal ratt A	L. H 4 T L. H 3 T ratt C L. H 3 Déb ratt C L. H 2 T ratt E L. H 2 Déb ratt E L. H 1 T + ill ratt C L. H ill ratt E L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A L. H ill+ roue ratt A L. H 1 T + roue ratt C L. H 1 Déb + roue ratt C L. H roue ratt E L. H 2 roues ratt A L. H Engt Gd jeté + roue ratt C L. H 1 T + Passage au sol ratt E L. H souplesse ratt D L. H 1 T + souplesse ratt B L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. H Costal ratt A	Double 1/2 Fujimi end (3 ou +) Passage dos end aller/retour Jason éjection Ejections env en tournant (3 éjections) Coude coude éjection en tournant Ejections en tournant même bras...	41 à 45,4	+ GROUPE D1 et D2	1/2 Singer D ou G H Ejections en tournant (3 éjections)...	+ GROUPE D1 et D2	= GROUPE D1 et D2	= GROUPE D1 et D2	
Supérieur	45,5 à 50	E précédents sans repère visuel au début ou à la fin E dans toutes les Catégories E 1T 2 ill E 2 Gd jeté + Accro E 2 accros en déplt NIVEAU TRES SUPERIEUR	Roue + Costal / ill + Costal 2 T + 2 ill / 3 ill ill + Roue + ill Double accros en déplacement avec rattrapage => Groupe B Double aériens... OU NIVEAU SUPERIEUR		Double 1/2 Fujimi env Passage dos end enchainés (3 ou +) Passage dos aller/retour avec 1/2 ou éjection D ou G Coude coude éjections en tournant (2 ou +) Ejections en tournant (2 ou +)...	45,5 à 50	+ GROUPE D3 + GROUPE E	Singer DG ou GD 1/2 Singer env D ou G	+ GROUPE D3 + GROUPE E	= GROUPE D3 + GROUPE E	= GROUPE D3 + GROUPE E	

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

Ø E 2B : effectué avec renvoi : + 1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légendes échanges aériens

Echanges aériens

Echanges non aériens

Si l'échange réalisé est un aérien

NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi :

Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont

considérés comme des aériens

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

N1		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL VERTICAL POUR DUO - EQUIPE - GROUPE FREESTYLE										TOUTE CATEGORIE													
Groupe de valeurs		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E		E1		E2		E3									
Sous groupes		B1		B2		C1		C2		C3		D1		D2		D3		E1		E2		E3			
FLIP		V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt D1			V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2	V2.E	Flip/Lâcher ratt E												
	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1		V3.C2	Flip ext + frappé ratt C2	V3.C3	Flip ext + frappé ratt C3			V3.D1	Flip ext + frappé ratt D1	V3.D2	Flip ext + frappé ratt D2			V3.E	Flip ext + frappé ratt E								
INT DOS				V6	Flip/Lâcher latéral GD ou DG au dessus de la tête																				
INT DOS	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B		V4.C1	Flip/Lâcher int dos ratt C1	V4.C2	Flip/Lâcher int dos ratt C2	V4.C3	Flip/Lâcher int dos ratt C3			V4.D1	Flip/Lâcher int dos ratt D1	V4.D2	Flip/Lâcher int dos ratt D2	V4.E	Flip/Lâcher int dos ratt E								
								V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A	V5.B	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt B	V5.C1	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C1	V5.C2	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C2	V5.C3	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C3	V5.D	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt D	V5.E	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt E				
1T/DEBOULE AVEC Engt		V16.B	Engt B + 1T/Déb			V16.C	Engt C + 1T/Déb			V16.D	Engt D + 1T/Déb	V16.E1	Engt E1 + 1T/Déb			V16.E2	Engt E2 + 1T/Déb								
1T/DEBOULE AVEC RATRAPAE		V17.A	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A			V17.B	Flip/Lâcher 1T/Débb ratt B			V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1	V17.C2	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C2	V17.C3	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C3	V17.D	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt D	V17.E	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt E						
AVEUGLE AVEC ELEMENT MAJEUR										V8.1	Flip/Lâcher aveugle ds le y														
AVEUGLE FRAPPE	V9	Flip av + frappé	V9.A	Flip av + frappé ratt A	V9.B	Flip av + frappé ratt B	V9.C1	Flip av+ frappé ratt C1	V9.C2	Flip av + frappé ratt C2			V9.C3	Flip av + frappé ratt C3	V9.D	Flip av + frappé ratt D			V9.E	Flip av + frappé ratt E					
AVEUGLE 1/2T FRAPPE		V10	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T	V10.A	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A	V10.B	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B	V10.C1	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2			V10.C3	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C3	V10.D	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt D			V10.E	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt E				
AVEUGLE 1T/ DEBOULE										V18.A	Engt A + 1T/Déb ratt aveugle	V18.B	Engt B + 1T/Déb ratt aveugle	V18.C	Engt C + 1T/Déb ratt aveugle	V18.D	Engt D + 1T/Déb ratt aveugle	V18.E	Engt E + 1T/Déb ratt aveugle						
AVEUGLE 1T/ DEBOULE FRAPPE										V19	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle + frappé	V19.A	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt A	V19.B	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt B	V19.C	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt C	V19.D	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt D	V19.E	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt E				
MEME MAIN 1T										V20	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle même main	V20.A	Engt A + 1T/Déb av même main	V20.B	Engt B + 1T/Déb av même main	V20.C	Engt C + 1T/Déb av même main	V20.D	Engt D + 1T/Déb av même main	V20.E	Engt E + 1T/Déb av même main				
MEME MAIN FRAPPE	V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé	V12.A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V12.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V12.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	V12.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C3	V12.D	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt D	V12.E	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt E			V14	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt bras tendu en ill			
MEME MAIN 1/2T FRAPPE						V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	V15.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C1	V15.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C2	V15.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C3	V15.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt D	V15.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt E				
MEME MAIN FRAPPE 1T										V22	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T	V22.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt A	V22.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt B	V22.C	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt C	V22.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt D	V22.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt E				
MEME MAIN 1T FRAPPE										V23	1T/Déb av même main + frappé	V23.A	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt A	V23.B	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt B	V23.C	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt C	V23.D	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt D	V23.E	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt E				

PLEINE MAIN

MG N1 VERTICAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C				GROUPE D			GROUPE E														
USA		V26.B	USA ratt B	V26.C1	USA ratt C1	V26.C2	USA ratt C2	V26.C3	USA ratt C3	V26.D	USA ratt D	V26.E	USA ratt E														
TAILLE FRONTAL AVEC RATRAPAGE	V27.1	Flip taille frontal ratt A		V27.B	Flip taille frontal ratt B	V27.C1	Flip taille frontal ratt C1	V27.C2	Flip taille frontal ratt C2	V27.C3	Flip taille frontal ratt C3	V27.D	Flip taille frontal ratt D	V27.E	Flip taille frontal ratt E												
TAILLE FRONTAL 1T/ DEBOULE						V28	Flip taille frontal + 1T/Déb	V28.A	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A	V28.B	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt B	V28.C1	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C1	V28.C2	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C2	V28.C3	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C3	V28.D	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt D	V28.E	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt E						
TAILLE FRONTAL DIVERS												V29	Flip taille frontal ratt bras tendu + frappé ds le pivot ratt B							V30	Flip taille ratt bras tendus dans élément majeur						
TAILLE SOUS BRAS	V31	Flip taille ss bras		V31.A	Flip taille ss bras ratt A	V31.B	Flip taille ss bras ratt B	V31.C1	Flip taille ss bras ratt C1	V31.C2	Flip taille ss bras ratt C2	V31.C3	Flip taille ss bras ratt C3	V31.D	Flip taille ss bras ratt D	V31.E	Flip taille ss bras ratt E			V31.F	Flip taille ss bras ratt E						
SOUS ROND DE JAMBE	V32.A	Flip ss RJ ratt A	V32.B	Flip ss RJ ratt B	V32.C1	Flip ss RJ ratt C1	V32.C2	Flip ss RJ ratt C2	V32.C3	Flip ss RJ ratt C3	V32.D	Flip ss RJ ratt D	V32.E	Flip ss RJ ratt E													
												V33	Flip/Lâcher ss RJ Int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.1	Flip/Lâcher ss RJ en tournant	V33.2	Flip/Lâcher ss RJ + Ejection ratt RJ en tournant	V33.3	Flip/Lâcher ss RJ + passage sol ratt RJ en tournant	V34	Flip/Lâcher ss RJ ratt ss batt même jambe en tournant	V34.1	Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ même jambe en tournant	V35.7	Flip/Lâcher ss RJ + 1T ratt RJ en tournant	V35.2	Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ sauté même jambe en tournant
														V35.C1	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt B	V35.C2	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C1	V35.C3	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C2	V35.D	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C3	V35.D	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt D et E				
SD					V37	Flip/Lâcher SD							V37.1	Flip/Lâcher 1T/Déb SD													
BRAS TENDUS				V40	Flip/Lâcher bras tendus							V40.1	Flip/Lâcher bras tendus dans élément majeur	V40.3	Flip/Lâcher autour cou pdt illusion ratt bras tendu												
FERMETURE COMPLETE						V42	Flip/Lâcher Fermeture complète			V42.1	Flip/Lâcher 1/2T ratt fermeture complète			V42.2	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt fermeture complète												
SEISHI FRAPPE					V43	Seishi				V44	Seishi + frappé	V44.A	Seishi + frappé ratt A	V44.B	Seishi + frappé ratt B	V44.C	Seishi + frappé ratt C	V44.D	Seishi + frappé ratt D	V44.E	Seishi + frappé ratt E						
SEISHI 1T															V43.1	Seishi + 1T/Déb											

MG N1 VERTICAL (page 3)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E									
		B1		B2		C1	C2	C3	D1	D2	D3	E1	E2	E3							
REINE MAIN	FLASH BACK AVEC RATRAPAE	V38	Flash back		V38.A	Flash back ratt A		V38.B	Flash back ratt B	V38.C1	Flash back ratt C1	V38.C2	Flash back ratt C2	V38.C3	Flash back ratt C3	V38.D	Flash back ratt D		V38.E	Flash back ratt E	
	FLASH BACK 1T/ DEBOULE									V39	Flash back + 1T/Déb	V39.A	Flash back + 1T/Déb ratt A	V39.B	Flash back + 1T/Déb ratt B	V39.C	Flash back + 1T/Déb ratt C	V39.D	Flash back + 1T/Déb ratt D et E		
	DANS ELEMENT MAJEUR AVEC RATRAPAE							V45	Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ soup)	V45.A	Lâcher dans élément majeur ratt A	V45.B	Lâcher dans élément majeur ratt B	V45.C1	Lâcher dans élément majeur ratt C1	V45.C2	Lâcher dans élément majeur ratt C2	V45.C3	Lâcher dans élément majeur ratt C3	V45.D	Lâcher dans élément majeur ratt D et E
	DANS ELEMENT MAJEUR 1T/ DEBOULE									V46	Lâcher dans illusion + 1T/Déb	V46.A	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt A	V46.B	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt B	V46.C	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt C D E				
PRETZEL	EPAULE	V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)																		
	LACHER COU	V53.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu		V53.3	Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle		V53.B	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt B	V53.C1	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C1	V53.C2	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C2	V53.C3	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C3	V53.D	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt D	V53.E	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt E		
	LIBRE DOS	V49	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)																		
	SOUS BRAS FRAPPE	V54.B	Pretzel lâcher ss bras ratt B	V54.C1	Pretzel lâcher ss bras ratt C1	V54.C2	Pretzel lâcher ss bras ratt C2	V54.C3	Pretzel lâcher ss bras ratt C3		V54.D1	Pretzel lâcher ss bras ratt D1	V54.D2	Pretzel lâcher ss bras ratt D2		V54.E	Pretzel lâcher ss bras ratt E				
	SOUS BRAS	V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V56.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V56.C1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V56.C2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V56.C3	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3		V56.D1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D1	V56.D2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D2	V56.E1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E1	V56.E2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E2	
	SOUS BRAS 1T/ DEBOULE	V55	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb		V55.A	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A				V55.B	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt B	V55.C1	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C1	V55.C2	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C2	V55.C3	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C3	V55.D	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt D	V55.E	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt E
	SOUS BRAS FRAPPE 1T/ DEBOULE			V57	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb					V57.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt A	V57.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt B	V57.C1	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C1	V57.C2	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C2	V57.C3	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C3	V57.D	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt D et E

MG N1 HORIZONTAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E																				
		B1		B2		C1			C2			C3			D1			D2			D3			E1			E2			E3		
LIBRE DOS	H4	Lâcher H libre dos		H4.B	Lâcher H libre dos ratt B		H4.C1	Lâcher H libre dos ratt C1		H4.C2	Lâcher H libre dos ratt C2		H4.C3	Lâcher H libre dos ratt C3		H4.D1	Lâcher H libre dos ratt D1		H4.D2	Lâcher H libre dos ratt D2		H4.E1	Lâcher H libre dos ratt E1		H4.E2	Lâcher H libre dos ratt E2						
							H5	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	H5.B	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B		H5.C1	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt ou C1		H5.C2	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C2		H5.C3	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C3		H5.D	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt D		H5.D	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt D		H5.E	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt E				
H13	H13.A	Lâcher H13 ratt A*		H13.B	Lâcher H13 ratt B*		H13.C1	Lâcher H13 ratt C1*	H13.C2	Lâcher H13 ratt C2*		H13.C3	Lâcher H13 ratt C3*		H13.D1	Lâcher H13 ratt pdt la remontée derrière la tête ou D1*		H13.D2	Lâcher H13 ratt D2*		H13.E1	Lâcher H13 ratt E1*		H13.E2	Lâcher H13 ratt E2*							
											H13.10	Lâcher H13 + Ejection ratt ss batt même jambe*		H13.9	Lâcher H13 ratt ss batt en sautant même jambe*																	
AUTOUR DU COU									H25	Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR								H25.1	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR		H25.2	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR (J. TANGUY)										
SOUS ROND DE JAMBE			H32	Flip/Lâcher H ss RJ	H32.A	Flip/Lâcher H ss RJ ratt A		H32.B	Flip/Lâcher H ss RJ ratt B		H32.C1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C1		H32.C2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C2		H32.C3	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C3		H32.D1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D1		H32.D2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D2		H32.E	Flip/Lâcher H ss RJ ratt E					
											H33	Flip/Lâcher H ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol						H33.1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt RJ en tournant													
SOUS ROND DE JAMBE 1T								H35	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb	H35.A	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt A		H35.B	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt B		H35.C1	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C1		H35.C2	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C2		H35.C3	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt RJ en tournant ou C3		H35.D	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/deb ratt RJ en tournant ou D et E						
SOUS JAMBE										H36	Flip/Lâcher H ss jambe D ratt ss jambe G							H36.1	Flip/Lâcher H ss jambe D + 1T/deb ratt ss jambe G													
LAMBERT							H41	Lambert (autre main)	H41.1	Lambert (même main)		H41.B	Lambert ratt B		H41.C1	Lambert ratt C1		H41.C2	Lambert ratt C2		H41.C3	Lambert ratt C3		H41.D	Lambert ratt D		H41.E	Lambert ratt E				
BRAS TENDU									H40	Flip/Lâcher H bras tendus				H40.2	Flip/Lâcher H bras tendus en remontée extension dorsale				H40.1	Flip/Lâcher H bras tendus ds élément majeur												
FLASH BACK							H38	H Flash back																								
PRETZEL	AVEC ELEMENT MAJEUR	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y		H58.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse		H58.4	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse	H58.2	Pretzel lâcher H ds Y en tournant																					
	COU					H53.10	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR			H53.11	Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ																					
	SOUS BRAS		H54	Lâcher H ss bras	H54.A	Lâcher H ss bras ratt A	H54.B	Lâcher H ss bras ratt B	H54.C1	Lâcher H ss bras ratt C1	H54.C2	Lâcher H ss bras ratt C2	H54.C3	Lâcher H ss bras ratt C3	H54.D1	Lâcher H ss bras ratt D1	H54.D2	Lâcher H ss bras ratt D2	H54.E1	Lâcher H ss bras ratt E1	H54.E2	Lâcher H ss bras ratt E2										

ROULERS N1 (page 3)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E			
		B1	B2	C1	C2	C3	D1	D2	D3	E1	E2	E3	
HORIZONTAL	MAINS		PH4 H Fish end			PH5 H Fish env		PH8 Fish avec changement de mains (SMITH)					
	BRAS	BH3 H Intérieur bras		CH15 H Coliaux		BH6 H 1T intérieur bras	NH19 H Double rouler end autour du bras D ou G	CH15.1 H Double Coliaux avec 1/2 rotation	NH19.1 H Triple rouler end autour du bras D ou G				
								NH26 H Double rouler env autour du bras D ou G	NH26.1 H Triple rouler env autour du bras D ou G				
	COUDE	CH2.5 H Coude coude en tournant	CH2.6 H Coude coude en tournant (2 ou +)										
	EPAULES/ BLOQUE AISSELLE	EH1 H Rouler sur épaule		CH7 H Rouler des épaules			EH2 H Bloqué aisselle + renvoi D ou G		EH2.2 H Bloqués aisselle DG (2 ou +)	EH2.3 H Bloqué aisselle + illusion + renvoi			
	COU	NH4.1 H Educatif libre cou		NH28 H Bloqué + rouler autour du cou	NH4.2 H Libre cou (1 2 3)		NH4 H Libre cou entier (1 2 3 4)		NH4.3 Libre cou entier (2 ou +)				
									NH15 H Neck Roll + Libre cou	NH15.1 H Libre cou + Neck Roll	NH5 H Diamond roll (2 ou +)		
	NUQUE	NH2.2 H Neck Roll (1 2 3)		NH2 H Neck Roll entier (1 2 3 4)	NH2.4 H Neck Roll entier + bloqués x2	NH2.3 H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)			NH7 H Neck Roll + 1/2 Singer				
				NH16 H Neck Roll + passage au sol		NH16.1 H Neck Roll au sol jambes tendues			NH16.2 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol	NH16.3 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + jambes tendues	NH16.4 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + grand écart		
					NH10.1 H Neck Roll env (1 2 3)	NH10 H Neck Roll env entier (1 2 3 4)	NH10.2 H Neck Roll env entier + bloqués x2		NH10.3 H Neck Roll env entier (2 ou +)	NH17.1 H Neck Roll env + 1/2 Singer			
		NH3.3 H Carry					NH11 H Neck Roll + Carry D ou G	NH15.3 H Neck Roll + éjection tête	NH11.1 Neck Roll + Carry D ou G (2+)				
	BROWN		NH12 Brown			NH12.1 Brown (2 ou +)							
	SINGER	NH9.1 H Educatif Singer						NH9 1/2 Singer D ou G			NH18 Singer DG ou GD	NH21 Singer Hula hoop D ou G	NH18.1 Singer enchainés (2 ou +)
										NH29 1/2 Singer illusion	NH20 Tachibana (Neck Roll éjection côté D 2 bras réception G + Neck Roll)		
								NH9.2 1/2 Singer + H rouler frontal				NH23 Singer enchainés DG avec double rouler autour du bras D et G	
									NH24 1/2 Singer env D ou G	NH25 Singer env GD ou DG	NH30 Singer DG avec passage dans le dos		
TOMOE							NH9.3 1/2 Singer + H intérieur du bras (2T ou +)				NH22 Tomoe		
HOLLIE		NH13 H Hollie			NH13.2 H Hollie en tournant		NH14.5 H Hollie + intérieur du bras (2T ou +)	NH14.2 H Hollie avec rouler sur le coude	NH14.3 H Hollie avec passage sous épaule	NH13.8 H 2 Hollie enchainés (passage par le cou)			
EJECTION		AH1.1 H Ejections même bras (2 ou +)			AH1.2 H Ejections même bras (4 ou +)				AH6.1 H Rattrapage cou + éjection épaule	AH15.1 H Ejections (2 ou +) avec élément majeur dessous		NH27 Guillotine	
						AH4.1 H Ejections GDG	AH6 H Flip ou éjection ratt cou	AH7 H Ejections en tournant (3 éjections)		AH7.1 H Ejections en tournant (2 ou +)		AH10.1 H Ejections Flash back DG ou GD (2 ou +)	

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9				0 à 4,9				
P+	5 à 9,4				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 Pose 4ème relevée		9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal Pose 4ème relevée	14 à 18,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg 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 end = BASIQUE 1	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 au-dessus de la tête H Chg de main en tournant	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux
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 H décalé par 2 éléments 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 B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras	H Flip H int/ext = BASIQUE 2
M+	23 à 27,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler/MG Tranche F+ 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	23 à 27,4	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 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) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2B Rouler/MG Tranche M- E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T+ Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt. A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	27,5 à 31,9	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 4	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 4	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 4
B+	32 à 36,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments 2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche M+ 2B Rouler /MG Tranche M+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	32 à 36,4	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A

EQUIPE N1 MC + GROUPE J (page 2)		ECHANGES	LANCERS			ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	Croisé/ Décalé (en isolé) Engt A par 1 élément Ratt A et B par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	36,5 à 40,9	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude r+ roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1
E+	41 à 45,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche B- Echange Rouler/MG Tranche B - Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt A ou B	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A	41 à 45,4	Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou = GROUPE B2	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie = GROUPE B2	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B2	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B2
Supérieur	45,5 à 50	E précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par plusieurs éléments 2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/ill/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche B+ E en Rouler/MG Tranche B+ 3B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face) NIVEAU SUPERIEUR	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + 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

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

Ø E 2B : effectué avec renvoi : +1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légende échanges aériens

 Echanges aériens

 Echanges non aériens

 2 bâtons: si ils sont réalisés par 50% de l'effectif

 3 bâtons: Si ils sont réalisés par au moins 1/3 de l'effectif et que les renvois sont réalisés à des athlètes différents

 Consécutifs/ décalés: si tous les athlètes sont impliqués

 Si l'échange réalisé est un aérien

NB

Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi :

Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont

considérés comme des aériens

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 A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal Pose 4ème relevée	5 à 9,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 1	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = BASIQUE 1	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = BASIQUE 1	H Flip H int/ext = BASIQUE 1
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 B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 2	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 2	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 2	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler/MG Tranche F+ 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	14 à 18,4	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 3	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 3	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 3	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 3
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) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2B Rouler/MG Tranche M- E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	18,5 à 22,9	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt 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 B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A
M+	23 à 27,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments 2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche M+ 2B Rouler /MG Tranche M+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	23 à 27,4	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude r+ roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1

EQUIPE N1 J S + GROUPE S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL			
B-	27,5 à 31,9	Croisé/ Décalé (en isolé) Echange précédent avec Engt A par 1 élément Echanges précédents avec Ratt A et B par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T ratt E B L. 2 Déb ratt B L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	27,5 à 31,9 = GROUPE B2	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B2	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B2	
B+	32 à 36,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche B- Echange Rouler/MG Tranche B - Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt A ou B	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A	32 à 36,4 = GROUPE C1	Fish en tournant 1T et demi ou + Intérieur bras frontal Fujimi end enchainés (3 ou +) Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections end GDG	H Rouler des épaules H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env (1-2-3)	Flip/Lâcher ratt D1 Flip ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher int dos ratt C2 Engt C + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B Flip av + frappé ratt C1 Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2 Flip taille frontal ratt C1 Flip taille ss bras ratt B Flip ss RJ ratt C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher Fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A = GROUPE C1	Flip/ lâcher H ratt C3 Flip H int/ext + frappé ratt C2 Lâcher MG 1T/Déb ratt A Flip H aveugle Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR Lâcher ss bras H ratt B = GROUPE C1
E-	36,5 à 40,9	E précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par plusieurs éléments 2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/ill/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche B+ E en Rouler/MG Tranche B+ 3B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse	36,5 à 40,9 = GROUPE C2	Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratt ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2

EQUIPE N1 J S + GROUPE S (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL				
E*	41 à 45,4	<p>Consécutif / Décalé</p> <p>Différents engt / ratt B & C</p> <p>Grands déplacements</p> <p>Musicalité</p> <p>2 B Niveau supérieur</p> <p>3 B à plusieurs éléments</p> <p>4B</p>	<p>L. 4 T ratt A</p> <p>L. 3 T ratt C</p> <p>L. 3 Déb ratt C</p> <p>L. 2 T ratt E</p> <p>L. 2 Déb ratt E</p> <p>L. 1 T + ill ratt C</p> <p>L. ill ratt E</p> <p>L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt A</p> <p>L. 1 T + roue ratt C</p> <p>L. 1 Déb + roue ratt C</p> <p>L. Roue ratt E</p> <p>L. 2 roues / L 2T + roues ratt A</p> <p>L. ill + roue ratt A</p> <p>L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A</p> <p>L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue</p> <p>L. 1 T + souplesse ratt B</p> <p>L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B</p> <p>L. ill + Souplesse</p> <p>L. Roue + Souplesse</p> <p>L. 2T + souplesse</p> <p>L. Costal ratt A</p> <p>L. Engt Gd Jeté + Costal</p> <p>L. 1 T + Costal</p>	<p>L. H 3 T ratt B</p> <p>L. H 3 Déb ratt B</p> <p>L. H 2 T ratt D</p> <p>L. H 2 Déb ratt D</p> <p>L. H 1 T + ill ratt B</p> <p>L. H ill ratt D</p> <p>L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T</p> <p>L. H ill+ roue</p> <p>L. H 1 T + roue ratt B</p> <p>L. H 1 Déb + roue ratt B</p> <p>L. H roue ratt D</p> <p>L. H 2 roues</p> <p>L. H Engt Gd jeté + roue ratt B</p> <p>L. H 1 T+ Passage au sol ratt D</p> <p>L. H souplesse ratt C</p> <p>L. H 1 T+ souplesse ratt A</p> <p>L. H Engt Gj + souplesse ratt A</p> <p>L. H Costal</p>	41 à 45,4	<p>1T intérieur du bras</p> <p>Double 1/2 Fujimi end</p> <p>Fujimi avec 1 bras ouvert</p> <p>Passage dos end</p> <p>Hollie sur la tête</p> <p>Lucero arrière avec mains</p> <p>Ejections chg bras (4 ou +)</p> <p>Ejections en tournant (3 éjections)</p>	= GROUPE C3	<p>H Fish env</p> <p>H Coliaux</p> <p>H Libre cou (1 2 3)</p> <p>H Neck Roll env entier + bloqués x2</p> <p>H Neck Roll + Carry D ou G</p> <p>Brown (2 ou +)</p> <p>H Hollie en tournant</p> <p>H Ejections GDG</p>	= GROUPE C3	<p>Flip/Lâcher ratt D2</p> <p>Flip ext + frappé ratt D1</p> <p>Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B</p> <p>Engt D + 1T/Déb</p> <p>Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher aveugle ds le Y</p> <p>Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B</p> <p>Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A</p> <p>Flip taille ss bras ratt C2</p> <p>Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant</p> <p>Flash back ratt C1</p> <p>Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ soup)</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt D1</p> <p>= GROUPE C3</p>	<p>Flip/Lâcher H ratt D1</p> <p>Flip H int/ext + frappé ratt C3</p> <p>Flip/Lâcher H av + frappé ratt A</p> <p>Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T</p> <p>Flip/Lâcher H av même main + frappé</p> <p>Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B</p> <p>Lâcher H13 ratt C2</p> <p>Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR</p> <p>Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb</p> <p>Lambert (même main)</p> <p>Flip/Lâcher H bras tendus</p> <p>Pretzel lâcher H ds Y en tournant</p> <p>Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ</p> <p>Lâcher H ss bras ratt C2</p> <p>= GROUPE C3</p>
Supérieur	45,5 à 50	<p>Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories</p> <p>Consécutif / Décalé</p> <p>En déplacement + accro Musicalité</p> <p>Recherche</p> <p>Ech 3B / 4B à plusieurs éléments, consécutifs</p> <p>Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin</p> <p>Echanges dans toutes les séries</p> <p>NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>L. 5 T</p> <p>L. 4 T ratt B</p> <p>L. 3 T ratt D</p> <p>L. 3 Déb ratt D</p> <p>L. 2 T ratt C</p> <p>L. 1 T + ill ratt D</p> <p>L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt B</p> <p>L. 1 T 2 ill</p> <p>L. 1 T + roue ratt D</p> <p>L. 1 Déb + roue ratt D</p> <p>L. 2 roues / L 2T + roues ratt B</p> <p>L. ill + roue ratt B</p> <p>L. 1 Déb + 2 roues</p> <p>L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C</p> <p>L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A</p> <p>L. 1 T + souplesse ratt C</p> <p>L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C</p> <p>L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse</p> <p>L. 2 souplesses</p> <p>L. ill+ Souplesse ratt A</p> <p>L. Roue + Souplesse ratt A</p> <p>L. 2T + souplesse ratt A</p> <p>L. Costal ratt B</p> <p>L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A</p> <p>L. 1 T + Costal ratt A</p> <p>OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>L. H 4 T</p> <p>L. H 3 T ratt C</p> <p>L. H 3 Déb ratt C</p> <p>L. H 2 T ratt E</p> <p>L. H 2 Déb ratt E</p> <p>L. H 1 T + ill ratt C</p> <p>L. H ill ratt E</p> <p>L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A</p> <p>L. H ill+ roue ratt A</p> <p>L. H 1 T + roue ratt C</p> <p>L. H 1 Déb + roue ratt C</p> <p>L. H roue ratt E</p> <p>L. H 2 roues ratt A</p> <p>L. H Engt Gd jeté + roue ratt C</p> <p>L. H 1 T + Passage au sol ratt E</p> <p>L. H souplesse ratt D</p> <p>L. H 1 T + souplesse ratt B</p> <p>L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B</p> <p>L. H Costal ratt A</p> <p>OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	45,5 à 50	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E		

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

Ø E 2B : effectué avec renvoi : + 1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légende échanges aériens

Echanges aériens

Echanges non aériens

2 bâtons: si ils sont réalisés par 50% de l'effectif

3 bâtons: Si ils sont réalisés par au moins 1/3 de l'effectif et que les renvois sont réalisés à des athlètes différents

Consécutifs/ décalés: si tous les athlètes sont impliqués

Si l'échange réalisé est un aérien

NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi :

Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont

considérés comme des aériens

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