

METHODOLOGIE DE JUGEMENT

FILIERE N3

SOLO FREESTYLE

DUO FREESTYLE

EQUIPE FREESTYLE

Version Septembre 2025

Commission Arbitrale
Pratique ARTISTIQUE



Sommaire

1	METHODOLOGIE JUGEMENT SOLO FREESTYLE	3
1.1	PRISE DE NOTE.....	3
1.2	APPRECIATION DES CRITERES ARTISTIQUES	3
1.2.1	Filières N3.....	3
1.3	LANCERS	5
1.3.1	Les Obligations en Lancers	5
1.3.2	Lancers Artistiques (supplémentaires)	6
1.3.3	Contrôle des Lancers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires	7
1.3.4	Valeur Initiale des Lancers (avant réalisation).....	9
1.3.5	Analyse des Lancers (Réalisation/Bonus)	10
1.3.6	Réalisation	11
1.3.7	Note des Lancers	14
1.4	ROULERS.....	14
1.4.1	Les Obligatoires Rouliers	14
1.4.2	Contrôle des Rouliers Présentés : Identification / Contrôle des Obligatoires	15
1.4.3	Valeur Initiale du Mode Rouliers	16
1.4.4	Appréciation de la Réalisation Globale des Rouliers	16
1.4.5	Note des Rouliers	17
1.5	MANIEMENT GENERAL.....	18
1.5.1	Les Obligatoires Maniement Général	18
1.5.2	Contrôle des MG Présentés : identification / Contrôles des Obligatoires	19
1.5.3	Valeur Initiale du Mode Maniement Général.....	20
20		
1.5.4	Appréciation de la Réalisation Globale des Maniements	21
1.5.5	Note du Maniement Générale	22
1.6	NOTE TECHNIQUE AVANT CHUTE	22
1.7	PENALITE POUR CHUTE(S)	22
1.8	NOTE TECHNIQUE, BONUS ARTISTIQUE & SCORE	23
1.8.1	Filière N3	23
2	METHODOLOGIE JUGEMENT DUO FREESTYLE ET EQUIPE FREESTYLE	24
2.1	PRISE DE NOTE.....	24
2.2	RELEVER LE NOMBRE DE CHUTE	24
2.3	NOTER LES PRINCIPAUX POINTS + ET / OU -	24
2.4	VALORISATION BRUT DES MODES ECHANGES, LANCERS, ROULERS ET MANIEMENT GENERALE	24
2.4.1	Précision sur la Valorisation	24
2.4.2	Les Omissions de modes.....	25
2.4.3	Facteurs à prendre en compte	26
2.4.4	Traitements des éléments	27
2.4.5	Règles pour les Echanges.....	28
2.5	Valorisation de la Difficulté.....	29
2.6	ANALYSE PAR CRITERE : REALISATION - PRECISION / UNISSON	29
2.7	NOTE PAR MODE	30
2.8	NOTE EFFET GENERAL	30
2.9	NOTE TOTALE	31
3	TABLEAU DE REALISATION DUO/EQUIPE FREESTYLE	32
4	TABLEAU PRECISION - UNISSON DUO/EQUIPE FREESTYLE.....	33
5	TABLEAU EFFET GENERAL DUO/EQUIPE FREESTYLE	35

1 METHODOLOGIE JUGEMENT SOLO FREESTYLE

1.1 PRISE DE NOTE

1.2 APPRECIATION DES CRITERES ARTISTIQUES

1.2.1 Filières N3

Priorités	Contenu	Valorisation
Conformité	Utilisation du rythme	+0.2
	Utilisation des temps forts	
Déplacement	Utilisation des 4 rectangles sauf si Aller/Retour	+0.1
	Utilisation de l'amplitude sauf si Aller/Retour	+0.1
Performance	Zéro chute – pas de déduction réalisation sur aucun des modes et sans mouvements non reconnaissable	+0.2
Corporel	Présence d'un élément corporel majeur* (voir page 5) parfait réalisé sans bâton	+0.1
Construction évolutive de l'athlète	Enchainement, cohérence du montage chorégraphique, équilibre des modes	+0,1/0,2

Conformité - Utilisation du rythme : l'enchainement doit coïncider avec la musique. La chorégraphie doit utiliser la durée, la répétition des sons et les pulsations.

Conformité - Utilisation des temps forts : par le corps ou le bâton (les deux doivent être présentés). Utiliser la présence et/ou l'absence de ponctuation des sons, leurs hauteurs, leurs timbres.

Déplacement - Utilisation des 4 rectangles sauf si présence de déplacement Aller/Retour : sur praticable avec ou sans bâton.

Déplacement - Utilisation de l'amplitude des déplacements sauf si présence de déplacement Aller/Retour : avec ou sans bâton, utilisation au minimum de 75% de la surface du praticable.

Performance : sans chute, sans déduction d'erreur sur aucun des modes (lancers – rouliers – maniements) et sans mouvement non reconnaissable.

Corporel : réalisation d'un élément majeur corporel sans le bâton et parfaitement réalisé.

Construction évolutive de l'athlète : Enchainement (fluide), cohérence du montage chorégraphique, équilibre des modes et à l'intérieur des modes, l'athlète travail à son niveau. Formateur pour la filière supérieure.

- Pour chaque critère respecté, il conviendra de le valoriser avec le bonus qui convient.
- Le total des points artistiques est la somme de la valeur de chaque critère (entre 0 et +0,9)

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.

Liste des éléments corporels majeurs :

<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		

1.3 LANCERS

1.3.1 Les Obligations en Lancers

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

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.

À noter : Lorsque le choix du nombre de lancers à présenter est laissé libre, le nombre de lancers inscrits sur la FPI engage l'entraîneur sur le nombre de lancers que l'athlète doit présenter.

Exemple : Pour une athlète senior N3, si sur la FPI il est indiqué 4 lancers et que sur le praticable elle n'en présente que 3, le juge doit appliquer une pénalité pour lancer manquant. Inversement, si la FPI compte 3 lancers et que l'athlète en présente 4, le juge doit appliquer une pénalité pour lancer supplémentaire.

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 : 1 tour = Pivot pur / 1 tour rattrapage MR Illusion = Pivot pur

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 extérieur main droite). Cet obligatoire est applicable à toutes les catégories à l'exception des Poussin(e)s N3 pour lesquels seul le plan vertical (flippé extérieur main droite) est obligatoire.

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

Synthèse des obligatoires par filière et par catégorie :

Filière	Catégorie	Nombre lancers min	Nombre lancers max	Plafond valeur	Nature			
					Pivot	Sur place	Déplacement	Libre
N3	Poussin	2	3	5,5				2 / 3
	Benjamin	3	4	6	1	1	1	1 si option 4L
	Minime	3	4	6	1	1	1	1 si option 4L
	Cadet Junior Senior	3	4	8	1	1	1	1 si option 4L

1.3.2 Lancers Artistiques (supplémentaires)

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

Le nombre de lancer artistique sera déclaré sur la FPI.

Tous les lancers supplémentaires qui seront présentés et supérieurs au nombre de lancers déclarés entraîneront une pénalité.

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

1.3.3 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 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.

Attention aux cas de figure où l'entraîneur a le choix dans le nombre de lancers, le choix sur la FPI engage l'athlète sur le nombre de lancers qu'il doit présenter.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par lancer supplémentaire ou manquant sur la note finale du mode lancer.

- **ÉTAPE 2 : 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) (sauf Poussines) et au moins un autre à la verticale (flippé extérieur main droite).

Une pénalité de – 2 points sera appliquée par plan manquant sur la note finale du mode lancer.

- **ÉTAPE 3 : Vérification des lancers identiques à la FPI**

Pour l'obligatoire de nature, il convient de prioriser les lancers. Quel que soit le cas de figure ou la valeur des lancers, les lancers présentés qui sont identiques à la FPI seront toujours prioritaires.

A cette étape, il convient d'identifier les lancers identiques et de mettre de côté les « lancers restants » et les natures encore disponibles.

Cas n°1 : L'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer 2 déboulés. Elle présente 1 déboulé : ce lancer sera traité dans l'étape FPI des lancers différents de ceux inscrits.

Cas n°2 : L'athlète s'engage sur sa FPI à présenter un lancer pied tête. Le pied ne touche pas la tête : on ne revalorise pas en lancer attitude, le pied tête est non reconnu.

- **ÉTAPE 4 : Affecter les lancers différents de la FPI aux natures restant disponibles**

Lors de cette étape, il convient de prendre les lancers restants dans l'ordre du programme et de les associer, si possible, aux natures disponibles.

- **ÉTAPE 5 : 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 lancers.

Une pénalité de – 2 points sera appliquée par nature manquante sur la note finale du mode lancer

Tableau des pénalités sur la FPI :

PÉNALITÉ(S) OBLIGATOIRE(S) NON RESPECTÉ(S) :
PIVOT
SUR PLACE
DEPLACEMENT
LIBRE (Si option 4 lancers)
PLAN
NOMBRE DE LANCER SUPPLÉMENTAIRE OU MANQUANT

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 + descente à genoux : il conviendra de prendre en compte uniquement la valeur du lancer descente à genoux.

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.

1.3.4 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 ¾ 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 ne sera valorisé qu'une seule fois pour un même athlète (tous lancers confondus). En cas de doublon (et notamment de chute), agir dans la mesure du possible à l'avantage de l'athlète.

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 N3 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.

1.3.5 Analyse des Lancers (Réalisation/Bonus)

FAUTES RÉALISATION A SANCTIONNER		BONUS DIFFICULTÉ A VALORISER	
Jambes pliées ou non positionnées	-0.5 pt	Bras placé au-dessus de l'axe des épaules (tour twirling) (BP)	+0.5 pt
Bras non positionnés	-0.5 pt	Amplitude au-dessus de la définition de l'élément présenté (AMPL)	+0.5 pt
Déséquilibre	-0.5 pt	Fluidité, détachement, élément réalisé sans effort (FLUIDT)	+0.5 pt
Axe du corps non respecté	-0.5 pt	Timing parfait (pas d'attente au rattrapage) (TIMING)	+0.5 pt
Sur talon(s) ou pied(s) plat(s)	-0.5 pt		
Manque d'amplitude	-0.5 pt		
Pointe(s) flex(es)	-0.5 pt		
Pose 1 fois le pied devant (2 et 3 tours)	-0.5 pt		
Tête renversée ou dans les épaules	-0.5 pt		
Ecart et/ou placement du bâton	-0.5 pt		
Lancer au tip	-0.5 pt		
Pieds croisés et/ou en dedans	-0.5 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	

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 :

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

**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.**

1.3.6 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)		

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
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 lancé

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 exécutés avec des bras placés, il faut appliquer à ce lancer un bonus de +0.5 pts (applicable une seule fois par lancer)

Attention cette valorisation ne s'appliquera qu'aux bras placés qui seront au-dessus de l'axe des épaules et 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 descente à genoux + 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 2 tours. Les 2 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 2 tours. Il pose une fois le pied devant entre le 1^{er} et le 2^{ème} tour mais revient les épaules et le bassin de face et le pied droit en 4ème relevé

→ Les 2 tours seront reconnus et il y aura une pénalité pour faute de réalisation majeure.

1.3.7 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
- Le nombre de pénalités = le nombre de pénalité(s) appliquée(s) en cas de manquement à l'un des obligatoires.

Note FINALE des lancers =

VALEUR DES LANCERS APRÈS RÉALISATION A SANCTIONNER ET BONUS A VALORISER / NOMBRE DE LANCERS PRIS EN COMPTE – TOTAL VALEUR DE PÉNALITÉ(S))

1.4 ROULERS

1.4.1 Les Obligatoires Rouliers

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

LE NOMBRE : un nombre de rouliers obligatoires doit être respecté selon la filière.

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

Synthèse des obligatoires rouliers par filière :

Filière	Plan vertical	Plan horizontal	Connexion
N3	2	1	Pas d'obligation

Il conviendra de déclarer sur la FPI UNIQUEMENT **les 3 éléments différents pour la Filière N3** qui seront pris en compte pour la détermination de la valeur brute du mode Rouliers.

Important : les éléments déclarés sur la FPI doivent IMPÉRATIVEMENT figurer dans le barème de la filière N3

1.4.2 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 2 étapes :

- **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 et sont identiques aux éléments déclarés sur la FPI.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par nombre de roulers (s) manquant (s) sur la valeur brute du mode et la valeur de chaque(s) élément(s) manquant(s) sera mise à 0.

IMPORTANT : L'élément sera considéré comme identique à la FPI du moment où l'élément est présenté par l'athlète.

Exemple : L'athlète déclare un ½ fujimi end et effectue fish+1/2 fujimi end = le ½ fujimi end est présenté donc identique à la FPI

- **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.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par plan non présenté sur la valeur brute du mode.

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.

1.4.3 Valeur Initiale du Mode Roulers

Seuls les éléments roulers inscrits sur la FPI sont pris en compte pour déterminer la valeur brute du mode roulers.

- Tout rouler non inscrit dans le barème ou supérieur à celui-ci est autorisé. Cependant il ne pourra pas être inscrit dans les obligatoires roulers de la FPI et il ne sera pas pris en compte dans le calcul de la valeur brute du mode roulers.
- Si un rouler présenté et inscrit sur la FPI est très mal réalisé (rouler pris pleine main, éjection sans aucune rotation, Intérieur bras non terminé...) il est alors NON RECONNU : il sera pris en compte dans le contenu du mode roulers mais aura pour valeur 0.

Valeur brute des roulers

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

Valeur BRUTE des roulers =

SOMME DE LA VALEUR DES ÉLÉMENTS DU MODE ROULERS / 3 – TOTAL VALEUR PENALITES

1.4.4 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 **l'ensemble** du mode rouler.

- NB :**
- Si un élément présenté et inscrit sur la FPI est « non reconnaissable » il aura pour valeur 0 et 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	Engagement(s) dans série(s)	+0,25 pt basique/ +0,50 pt avec 1 élément corps majeur ou pivot
Mauvais placement haut du corps	-0,25 pt	Sortie(s) dans série(s)	+0,25 pt basique/ +0,50 pt avec 1 élément corps majeur ou pivot
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 l'ensemble du mode 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 le mode. (Hors éléments de transition/ connexions non reconnus)

1.4.5 Note des Rouliers

NOTE FINALE DES ROULERS =

**VALEUR BRUTE ROULERS – FAUTE(S) À SANCTIONNER + BONUS DIFFICULTÉ À VALORISER
– 0,5 X NB CHUTE**

1.5 MANIEMENT GENERAL

1.5.1 Les Obligatoires Maniement Général

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

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

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

Synthèse des obligatoires Maniement Général par filière :

Filière	Plan vertical	Plan horizontal	Connexion
N3	2	1	Pas d'obligation

Il conviendra de déclarer sur la FPI UNIQUEMENT **les 3 éléments différents pour la Filière N3**, qui seront pris en compte pour la détermination de la valeur brute du mode Maniement.

Important : les éléments déclarés sur la FPI doivent IMPÉRATIVEMENT figurer dans le barème de la filière N3.

1.5.2 Contrôle des MG Présentés : identification / Contrôles des Obligatoires

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

Le contrôle des maniements de la FPI se fait en 2 étapes :

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

Il convient de vérifier que le nombre de maniements inscrits sur la FPI et présentés respectent le nombre obligatoire de la filière et sont identiques aux éléments déclarés sur la FPI.

Une pénalité de -2 points sera appliquée par maniement(s) non présenté (s) sur la valeur brute du mode et la valeur de chaque élément(s) manquant(s) sera mise à 0.

IMPORTANT : L'élément sera considéré comme identique à la FPI du moment où l'élément présenté correspond strictement à celui déclaré.

Exemple : L'athlète déclare un Flip taille frontal et réalise flip taille frontal ratt A : L'élément ne sera pas considéré comme identique.

- **ETAPE 2 : Vérification des plans**

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

Une pénalité de -2 points sera appliquée par plan non présentés sur la valeur brute du mode.

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

Exemple : un Flip SD réalisé avec repère visuel et donc non reconnu ne remet pas en cause l'obligatoire de nombre et de plan.

1.5.3 Valeur Initiale du Mode Maniement Général

Seuls les éléments maniements inscrits sur la FPI sont pris en compte pour déterminer la valeur brute du mode Maniement Général.

- Tout Maniement non inscrit dans le barème ou supérieur à celui-ci est autorisé. Cependant il ne pourra pas être inscrit dans les obligatoires Maniement de la FPI et il ne sera pas pris en compte dans le calcul de la valeur brute du mode Maniement.
- Si un Maniement présenté est très mal réalisé (rotation incorrecte, repère visuel...) il est alors NON RECONNU : il sera pris en compte dans le contenu du mode Maniement et aura pour valeur 0.

Valeur brute des Maniements

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

Valeur Brute des Maniements =

SOMME DE LA VALEUR DES ÉLÉMENTS DU MODE MG / 3
– TOTAL VALEUR PENALITES

1.5.4 Appréciation de la Réalisation Globale des Maniements

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 Maniement. Ceci pour les maniements inscrits sur la FPI ainsi que les autres maniements 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 l'ensemble** du mode maniement.

NB : • Si un élément présenté et inscrit sur la FPI est « non reconnaissable » il aura pour valeur 0 et 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 (faute) ni obtenir de bonus à valoriser. Cependant, une pénalité de -0,5 points sera déduit pour chaque éléments non reconnus (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	Vitesse d'exécution	+0,5 pt	
Bâton arrêté / rattrapé durant la série (perte de connexion)	-0,25 pt	Réalisation parfaite corps+bâton sur l'intégralité du mode	+0,5 pt	
Cassure	-0,25 pt	Travail au sol (Ne s'applique pas aux éléments du barème avec *)	+0,25 pt	
Axe(s) non respecté(s)	-0,25 pt	Amplitude des déplacements dans le mode	+0,25 pt	
Vitesse non constante	-0,25 pt	Musicalité du mode	+0,25 pt	
Élément(s) corporel(s) majeur(s) mal réalisé(s)	-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 l'ensemble du mode 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 le mode (Hors éléments de transition / connexions non reconnus).

1.5.5 Note du Maniement Générale

NOTE FINALE DU MANIEMENT GENERAL =

**VALEUR BRUTE MG - FAUTE(S) À SANCTIONNER + BONUS DIFFICULTÉ À VALORISER -
0,5 X NB CHUTE**

1.6 NOTE TECHNIQUE AVANT CHUTE

NOTE TECHNIQUE avant chute(s) =

(Note des lancers + Note des rouliers + Note du Maniement Général)

3

Cette note est plafonnée à 10 en filière Nationale 3.

Règle de l'arrondi pour la filière N3 :

Si le total est un chiffre à virgule, il faut arrondir à 2 chiffres après la virgule : 0.255 devient 0.26 / 0.756 devient 0.76 / 0.333 devient 0.33

1.7 PENALITE POUR CHUTE(S)

Chaque juge devra déduire de sa note technique une pénalité de 0.2 point par chute (tout mode confondu).

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)

NB : Toute(s) chute(s) sur des éléments qui ne sont ni des lancers, ni des rouliers sont comptabilisées dans le mode maniement général.

1.8 NOTE TECHNIQUE, BONUS ARTISTIQUE & SCORE

1.8.1 Filière N3

NOTE TECHNIQUE =
Note technique avant chute(s) – 0.2 x nombre de chute(s) total du programme

SCORE =
Note technique + Total des bonus artistiques

Le score minimum est de 0.5, le score maximum est de 10.

Important : en cas de chute, le score maximum ne peut pas être affiché.

Seul le score sera affiché / annoncé.

2 METHODOLOGIE JUGEMENT DUO FREESTYLE 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 N3, il conviendra de présenter au moins un lancer, un échange, un rouler et un maniement inscrit dans le barème (tout en respectant la règle des trois éléments différents minimum présentés pour la validation des modes roulers et maniement).
 - En filière N3, afin d'apprécier la compétence échange, les athlètes devront obligatoirement présenter un minimum de 2 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 Rouliers 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 rouliers 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** : 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.

⇒ **Omission du mode Echange** : Pour les filières N3, il sera demandé de présenter au moins **un échange** indiqué dans le barème. En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura comme valeur 0.

Pour les filières N3, il sera demandé de présenter au moins deux 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 Rouliers 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 rouliers 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** : Pour les filières N3, il sera demandé de présenter au moins **un échange** indiqué dans le barème. En deçà, le mode sera considéré comme omis et aura comme valeur 0.

Pour les filières N3, il sera demandé de présenter au moins deux 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 2 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.
 - En N3, si les lancers, échanges, rouliers et maniement général qui dépassent la valeur autorisée ne doivent pas être sanctionnés. **Il faut simplement ne pas en tenir compte pour le placement du contenu**, ils seront cependant pris en compte dans l'analyse réalisation et précision/ unisson des modes et **pour l'obligatoire d'échanges aériens**.
- En N3, Il faut adapter le nombre d'athlètes indiqués dans les barèmes avec le nombre d'athlètes de l'équipe freestyle (6 ou 8). Par exemple, un échange à 6 dans le barème, doit être effectué à 8 dans une équipe freestyle à 8.
- Afin de répondre au mode Précision/Unisson, il est conseiller 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 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 :

- Elément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 100%** de l'effectif : prendre la valeur dans le barème
- Elément technique de valeur **définie réalisée et reconnu par 100%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas.
Sinon cela rentre en compte en effet chorégraphique
- Elément 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 Equipe Freestyle

- Pour la valorisation des modes, il conviendra d'appliquer la règle suivante :

- Elément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 100 %** de l'effectif : prendre la valeur dans le barème
- Elément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par plus de 50 %** de l'effectif : valeur de l'élément - 2 tranches
- Elément technique de **valeur identique réalisé et reconnu par 50% ou moins** de l'effectif : valeur de l'élément = 0
- Elément technique de **valeur différente réalisé et reconnu par 100%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas.
- Elément technique de **valeur différente réalisé et reconnu par plus de 50%** de l'effectif : Valeur de l'élément le plus bas – 2 tranches
- Elément 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 Hz descente à genoux. 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 Freestyle :

- 4 Eléments font Lancer 1 déboulé et 2 autres lancer 1 tour, prendre la valeur du lancer 1 déboulé (car les lancers ont la même valeur)
- 2 éléments font Lancer 1T et 4 autres font Lancer descente à genoux, prendre la valeur du lancer descente à genoux (car majorité des éléments font lancer descente à genoux)
- 2 éléments font Lancer descente à genoux et 4 autres lancer 1 tour, prendre la valeur du Lancer 1 tour **-2 tranches** (car Lancer descente à genoux < 1 tour)
- Cas d'une équipe freestyle à 8 : 7 font un lancer 1T et 1 fait lancer descente à genoux, prendre la valeur du 1 Tour – **2 tranches**.

2.4.5 Règles pour les Echanges

Le duo ou l'équipe freestyle	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 2 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 Difficulté

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"  Combinaison d'éléments de familles différentes 	Combinaison de plusieurs éléments de familles différentes 	Combinaison de plusieurs éléments de familles différentes 
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	Chutes	Note Technique
		Réalisation	Précision Unisson Corps et Bâton					
ECHANGES								
LANCERS								
ROULERS								
MANIEMENT								
	Base/50	+/- 10	+/- 10	/10	/60	/60	X 1 point par chute	/60

Pour obtenir la **note technique avant les chutes**, il faut ajouter les notes des 4 modes : Echanges / Lancers / Rouliers / 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**

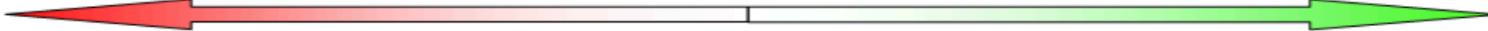
2.9 NOTE TOTALE

NOTE TOTALE = Note technique + Note effet général

Seule la note totale est affichée.

Note minimum = 5/100

3 TABLEAU DE REALISATION DUO/EQUIPE 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 Aucune maîtrise Eléments trichés / chutés Eléments non reconnus	Gros défaut	Défaut	Léger défaut	Bon	Parfait	
		Enchainement		Pas d'enchaînement notion de chutes dans la série	Cassure, reprise	Léger arrêt	Ensemble fluide	Continu, fluide	
	Corps	Placement		Très relâché	Relâché	Acceptable	Exact, précis	Exact précis, impression de naturel	
Spécifique	Lancers		Ni la technique de lancer, ni le travail sous le bâtonne sont maîtrisés. 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 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 Le corps et le bâton sont placés en permanence
	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.	La réalisation des éléments isolés est acceptable mais pas pour l'ensemble des éléments.	Réalisation des éléments isolés acceptables Il y a des erreurs nombreuses techniques, l'enchaînement et les axes ne sont pas toujours respectés	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	
	Maniement		Aucun enchaînement Arrêts, cassures, reprises Elements non reconnus	Les rouliers sont parfois « repris », le maniement « coupé » Les séries ne sont pas dans l'axe et manquent d'enchaînement Travail lent	Les erreurs nombreuses techniques, l'enchaînement et les axes ne sont pas toujours respectés	Travail appliquée mais lent			
	Echanges		Très gros problèmes de placements Rotation très lente Ni les échanges, ni le travail sous le bâton ne sont maîtrisés. Elements 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- UNISSEN DUO/EQUIPE FREESTYLE



	-10 =< 20%	-5 20% < ... < 40%	0 40% < ... < 60%	+5 60% < ... < 80%	+10 80% < ... < 100%
“Taux de réussite”	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 difficiles. 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.
Ensemble/ Synchronisation en général					
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 « fouillu » 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.
	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
	Placement des échanges	Les problèmes de placement créent un "désordre" lorsque les athlètes se déplacent pour récupérer leur bâton. Les bâtons ne sont pas lancers 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 faible. 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.</p> <p>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.</p> <p>Les plans et les axes ne sont pas les mêmes.</p> <p>Le positionnement des athlètes dans l'espace n'est pas défini.</p>	<p>Toujours un manque de rigueur dans l'exactitude des mouvements.</p> <p>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.</p> <p>Les plans et les axes sont les mêmes mais pas tout au long du programme.</p>	<p>Le niveau de détail devient important.</p> <p>Les plans et axes des éléments contribuent à créer de l'effet général.</p>	<p>L'attention est portée sur chaque détail.</p> <p>Les plans et axes sont parfaitement identiques.</p>

5 TABLEAU EFFET GENERAL DUO/EQUIPE 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 événement 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 jonglings 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 capturer 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 ITTEUIL
Tél : 0805 690 382
accueil@ffstb.fr

Déléguétaire par
arrêté Ministériel
Affilié au Comité
National Olympique
et Sportif Français,
Membre de la WBTF,
WFBNTA 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 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, Rouliers, Maniement Général) sont acceptés.

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

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

 MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

 AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

 COMITÉ NATIONAL
OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS



COLOSSE
AUX PIEDS D'ARGILE 



TABLEAU DES VALEURS DES ELEMENTS SOUS LE LANCER FREESTYLE SEPT 25

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

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

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.

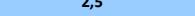
"1 T Illusion Roue": 1 T (Pivot) + Illusion (Sur place Gym) + Roue (Déplacement). Pivot + Sur place Gym => Sur place / Sur place + Déplacement => Déplacement. La nature de ce lancer est donc un Déplacement.

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 	"Lancer simple" Cet élément peut se combiner à un engagement ou à un rattrapage, mais pas à un autre élément	Pose "piqué" 	Grand battement Devant/côté 	Rond de jambe 	Grand battement devant ou côté (Y) avec maintien 	NON AUTORISE	
		6 Toute pose avec ou sans bras avec repère visuel - dégagé 1/2 pointe - fente minimum 2 temps 		Pied tête 	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 				
								Cambré 	

INTER	1			1,5			3,5	4
N1 toute catégorie	0,5	1,25		1,5		3,5	3,5	4
N2 toute catégorie	1	2,5		3		NON AUTORISE		
N3 toute catégorie	2	4						
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
PIVOT AVEC SAUT							24	Axel 2 T en l'air arrivé au sol directe sans appui
PIVOT AVEC JAMBÉ 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		
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 T 1/2 devant et côté avec maintien

			2,5
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		 

INTER			0	1			
N1 toute catégorie	0		0,5	1,25		1,5	
N2 toute catégorie	0		1,5	2,5		3	
N3 toute catégorie	1,5		2	4		Non autorisé	
DEPLACEMENTS DE BASE	72	Marche sur 1/2 pointes (minimum 4)	73	Pas chassés (minimum 2)	76	1 déboulé	77 T déboulé sauté 
			<small>1/2 de tour sur 1 pied</small>	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			
N3 toute catégorie	1,75	3,5	4	7			NON AUTORISE		
SAUTS AVEC JAMBES EN DESSOUS DE L'HORIZONTALE	78	Saut groupé		80 Ciseaux avant ou arrière				saut de basque 1T et demi	
	83	Petit jeté (amplitude mini 135°)		87 Cabriole devant, côté et derrière					
	85	Sissonne en déplacement		79 Jeté jazz avec jambes pliées		TG.10.2.sur.Ventre	Saut de chat italien	double cabriole arrière ou avant	
	86	Saut de chat	97 Saut Pied tête jambe pliée ou tendue	91 Saut carpé	90 Grand jeté				
SAUTS AVEC JAMBES A L'HORIZONTALE	93	Saut de biche	94 Saut de biche avec Cambré	95 Saut cosaque	92 Grand jeté facial		137 Grand jeté latéral avec corps cambré (tête à la jambe arrière)	Grand jeté avec changement de jambe	
	96	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		92 tour jeté		TG.11.C.3.sur.Ventre grand jeté facial avec changement de jambe
	103	Déboulé + grand jeté jambe arrière pliée en tournant	101 Déboulé + grand jeté + saut double RJ en tournant	107					
SAUTS DIVERS ET SAUTS EN TOURNANT			TG.9.A.4.sur.Ventre						
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					
N3 toute catégorie	NON AUTORISE								
MOUVEMENTS ACROBATIQUES	108 Roue et ses dérivés		109 Garrison/ départ au sol, remontée sur 1 main	111 papillon	111 Costal	112 Ralenkova (Roulade Tinisca)			
	118 Rondade		122 Souplesse avant et ses dérivés		119 Souplesse arrière et ses dérivés	121 Souplesse arrière avec changement de jambes et ses dérivés			
	114 114		123 Salto arrière groupé				113 Virgule	113 Salto arrière pied décalé	
	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		
	130			131		126			
	131			131		127			
	132			132		128			
	133			133		129			



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		1		
N1	0	0	0,5	1		1,5		1,5		2		2,5		
N2	0	0,5	1	2		2,5		2,5		3		3		
N3	0	1	1,5	2		2		2		2		2		
PLEINE MAIN	V1	Extérieur MD	V2	Rouler poignet + lâcher MD (bâton 3/4)	V14	Extérieur MG								
INTERIEUR OU CHANGEMENT DE DIRECTION			V3	Intérieur MG ou MD	V10	Boucle envers MD ou MG + lâcher								
EN CONTACT AVEC LE CORPS			V4	Ejection coude	V9	Lâcher sous bras								
			V5		V15	Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V13	V14	V24	Lâcher cou				
			V6		V16		V17	V18						
			V7		V19		V20	V21						
			V8	En même temps que petit jeté	V9		V22	V23	En même temps qu'un élément majeur : pied tête/ battement/ grand jeté/ ciseau			V21	Lâcher en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)	
EN MEME TEMPS UN ELEMENT MAJEUR			V9		V10		V11	V12						
			V10		V11		V12	V13						
DANS ELEMENT MAJEUR			V11	Lâcher autour de la jambe pendant grand jeté + Lancer	V14	Lâcher sous battement				V21	Lancer sous battement	V22	Pendant la Souplesse / Roue	V23
DANS OU PENDANT UN SAUT			V12		V13	MD Sous rond de jambe droite ou gauche	V25	Sous rond de jambe main et jambe opposée						Dans illusion
			V13		V14		V26	V27	V28	V29	Lâcher sous Grand jeté latéral	V30	Lâcher sous grand jeté facial	V31
MANIEMENT GENERAL AVEC REPERE VISUEL			V14		V15	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou Lâcher direct (Claveau, Lâcher épaule + cercle)	V32							Dans Costal/ Facial
SAN REPERE VISUEL			V15		V16		V33	V34	V35	V36	Lâcher derrière tête endroit ou envers			
			V16		V17		V37	V38	V39	V40	Lâcher dans le dos			
			V17		V18		V41	V42	V43	V44				
			V18		V19		V45	V46	V47	V48				
			V19		V20		V49	V50	V51	V52				

TABLEAU DES ENGAGEMENTS (page 2)

ENGAGEMENTS HORIZONTAUX	STANDARDS	GROUPE A		GROUPE B			GROUPE C	GROUPE D	GROUPE E	
INTER	0	0,2		0,4			0,6	0,8	1	
N1		0	0,5	1	1,5	2	2	2,5	3	3,5
N2		0,5	1	1,5	2	2,5				
N3		1	1,5	2	2,5					
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	H21					
					H23	En même temps que petit jeté	H3	En même temps qu'un élément majeur (battement/ grand jeté/ pied tête/ Grand écart...)	H22	Flip H dans le costal + Lancer
							H10	Sous battement (jambe pliée ou tendue)	H12	Lâcher 3/4 horizontal pendant flip arrière
			H5	H17	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou lâcher direct (lâcher sous rond de jambe, lâcher MD à MG sous rond de jambe,...)					
SANS REPÈRE VISUEL					H17	Flip H MG rattrapage autour du cou relance direct				
					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							
N1	V	0	0	0,5	1	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	H	0	0,5	1	1,5	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2	
N2	V	0	0,5	1	1,5	2	2,5	NON AUTORISE																	
N3	V	0	1	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							
EN MEME TEMPS QU'UN ELEMENT MAJEUR								9	Main retournée + illusion									25	En extension dorsale au sol bras tendu (catherine) ou en grand écart						
																		48	Pendant éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) passage par chandelle						
DANS UN ELEMENT MAJEUR										15	Sous battement MD ou MG						31	Dans illusion endroit							
																	75	Dans roue et ses dérivées	55	Dans illusion main retournée			49	Dans éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) entre les jambes	
DANS UN SAUT																		40	Dans la roue avec changement de jambes et ses dérivées	40	Dans roue MR			76	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou rouler sur poitrine
																		22	Dans souplesse et ses dérivées	40	Dans souplesse MR et ses dérivés			60	
SANS REPÈRE VISUEL										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	
										34	Dans sauts MD ou MG (1/2 Ciseaux + battements...)											59	Dans jeté facial		
										78	Dans le cou D ou G main retournée						89	Dans fermeture complète						63	Dans salto facial et ses dérivés

N3 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL SOLO FREESTYLE										TOUTE CATEGORIE					
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX			BASIC		GROUPE A			GROUPE B					
Valeur brute		2	2,5		3,5	4		5	5,5		6,5		7		
FIGURE 8 PLEINE MAIN VERTICAL	FIGURE 8 VERTICAL	V1.1	% Fig 8 end / env	V1	Fig 8 end / env		V2	Flip int/ext		V3.A	Flip/Lâcher ratt A	V2.B	Flip/Lâcher ratt B	V2.C1	Flip/Lâcher ratt C1
	FLIP					V3	Flip ext + frappé			V3.A	Flip ext + frappé ratt A	V3.B	Flip ext + frappé ratt B	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1
	INT DOS											V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B
	AVEUGLE											V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé
	MEME MAIN														Flip aveugle même main
	USA						V26	USA profil / face	V26.A	USA ratt A					
	TAILLE											V27	Flip taille frontal		Flip taille frontal ratt A
	TAILLE SOUS BRAS														Flip taille ss bras
	SOUS RJ											V32	Flip ss RJ		Flip ss RJ ratt A
	SD											V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD	V38	Flash back
	FLASH BACK														
PRETZEL VERTICAL	PLEINE MAIN	V47.1	Cercle frontal end / env	V47.3	Cercle + boucle end / env	V47	Ench pretzel 1er degré								
	CLAVEAU/ EPAULE	V47.2	Boucle end /env					V48	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)						Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)
	POIGNET/ MR							V52	Cercle + rouler poignet	V51	Pretzel lâcher épaule MR	V52.1	Cercle + rouler éjection poignet	V51.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur
	LACHER COU							V53	Pretzel lâcher cou				Pretzel lâcher cou ratt même main		
	LIBRE DOS											V53.1			
	SOUS BRAS							V54	Pretzel lâcher sous bras				Pretzel lâcher ss bras ratt A	V54.A	Pretzel lâcher ss bras ratt B
										V56	Pretzel lâcher ss bras + frappé			V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A
														V55	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb
FIGURE 8 HORIZ	HORIZONTALE	H1.1	Mouvement H	H1	Fig 8 H										
PLEINE MAIN HORIZONTAL	FLIP							H2	Flip H int/ext			H2.A	Flip/Lâcher H ratt A	H2.B	Flip/Lâcher H ratt B
	FRAPPE														Flip H int/ext frappé ratt A
	INTERIEUR									H3	Flip H int/ext frappé			H3.A	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée
	LIBRE DOS											H7			
	H13								H13	Lâcher H ss batt plié au sol*					Lâcher H libre dos
PRETZEL HORIZONTAL	PLEINE MAIN					H47.3	Cercle + boucle H								
	AVEC ELEMENT MAJEUR											H58	Pretzel lâcher H dans batt latéral	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y
	TAILLE/ GENOU					H50	Pretzel lâcher H taille / genoux								
	COU											H53.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	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

N3 PROGRESSION ROULERS SOLO FREESTYLE													
Niv. Difficulté	FONDAMENTAUX			BASIQUE		GROUPE A			TOUTE CATÉGORIE				
Valeur Brute	2	2,5		3,5	4	5	5,5	6	6,5	7			
MAINS/ POIGNETS	P1	Frontal engt int/ext sur main	P1.1	Changement de main	P1.2	Chg de mains enchainés (2 ou +)			P5	Fish env	P5.1	Fish env (1/2T)	P5.2
	P2	Frontal engt int/ext sur poignet	P2.1	Changement de poignet	P2.2	Chg de poignets enchainés (2 ou +)							
	P0	Changement de main bloqué (sandwich)		P3	Fig 8 sur poignet end/env (4)	P1.3	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant)	P4	Fish end	P4.1	Fish end (1/2T)		
BRAS	B1	Frontal engt int/ext sur bras	B1.1	Changement de bras	B2	Latéral sur bras ouvert			B2.1	Latéral sur bras ouvert + éjection		B3	Intérieur bras
					B3.1	1/2 intérieur bras					B3.2	Frontal engt ext/ int sur bras + int bras	B4
COUDES	C1	Frontal engt int/ext sur coude	C1.4	Bloqué autre bras		C1.1	Frontal sur autre bras	C1.3	Frontal sur autre bras + chg de bras				
					C1.2	Frontal sur même bras							Coliaux
						C2	Coude coude	C3	Ouverture latérale	C3.1	Coude coude bloqué	C2.3	Coude coude bloqués (2 ou +)
FUJIMI										C4	1/2 Fujimi end	C4.1	Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)
												C5	1/2 Fujimi env
BASCULE					C6	Bascule		C6.1	Bascules (2 ou +)			C6.2	Bascules (4 ou +)
EPAULES										C7	Rouler des épaules	C7.1	Coude coude + 1 coude endroit ou envers
								E1	Rouler sur épaule	E2.1	Educatif bloqué aisselle		
NUQUE			N1	Nuque	N2.1	Educatif Neck Roll		N1.1	Bloqué nuque D ou G	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG	N2.2	Neck Roll (1 2 3)
CARRY									N3.1	Educatif 1/2 Carry		N3	Carry endroit ou envers
COU										N4.1	Educatif libre cou		
									N13.1	1/2 Hollie	N7	1/2 Lucero (end/env) avant	
EJECTION				A1	Ejection end			A1.1	Ejections end même bras (2 ou +)				
					A2	Ejection env							
1/2 EJECTIONS					A3	1/2 éjections (2 ou +)			A3.1	1/2 éjections (4 ou +)			
EJECTION CHANGEMENT DE BRAS								A4	Ejections end GD ou DG	A5	Ejections env GD ou DG		
DIVERS					D1	Rouler tête							
					D2	Rouler autour de la jambe	D3	Rouler poignet éjection		D2.1	Rouler autour de la jambe + bloqué		

ROULERS N3 (page 2)	FONDAMENTAUX				BASIQUE		GROUPE A			GROUPE B			
	2	2,5	3,5	4	5	5,5	6	6,5	7				
HORIZONTAL	MAINS/ POIGNETS	PH2	H Frontal ext/int sur main/poignet	PH6	H Rouler autour du pouce	PH7	H Rouler main ext/int au dessus de la tête						
			PH7,2 Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich)	PH7,1	H Rouler main ext/ int devant la taille	PH7,2	H Chg de main en tournant						
	BRAS			BH2	H Latéral sur bras ouvert							H Intérieur bras	
	COUDES						CH1,1	H Frontal sur autre bras	CH1,2	H Frontal sur même bras		CH2,5	
	EPAULES											H Rouler sur épaule	
	COU								NH8	H Bloqué cou D ou G	NH8,1	H Bloqués cou DG ou GD	
	NUQUE			NH1	H Nuque			NH1,1	H Bloqué nuque D ou G	NH1,2	H Bloqués nuque DG ou GD	NH2,2	H Neck Roll (1 2 3)
	CARRY								NH3,1		NH3,2	H Neck Roll entier (1 2 3 4)	
	SINGER								NH9	H Educatif singer			
	EJECTION							AH1	H Ejection		AH1,1	H Ejections même bras (2 ou +)	

Pratique Artistique Septembre 2025

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V)	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E en lâcher avec rotation décalé	Lâcher simple avec rotation ratt A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9		Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	32 à 36,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal Pose 4ème relevée	36,5 à 40,9	Chg de main en tournant (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H Roulers Main ext/int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 4
E+	41 à 45,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 B (pretzel) E H décalé par 2 éléments E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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)	41 à 45,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaulé MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G = GROUPE A : Valeur 5,5	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 = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

Pratique Artistique

Septembre 2025

Légende échanges aériens

	Echanges aériens
	Echanges non aériens

DUO FREESTYLE JUNIOR SENIOR

NATIONALE 3

	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	Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en lâcher avec rotation sur place Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	% Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX	
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
B-	27,5 à 31,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal Pose 4ème relevée	Chg de main en tournant (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 4
B+	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 B (pretzel) E H décalé par 2 éléments E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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 +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour) E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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) Latéral sur bras ouvert + éjection Ouverture latérale Bloqué nuqué D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuqué D ou G = GROUPE A : Valeur 5,5	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 = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

DUO N3 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL
E+	41 à 45,4	2 B lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 T E Horizontal E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	41 à 45,4	Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaulé Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry Ejections même bras (2 ou +) Ejections end GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE B : Valeur 6	H Bloqué cou D ou G 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 épaulé MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE B : Valeur 6	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 = GROUPE B : Valeur 6,5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Intérieur bras 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 Hollie 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG ou GD = GROUPE B : Valeur 6,5 + GROUPE B : Valeur 7	H Bloqués cou DG ou GD H Neck Roll (1-2-3) H Educatif 1/2 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 épaulé + 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 B : Valeur 6,5 + GROUPE B : Valeur 7	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 Lâcher H sous bras = GROUPE B : Valeur 7

Pratique Artistique

Septembre 2025

Légende échanges aériens



Echanges aériens
Echanges non aériens

EQUIPE FREESTYLE BENJAMIN, MINIME, CADETTE
NATIONALE 3

		ECHANGES	LANCEURS		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			9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation ratt A	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	27,5 à 31,9				
B+	32 à 36,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	32 à 36,4				
E-	36,5 à 40,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	36,5 à 40,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	% Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
E+	41 à 45,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relvée (L. Simple)	41 à 45,4	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 (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

Pratique Artistique

Septembre 2025

Légende échanges aériens

	Echanges aériens
	Echanges non aériens

EQUIPE FREESTYLE JUNIOR SENIOR

NATIONALE 3

		ECHANGES	LANCERS	0 à 4,9	ROULERS	MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9							
P+	5 à 9,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation ratt A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	32 à 36,4	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 (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal Pose 4ème relevée	36,5 à 40,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaulé MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

EQUIPE N3 JS (page 2)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E+	41 à 45,4	<p>E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé</p> <p>E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face)</p> <p>2B (pretzel)</p> <p>E H décalé par 2 éléments</p> <p>Educatif Jonglage (B1 - B2) pour soi</p> <p>Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main)</p> <p>Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé</p> <p>3 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)</p>	<p>L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)</p> <p>L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)</p>	<p>Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>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</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>
Supérieur	45,5 à 50			<p>Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaulement Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections en GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7</p>	<p>H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7</p>	<p>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 épaulement MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7</p>	<p>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</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7</p>

Pratique Artistique

Septembre 2025

Légende échanges aériens



Echanges aériens

Echanges non aériens

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