

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

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

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

Pratique Artistique

Septembre 2025

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

∅ Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche

∅ Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

∅ E décale : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

∅ E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2

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

Légendes échanges aériens

- █ Echanges aériens
- █ Echanges non aériens
- █ Si l'échange réalisé est un aérien

NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi : Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont considérés comme des aériens

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+3 tranches	+4 tranches
GROUPE D	+4 tranches	+5 tranches

DUO FREESTYLE JUNIOR SENIOR

NATIONALE 1

		ECHANGES		Lancers		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9								
P+	5 à 9,4	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 1	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 1	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 1 = BASIQUE 1	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 1	
F-	9,5 à 13,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 2	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 2	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 2	
F+	14 à 18,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A	
M-	18,5 à 22,9	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranches P+ 2B Rouler /MG Tranches P+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude + roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +)	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1	

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

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

Pratique Artistique

Septembre 2025

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche

Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

Ø É décalé : 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2

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

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+ 3 tranches	+ 4 tranches
GROUPE D	+ 4 tranches	+ 5 tranches

Légendes échanges aériens

■ Echanges aériens

■ Echanges non aériens

■ Si l'échange réalisé est un aérien

NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi :

Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont considérés comme des aériens