



		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 épaule 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)	18,5 à 22,9	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
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	23 à 27,4	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
B-	27,5 à 31,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal Pose 4ème relevée	27,5 à 31,9	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
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)	32 à 36,4	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 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	36,5 à 40,9	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

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 épaule 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 = GROUPE B : Valeur 6	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 = GROUPE B : Valeur 6,5	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 = GROUPE B : Valeur 6,5 + GROUPE B : Valeur 7	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 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