

EQUIPE FREESTYLE MINIME CADETTE  
GROUPE FREESTYLE JUNIOR

NATIONALE 1

		ECHANGES		Lancers		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9					0 à 4,9			
P+	5 à 9,4					5 à 9,4			
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place décalé à 4/6 <b>2 B avec changement de Main</b>	L. Simple Pose 4ème relevée		9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L.Horizontal Pose 4ème relevée	14 à 18,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg de main en tournant Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = BASIQUE 1	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/int au-dessus de la tête H Chg de main en tournant	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux
M-	18,5 à 22,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 <b>2 B (pretzel)</b> E H décalé par 2 éléments  <b>Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi</b> Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2-A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé) 3 Bâtons (Lance B1+renvoi B2+B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras	H Flip H int/ext
M+	23 à 27,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ <b>2B Rouler/MG Tranche F+</b>  2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	23 à 27,4	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol
B-	27,5 à 31,9	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) <b>2B Rouler/MG Tranche M-</b> E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4) <b>Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2)</b> Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1T+ Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt. A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	27,5 à 31,9	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque DG ou GD 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 frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 4	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu
B+	32 à 36,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments <b>2B avec technique de corps (élément mineur)</b> E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche M+ <b>2B Rouler /MG Tranche M+</b>	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2T L. H 2 Déb L. H Ill L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	32 à 36,4	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y

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

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

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

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

Ø Décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

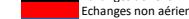
Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2

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

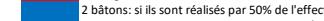
Légende échanges aériens



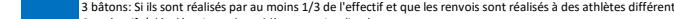
Echanges aériens



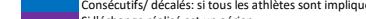
Echanges non aériens



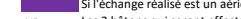
2 bâtons: si ils sont réalisés par 50% de l'effectif



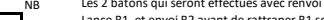
3 bâtons: Si ils sont réalisés par au moins 1/3 de l'effectif et que les renvois sont réalisés à des athlètes différents



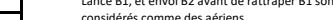
Consécutifs/ décalés: si tous les athlètes sont impliqués



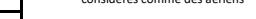
Si l'échange réalisé est un aérien



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

NB

ECHANGES		LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E flippé sur place décalé à 4/6 <b>2 B avec changement de Main</b>	L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal Pose 4ème relevée	5 à 9,4 Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 1	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = BASIQUE 1	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = BASIQUE 1	
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 <b>2 B (pretzel)</b> E Horizontal décalé par 2  Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2-A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé) 3 Bâtons (Lance B1+renvoi B2+B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9 Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 2	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 2	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 2	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) Echange Rouler/MG Tranche F+ <b>2B Rouler/MG Tranche F+</b>  2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	14 à 18,4 Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 3	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 3	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 3	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 3
M-	18,5 à 22,9	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) <b>2B Rouler/MG Tranche M-</b> E ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler/MG Tranche M-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	18,5 à 22,9 Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A
M+	23 à 27,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments <b>2B avec technique de corps (élément mineur)</b> E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche M+ <b>2B Rouler /MG Tranche M+</b>	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	23 à 27,4 Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bascules (4 ou +) Coude coude + rouler des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1

EQUIPE N° J S + GROUPE S (page 2)		ECHANGES		LANCEURS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
B-	27,5 à 31,9	<p><b>Croisé/ Décalé (en isolé)</b> Echange précédent avec Engt A par 1 élément Echanges précédents avec Ratt A et B par 1 élément</p> <p>L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T ratt E B L. 2 Déb ratt B L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue</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>	27,5 à 31,9	<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>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>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 + 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>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>	= GROUPE B2
B+	32 à 36,4	<p>Echange en déplacement ensemble Consécutif</p> <p><b>2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol</b> <b>2 B Rouler/MG Tranche B-</b> Echange Rouler/MG Tranche B - <b>Jonglage 4B (face à face)</b> Engt, ratt A ou B</p>	<p>L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse</p> <p>L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Engt. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A</p>	32 à 36,4	<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>H Rouler des épaules H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env (1-2-3)</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>Flip/âcher 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>	= GROUPE C1
E-	36,5 à 40,9	<p>E précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par plusieurs éléments</p> <p><b>2 B (2 T/2 Déb)</b> <b>2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/ill/Souplesse)</b> <b>2 B Rouler/MG Tranche B+</b> E en Rouler/MG Tranche B + 3B effectués par plusieurs éléments</p> <p><b>Jonglage 5B (Face à face)</b></p>	<p>L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal</p> <p>L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse</p>	36,5 à 40,9	<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>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>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 rattr 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>Flip/âcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B 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</p>	= GROUPE C2

EQUIPE N 1 J S + GROUPE S (page 3)		ECHANGES		LANCEURS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	<b>Consécutif / Décalé</b> Diférents engt / ratt B & C Grands déplacements Musicalité <b>2 B Niveau supérieur</b> 3 B à plusieurs éléments <b>4B</b>	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T + Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T + souplesse ratt A L. H Engt Gj + souplesse ratt A L. H Costal	41 à 45,4	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	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2 = GROUPE C3	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2 = GROUPE C3
Supérieur	45,5 à 50	Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories <b>Consécutif / Décalé</b> En déplacement + accro Musicalité Recherche Ech 3B / 4B à plusieurs éléments, consécutifs <b>Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin</b> Echanges dans toutes les séries <b>NIVEAU SUPERIEUR</b>	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 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 <b>OU NIVEAU SUPERIEUR</b> <b>OU NIVEAU SUPERIEUR</b>	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	45,5 à 50	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E	= GROUPE D et E

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

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

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

∅ E décalé : - 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

Légende échanges aériens

	Echanges aériens
	Echanges non aériens
	2 bâtons: si ils sont réalisés par 50% de l'effectif
	3 bâtons: Si ils sont réalisés par au moins 1/3 de l'effectif et que les renvois sont réalisés à des athlètes différents
	Consécutifs/ décalés: si tous les athlètes sont impliqués
	Si l'échange réalisé est un aérien
	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