

**EQUIPE FREESTYLE BENJAMIN, MINIME, CADETTE
GROUPE FREESTYLE JUNIOR, SENIOR**

NATIONALE 2

		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 en lâcher à 2/3 éléments	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 décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9 Fig 8 sur poignet end/env (4) Chg de mains enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Latéral sur bras ouvert 1/2 intérieur bras Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	H Rouler autour du pouce H Rouler main ext/int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5
M+	23 à 27,4	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)	23 à 27,4 Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant) Fish end Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Coude coude Ouverture latérale Bascule Educatif Neck Roll Ejection end = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Rouler main ext/int au dessus de la tête H Chg de main en tournant H 1/2 Intérieur bras H Frontal sur même bras H Frontal sur autre bras H Bloqué nuque D ou G = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4 = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
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 Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2 = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B+	32 à 36,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 (face à face) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments Educatif Jonglage (B1 - B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé 3 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	32 à 36,4 Fig. 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Frontal sur autre bras + chg de bras Bloqué nuque D ou G Ejection env 1/2 éjections (2 ou +) Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	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 BASIQUE N2 : Valeur 3 = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3

EQUIPE N2 B M C + GROUPE J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 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	36,5 à 40,9	Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler des épaules Rouler sur épaule Bloqués nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry Ejections end même bras (2 ou +) Ejections end GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	H Bloqués cou DG ou GD H Neck Roll (1 2 3) H Educatif 1/2 Carry H Educatif Singer = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	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 BASIQUE N2 = 3,5
E+	41 à 45,4	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) 2 Bâtons Rouler / MG tranches M- à 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 (enchaîné 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 Roulés / Maniement de la tranche M- à B-	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	41 à 45,4	Fish end en tournant Fish env (1/2T) Intérieur bras Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (3 à 5 coudes) 1/2 Fujimi end Educatif bloqué aisselle Neck Roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 Hollie Ejections env DG ou GD Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE A : Valeur 5	H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou = GROUPE A : Valeur 5	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 : Valeur 4,5	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 : Valeur 4,5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish env en tournant Coliaux Coude coude bloqués (2 ou +) 1/2 Fujimi env Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) Bascules (4 ou +) Coude coude + 1 coude endroit ou envers Neck Roll entier (1 2 3 4) Carry endroit ou envers Ejections env même bras (2 ou +) Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish end H Intérieur bras H Coude coude en tournant (2 ou +) H Rouler des épaules H Neck Roll entier (1 2 3 4) = GROUPE B : Valeur 6	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 A : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE A : Valeur 5

Pratique Artistique

Septembre 2025

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

		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 en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4	Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 1,5	H Frontal ext/int sur main/poignet H Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 1,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5 = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5
M-	18,5 à 22,9	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)	18,5 à 22,9	Fig 8 sur poignet end/env (4) Chg de mains enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Latéral sur bras ouvert 1/2 intérieur bras Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	H Rouler autour du pouce H Rouler main ext/int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 2	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4 = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
M+	23 à 27,4		L.Simple ratt A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal Pose 4ème relevée	23 à 27,4	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant) Fish end Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Coude coude Ouverture latérale Bascule Educatif Neck Roll Ejection end = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Rouler main ext/int au dessus de la tête H Chg de main en tournant H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Frontal sur autre bras H Bloqué nuque D ou G = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2 = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B-	27,5 à 31,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments Educatif Jonglage (B1 - B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé 3 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Fig. 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Latéral sur bras ouvert + éjection Frontal sur autre bras + chg de bras Bloqué nuque D ou G Ejection env 1/2 éjections (2 ou +) Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : 3,5	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 BASIQUE N2 : Valeur 3 = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B+	32 à 36,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 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	32 à 36,4	Fish env Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler des épaules Rouler sur épaule Bloqués nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry Ejections end même bras (2 ou +) Ejections end GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	H Bloqués cou DG ou GD H Neck Roll (1 2 3) H Educatif 1/2 Carry H Educatif Singer = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

EQUIPE N2 J S (page 2)		ECHANGES	LANCEURS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	<p>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) 2 Bâtons Rouler/MG tranches F+ ou M+ E H ensemble par 2</p> <p>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, chgt de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Roulés / MG de la tranches F+ ou M+</p>	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	36,5 à 40,9	Fish end en tournant Fish env (1/2T) Intérieur bras Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (3 à 5 coudes) 1/2 Fujimi end Educatif bloqué aisselle Neck Roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 Hollie Ejections env DG ou GD Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE A : Valeur 5	H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou = GROUPE A : Valeur 5	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 : Valeur 4,5	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 : Valeur 4,5
E+	41 à 45,4	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	41 à 45,4	Fish env en tournant Coliaux Coude coude bloqués (2 ou +) 1/2 Fujimi env Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) Bascules (4 ou +) Coude coude + 1 coude endroit ou envers Neck Roll entier (1 2 3 4) Carry endroit ou envers Ejections env même bras (2 ou +) Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish end H Intérieur bras H Coude coude en tournant (2 ou +) H Rouler des épaules H Neck Roll entier (1 2 3 4) = GROUPE B : Valeur 6	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 A : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE A : Valeur 5	
Supérieur	45,5 à 50	E flippé ensemble avec croisement eng ou ratt A par 1 élément E dos à dos (1 T) 2 Bâtons 1T/1 Déb / 1 Passage au sol 2 B Rouler / MG Tranches B- ou B+ E Horizontal ensemble par 3 Jonglage (B1 B2 B3 pour soi - B4 renvoi) 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 pour soi - B3 pour soi B2 renvoyé avant Ratt. B1) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4 5 6) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chgt de main 1/4 de tour, Lance B2, Lance B3 à A2 Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler / MG Tranche B- ou B+	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt Gd jeté + roue L. H 2 T ratt. A L. H 2 Déb ratt. A L. H ill ratt. A L. H roue ratt. A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	45,5 à 50	Fish end en tournant 1T et demi ou + Int bras + éjection Coude coude enchainés (6 ou +) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Coude coude + rouler des épaules + coude coude + ouverture latérale Neck Roll entier envers (1 2 3 4) Hollie 1/2 Lucero (end/inv) avant Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit + éjection 1/2 éjections (4 ou +) Ejections end GDG = GROUPE B : Valeur 6,5	H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll + passage au sol H Neck Roll env (1 2 3) H Carry 1T Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6,5	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 B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	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 B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5

Pratique Artistique

Septembre 2025

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