

		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			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	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
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		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) 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 = GROUPE FONDAMENTAUX
B+	32 à 36,4	E flipié 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 épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

EQUIPE N3 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E+	41 à 45,4	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)	41 à 45,4	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
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish env 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 en GD ou DG Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7	H Bloqué cou D ou G H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7	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 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7	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 + NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7

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