



TABLEAU DES ENGAGEMENTS FREESTYLE

ENGAGEMENTS VERTICAUX		STANDARDS		GROUPE A				GROUPE B				GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E			
INTER		0		0,2				0,4				0,6		0,8		1			
N1		0		0		0,5		1				1,5		2		2,5		3	
N2		0		0,5		1		1,5				2,5							
N3		0		1		1,5		2											
PLEINE MAIN		V1	Extérieur MD	V2	Rouler poignet + lâcher MD (bâton 3/4)	V11	Extérieur MG												
INTERIEUR OU CHANGEMENT DE DIRECTION						V10	Intérieur MG ou MD	V12	Boucle envers MD ou MG + lâcher										
EN CONTACT AVEC LE CORPS						V4	Ejection coude	V3	Lâcher sous bras	V5	Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V34	Rouler sans repère visuel + lancer ou lâcher (intérieur bras, rouler frontal intérieur des 2 bras...)	V28	Lâcher cou				
										V9		V43							
										V40									
										V17									
										V23									
EN MEME TEMPS UN ELEMENT MAJEUR						V19	En même temps que petit jeté					V18	En même temps qu'un élément majeur : pied tête/ battement/ grand jeté/ ciseau				V42	Lâcher en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)	
												V21							
												V22							
DANS ELEMENT MAJEUR								V6	Lâcher autour de la jambe pendant grand jeté + Lancer	V14	Lâcher sous battement	V31	Lancer sous battement	V37	Pendant la Souplesse / Roue	V35	Dans illusion		
									V13	MD Sous rond de jambe droite ou gauche	V25			Sous rond de jambe main et jambe opposée					
DANS OU PENDANT UN SAUT						V8	En même temps que saut groupé						V26	Lâcher sous Grand jeté latéral	V38	Lâcher sous grand jeté facial	V36	Dans Costal/ Facial	
MANIEMENT GENERAL AVEC REPERE VISUEL										V7	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou Lâcher direct (Claveau, Lâcher épaule + cercle)								
SAN REPERE VISUEL												V15	MG sans repère visuel + Lancer ou lâcher direct (aveugle même main, Seishi, flip bras tendu, flip int MD rattrapage nuque MD, USA, SD...)	V24	Lâcher derrière tête endroit ou envers				
												V16		V27	Lâcher dans le dos				
												V20							
												V29							
												V30							
												V32							

TABLEAU DES ENGAGEMENTS (page 2)

ENGAGEMENTS HORIZONTAUX	STANDARDS		GROUPE A		GROUPE B				GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E		
INTER	0		0,2		0,4				0,6		0,8		1		
N1			0	0,5		1	1,5	2		2,5		3	3,5		
N2			0,5	1		1,5	2	2,5							
N3			1	1,5		2	2,5								
PLEINE MAIN				H1	Main gauche	H2	Main droite endroit ou envers								
INTERIEUR OU CHANGEMENT DE DIRECTION								H8	Transformation à l'horizontale						
EN CONTACT AVEC LE CORPS							H4	Lâcher sur le dos de la MD en engagement de la MG dans le dos		H11	Lancer frappé jambe ou pied				
							H9	Rouler avec repère visuel + lâcher ou Lancer (fish, rouler bras gauche + bloqué, singer + éjection directe, Hollie rattrapage aveugle MG...)							
							H14								
							H15								
							H21								
EN MEME TEMPS QU'UN ELEMENT MAJEUR							H23	En même temps que petit jeté		H3	En même temps qu'un élément majeur (battement/ grand jeté/ pied tête/ Grand écart...)	H22	Flip H dans le costal + Lancer	H12	Lâcher 3/4 horizontal pendant flip arrière
DANS UN ELEMENT MAJEUR										H10	Sous battement (jambe pliée ou tendue)				
MANIEMENT GENERAL AVEC REPERE VISUEL							H17	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou lâcher direct (lâcher sous rond de jambe, lâcher MD à MG sous rond de jambe,...)							
							H5								
SANS REPERE VISUEL									H7	Flip H MG rattrapage autour du cou relance direct					
									H6	Maniement sans repère visuel H + lâcher ou lancer (flip aveugle même main/ libre dos/ sous bras SD/ rappel arrière...					
									H16						
									H18						
									H20						



TABLEAU DES RATRAPAGES FREESTYLE

	STANDARDS				GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C				GROUPE D				GROUPE E														
INTER	V	0		0,2		0,4		0,6				0,8				1															
	H	0		0,4		0,6		0,8				1				1,2															
N1	V	0	0	0,5		1		1,5		1,7		1,9		2,1		2,3		2,5		2,7											
	H	0	0,5	1		1,5		2		2,2		2,4		2,6		2,8		3		3,2											
N2	V	0	0,5	1		1,5		2		NON AUTORISE																					
	H	0	1	1,5		2		2,5																							
N3	V	0	1	1,5		2																									
	H	0	1,5	2		2,5																									
PLEINE MAIN		1	Main Droite	2	Main Gauche	3	Main retournée	10	Main retournée avec rotation inversée																						
DOS						5	Dos MG/ Taille MG			26	Aveugle MG ou MD																				
						14	Dos MD/ Taille MD	90	MR Dos (uniquement pour Maniement Général)																						
NUQUE/ SD						8	Nuque MG	16	Nuque MD					50	SD																
SUR LE CORPS										33	Ejection coude (rattr MD)				36	1/2 intérieur bras + SD	24	Intérieur bras			38	Intérieur bras aller/retour									
										88	Bloqué coude																				
EN MEME TEMPS ou DANS UN ELEMENT MINEUR						6	Sous jambe D ou G			22	Sous jambe pliée Main retournée				86	Sous jambe MR en mouvement															
															45	Sous jambe MR en rotation inverse															
														25	En extension dorsale au sol bras tendu (catherine) ou en grand écart																
EN MEME TEMPS QU'UN ELEMENT MAJEUR								9	Main retournée + illusion						48	Pendant éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) passage par chandelle															
DANS UN ELEMENT MAJEUR								15	Sous battement MD ou MG				31	Dans illusion endroit	43	Dans roue et ses dérivées	55	Dans illusion main retournée	87	Dans roue MR	49	Dans éléments majeurs au sol (poisson, virgule...) entre les jambes	76	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou rouler sur poitrine							
												17	MD ou MG sous rond de jambe	57	75		Dans la roue avec changement de jambes et ses dérivées	40	Dans souplesse et ses dérivées												
												27	Dans illusion MG	72				52		60	Dans la souplesse MR et ses dérivées										
												23	Sous battement Main retournée	30	47	MD ou MG dans "i" penché	47	Sous battement MR en rotation inversée			61	Dans la souplesse avec changement de jambe et ses dérivées									
														28	MR dans le rond de jambe droite	32	Rattrapage en Cambré				64										
														20	Dans illusion non vertical arrivée au sol						62										
DANS UN SAUT										29	Dans sauts jambes pliées MD ou MG (cosaques...)				42	Dans saut jambes pliées MR (cosaques...)	53	Dans le grand jeté latéral	58	Dans costal	63	Dans salto facial et ses dérivés									
										34	Dans sauts MD ou MG (1/2 Ciseaux + battements...)								59	Dans jeté facial											
SANS REPERE VISUEL								78	Dans le cou D ou G main retournée					89	Dans fermeture complète			56	MG nuque de face (Jason Travers)												