DUO BENJAMIN, MINIME, CADET

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)	Lâcher simple sans rotation ratt GROUPE 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 GROUPE A	14 à 18,4					
M-	18,5 à 22,9		Flip Lâcher simple avec rotation ratt GROUPE B	18,5 à 22,9					
M+	23 à 27,4		Flip ratt GROUPE 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 int/ext sur main ou poignet Frontal eng int/ext sur bras Frontal eng int/ext sur coudes Changement de main ou poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	% Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX	
B+		E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	32 à 36,4	Changement de main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque	Flip ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lächer cou MD à MG ou MG à MD	H Cercle + boucle horiz	
					= GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	= GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	= GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	= GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	36,5 à 40,9	Changement 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	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD	H Pretzel låcher H taille / genoux	
					= GROUPE BASIQUE : Valeur 4	= GROUPE BASIQUE : Valeur 4	= GROUPE BASIQUE : Valeur 4	= 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 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	41 à 45,4	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+)	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif)	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras	H Flip H int/ext	
		<u> </u>			= GROUPE A : Valeur 5	= GROUPE A : Valeur 5	= GROUPE A : Valeur 5	= GROUPE A : Valeur 5	
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection	Flip ext + frappé ratt GROUPE A	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol	
					= GROUPE A : Valeur 5,5	= GROUPE A : Valeur 5,5	= GROUPE A : Valeur 5,5	= GROUPE A : Valeur 5,5	
	Completion Condition Profilery FETD								

Commission Sportive Pratique FFTB

Juillet 2023

DUO 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 GROUPE B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		Flip ratt GROUPE 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	Changement de bras	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5
M+		E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	23 à 27,4	Changement de main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) 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 ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	H Cercle + boucle horiz = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
B-	27,5 à 31,9		L. Simple ratt GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	27,5 à 31,9	Changement 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 = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H 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 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	32 à 36,4	Fish endroit	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE A : Valeur 5	·	H Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol	36,5 à 40,9	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A: Valeur 5,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA rattr. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE A : Valeur 5,5	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

DUO N3 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
DUO N3 J		ECHANGES 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	LANCERS L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt	Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif)	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer	MANIEMEN Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras +	NT GENERAL H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu
E+	41 à 45,4		GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral	1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE A : Valeur 6		Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE A : Valeur 6	= GROUPE A : Valeur 6
Supérieur	45,5 à 50			Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A : Valeur 6,5 + GROUPE B : Valeur 7	H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras 2+	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE 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 GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE B : Valeur 7	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 rattr. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y

Commission Sportive Pratique FFTB Juillet 2023