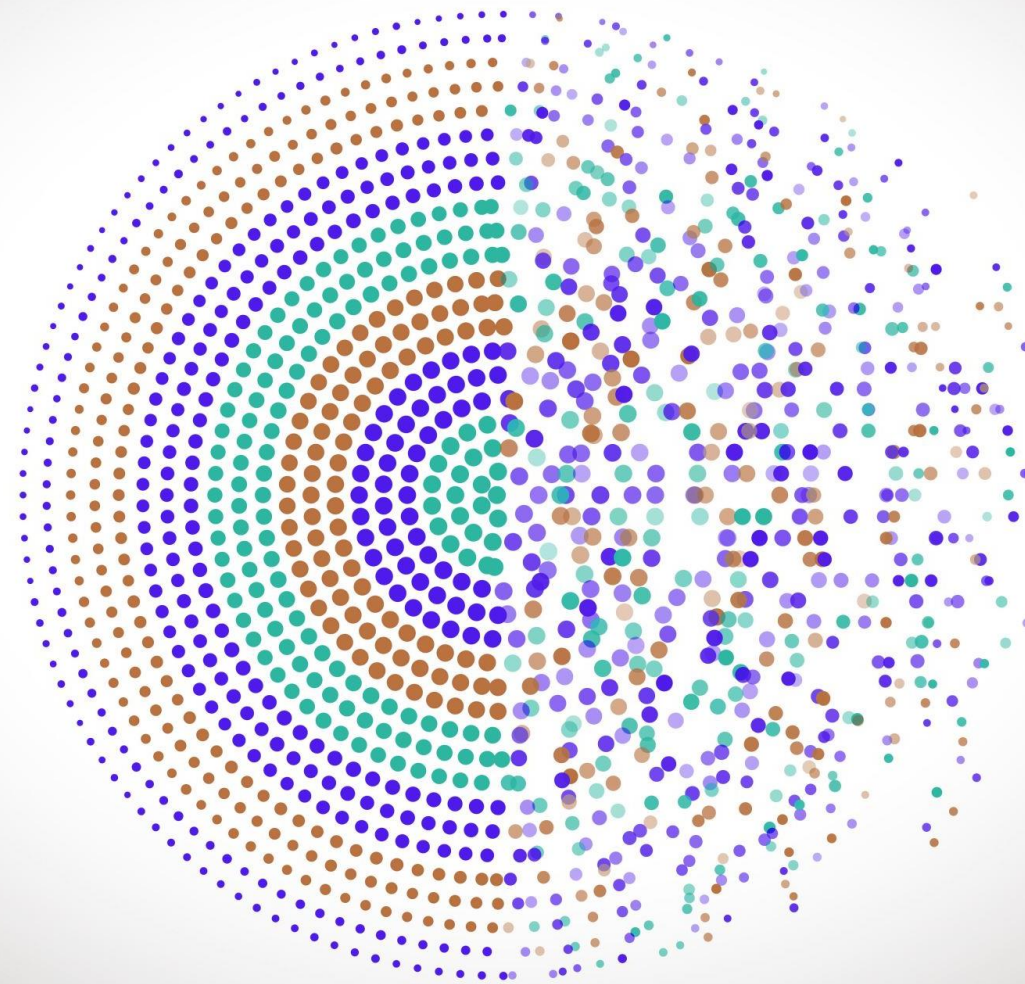


# Séminaire juges freestyle 2025

FFSTB

11 et 12 janvier 2025



# RETOURS DU SEMINAIRE JUGES

Chers Juges,

Chers Entraîneurs,

Chers Athlètes,

Suite au séminaire juges de la Pratique Artistique, des précisions techniques et méthodologiques ont été apportées.

Vous trouverez donc dans ce document ces précisions.



# Les mouvements éducatifs

- Pour être reconnu, un mouvement éducatif se doit d'être présenté seul et non doublé.
- Par exemple:
  - Le H éducatif ½ Carry ne pourra être comptabilisé si l'athlète présente un H Carry 1T
  - L'Éducatif neck-roll ne pourra être comptabilisé si l'athlète présente un neck roll 1,2,3 et +

# H Carry 1T

- [H.NS.2.B sur Vimeo](#)
- Lorsque le rouler s'effectue à droite du cou, la tête doit s'incliner vers l'épaule gauche.
- Lorsque le rouler s'effectue à gauche du cou, la tête doit s'incliner vers l'épaule droite
- Le bâton subit, tout au long du rouler, une force due à l'engagement. L'athlète parvient à maintenir le bâton en position fixe en effectuant un pivot, un déboulé ou tout autre élément en tournant, dans la même direction et à la même vitesse que le bâton. A la fin de ce pivot, le bâton est toujours soumis la propulsion initiale jusqu'au rattrapage, blocage ou enchainement
- **Attention, un carry ne sera pas reconnu si:**
  - Le Pivot/tour n'est pas complet
  - Le bâton est maintenu pendant le tour ( par la tête, l'épaule...)
  - Le bâton est en équilibre dans le creux du coup avant d'engager le tour ex:
    - Le bâton est posé dans le creux du coup, il est équilibré, puis l'athlète effectue un tour. Ici le bâton n'est pas en mouvement

# Le Holly H/V vidéo

- Le rouler débute lorsque le bâton est dans un axe horizontal, embout bloqué dans la gorge.
- Le bâton effectue un ½ cercle complet (H ou V).
- L'embout reste maintenu dans la gorge jusqu'à ce que le bâton soit placé dans l'axe horizontal opposé. L'embout doit donc lui-même effectuer un demi-tour dans la gorge

Si l'athlète commence avec le bâton, balle bloquée dans la gorge, tip dirigé vers la droite dans un axe horizontal, le rouler se termine balle toujours bloquée dans la gorge, tip dirigé vers la gauche dans un axe horizontal.

Attention: Un Holly en tournant ne peut être présenté pour un Holly simple déclaré sur la FPI. Le pivot, étant situé entre l'engagement et le rattrapage, dénature le rouler.

Pour le Holly H cela signifie que la sortie du bâton se fait strictement à l'horizontal :

- Au dessus de l'épaule si l'athlète a une posture droite
- Sur le deltoïde si l'athlète s'incline légèrement sur le coté opposé
- Sous l'aisselle si l'athlète s'incline fortement sur le coté opposé
- Avec une connexion autre à l'horizontal (rouler, lâcher)

Pour le Holly V, si l'athlète commence son Holly avec un rouler sur la nuque, il sera donc en filière N2 considéré comme connecté.

Le rattrapage MR de dos que nous avons pour habitude d'enseigner en sortie de rouler, peut être considéré comme une sortie de série.

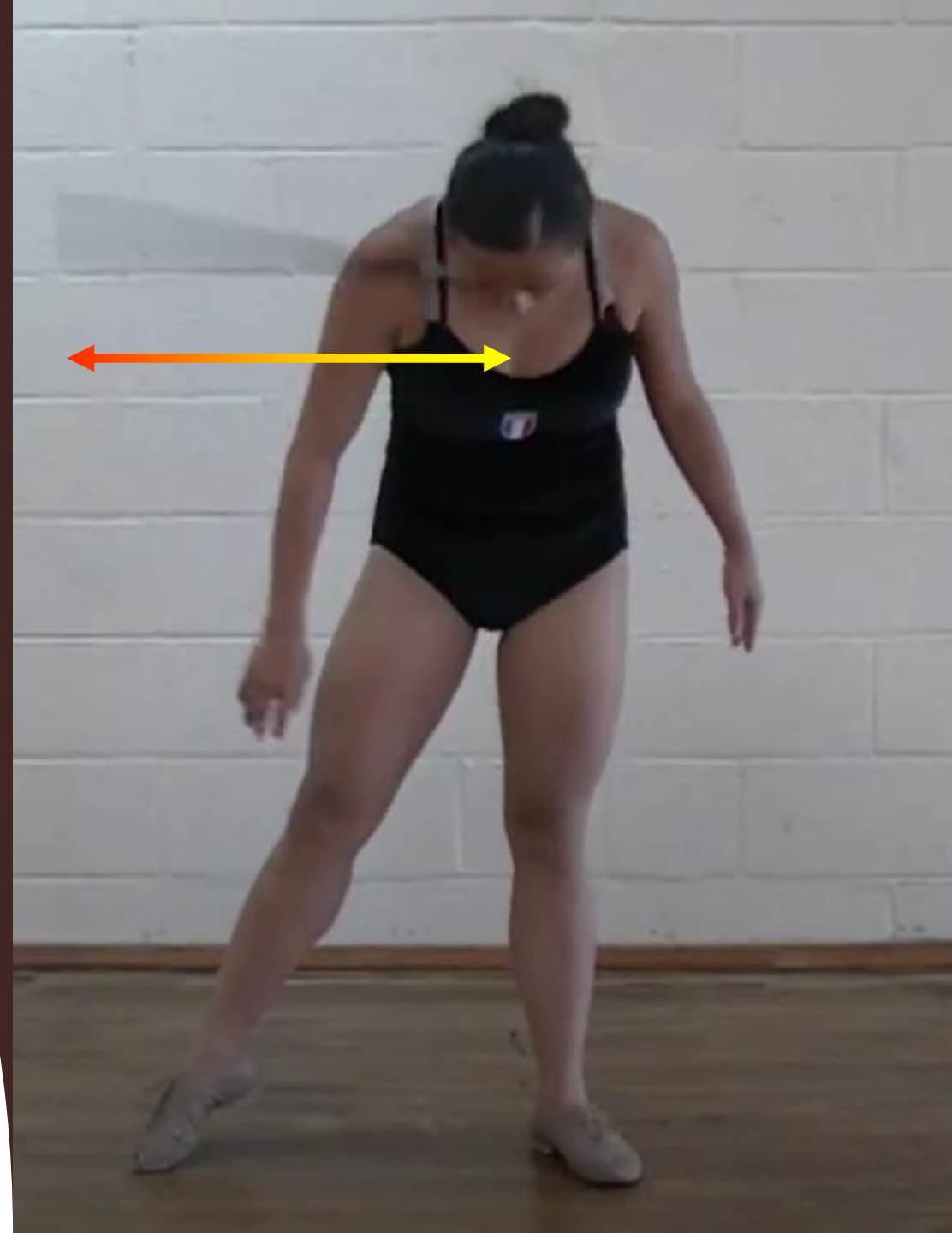
**Conseils d'enseignement:**

**Il est fortement conseillé d'enseigner ce rouler en conservant le buste droit afin de préserver l'alignement du dos de l'enfant.**

**Il est fortement déconseillé de présenter des rattrapages qui induisent une flexion latérale du buste pour cacher un manque de maîtrise**

**Début du rouler:**

**Le bâton est dans un axe  
Horizontal (voir légèrement au  
dessus) uniquement tenu par le  
menton au niveau de la gorge par  
un embout**



**Pendant le rouler:**

**Le bâton reste dans l'axe déclaré.**

**Un léger défaut d'axe (dû à une mauvaise réalisation) peut être pénalisé mais sera différencié d'un défaut d'axe dû à la non-maitrise du mouvement (l'athlète ne maitrise pas le rouler et subit le poids du bâton). Dans ce cas il sera non reconnu.**



**Fin du rouler:**

**Le bâton est dans un axe  
Horizontal (voir légèrement au  
dessus) et uniquement tenu par  
le menton au niveau de la gorge  
par un embout**





# Le Lâcher cou H rat bras tendu

[Vidéo](#)

Aucune précision n'est écrite concernant le rattrapage hormis qu'il doit se faire:

- Main Droite
- Bras tendu vers l'avant à la hauteur de l'épaule.

La main peut donc être:

- *En pronation (paume de main vers l'avant)*
- *En supination (paume de main vers le ciel)*

***Dans les 2 cas le bras doit être strictement à tendu à l'horizontal au moment du rattrapage***

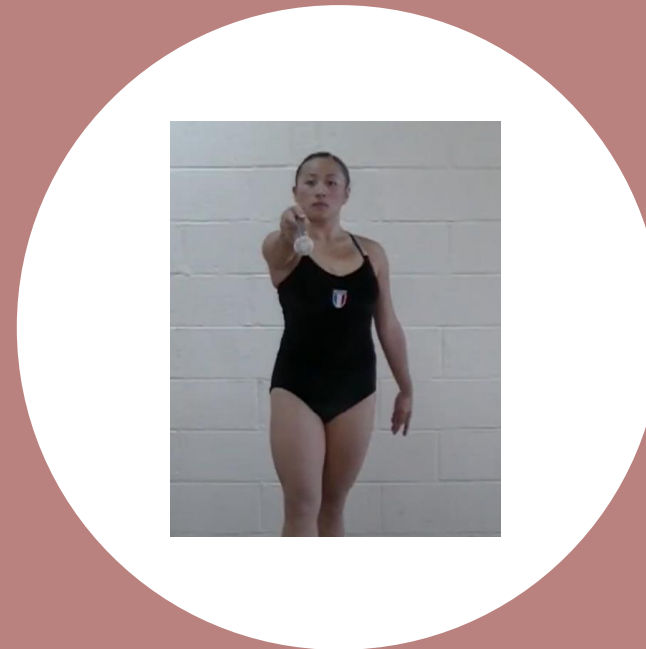
Attention, un rattrapage MR (très similaire dans ce cas à un rattrapage en pronation, peut induire une forte rotation du poignet, de l'épaule, et de la posture. La bonne réalisation du mouvement peut donc être impactée voir dénaturée. De plus l'athlète de niveau débutant risque de plier le bras au moment du rattrapage. Le mouvement, dans ce cas (flexion du bras) ne pourra être reconnu par les juges.

Compte tenu de la spécificité de ce mouvement, un rattrapage main retournée, qui ne dénature pas le mouvement dans sa définition (rat bras tendu à l'horizontal à hauteur de l'épaule) sera valable.

Conseil d'enseignement:

Il est fortement conseiller d'enseigner le mouvement avec un rattrapage paume de main face au ciel pour avoir une meilleure appréhension du bâton.

<b>Pretzel lâcher H cou rattrapage bras tendu</b>	Bâton tenu au tip, main fermée	<b>Engagement :</b> Dos de la main en contact avec le cou, coude pointé vers l'avant et bras à l'horizontal. <b>Rattrapage :</b> MD, Bras tendu vers l'avant à la hauteur de l'épaule	Axe bâton Placement du corps	Si le rattrapage n'est pas fait à horizontal bras tendu
---	--------------------------------	--	---------------------------------	---



Ici, le rattrapage est exécuté bras tendu vers l'avant à la hauteur des épaules

# Echange en Lâché

LEXIQUE ECHANGE EQUIPE NATIONALE 3 ET NATIONALE 2	
DEFINITION D'UN ECHANGE	Soit les athlètes échangent leur bâton Soit c'est un athlète qui effectue un échange avec les 2 bâtons qu'il a en sa possession Soit c'est un échange de corps (déplacement du corps d'un athlète pour prendre la place de l'autre et vice versa) mais toujours avec trajet aérien du bâton qui lui reste sur place
Passé Passe direct sans perte de contact	Le bâton n'effectue pas un trajet aérien
Passé sans rotation	Le bâton effectue un trajet aérien sans rotation
Echange en lâché	Le bâton effectue un trajet aérien avec 1 rotation minimum. L'engagement se fait sous forme de lâché sans rotation autour du pouce.
Echange flippé / Echange Horizontal	Le bâton effectue un trajet aérien avec 2 rotations minimum. L'engagement se fait avec rotation sous forme de lancé autour du pouce.
Echange engagement en décalé	Les athlètes lancent leur bâton les uns après les autres. Il y a toujours un bâton en l'air
A	Représente un athlète (A1 premier athlète, A2 deuxième athlète ...)
B	Représente un bâton (B1 premier bâton, B2 deuxième bâton ...)

Il convient de suivre la règle du Lexique échange. Les échanges en lâché doivent avoir une rotation minimum par l'ensemble de l'effectif (sauf si précision sans rotations)  
Cependant, un échange en lâché, réalisé par l'ensemble de l'effectif, avec + de 2 rotations sera valorisé par le juge.

Attention, le 2 bâtons lâchés ensemble, doit avoir un minimum de 2 rotations pour les 2 bâtons.

# Horizontal coude coude en tournant

## Vidéo

- Dans cet exemple, en vert = le nucléus du mouvement, en Marron = les éléments en +

L'athlète engage coude gauche

Puis le bâton roule sur le coude droit. (Le rouler peut également être commencé par un rouler sur le même bras, cf vidéo du H CC en tournant 2 et +)

Le rouler bascule sur le coude gauche en même temps que l'athlète tourne

L'athlète continue en faisant rouler son bâton sur le coude droit, puis gauche. Il effectue un 2ème rouler

L'athlète déroule sur le bras gauche

Ici l'athlète a donc réalisé un horizontal coude coude en tournant x2. Si vous visualisez la vidéo du H cc en tournant 2 et + il y en a 3.

Dans cet exemple, l'athlète déclare H cc en tournant et effectue H cc en tournant x2 (comme sur la vidéo), le rouler sera comptabilisé puisque:

- Il ne s'agit pas d'un éducatif
- Le nucléus entre le début du mouvement et sa fin n'est pas modifié.

# LE MANIEMENT RAT DOS MD

GROUPE A		GROUPE B	
	0,2		0,4
	0,4		0,6
	0,5		1
	1		1,5
	1		1,5
	1,5		2
	1,5		2
	2		2,5
3	Main retournée	10	Main retournée avec rotation inversée
5	Dos MG/ Taille MG		
14	Dos MD/ Taille MD	80	MR Dos (uniquement pour Maniement Général)

Il est tout à fait possible de déclarer un MG rat Groupe A et rattraper dos MD:

Dans ce cas la main doit au moment du rattrapage être collée dans le dos, le corps est soit profil soit de dos

Le rat MR Dos (uniquement en MG) concerne les rattrapages réalisés au dessus du dos et MR

Exemple:

- H13 au sol rat dos md. L'athlète est profil p/r au bâton où se retourne complètement, la main droite est collée dans le dos au moment du rattrapage, l'entraîneur peut donc déclaré H13 Rat A.
- Lâcher H libre dos 1T cat B : [MANIEMENTH12](#) La main droite, rattrape MR derrière le dos et n'est pas collée.

# POINT METHODOLOGIQUE N1 3<sup>ème</sup> ROULER HORIZONTAL

Si l'athlète inscrit 3 Roulers Horizontaux de niveau E, la valeur brute de la série Horizontale sera de 10

Seul le 3<sup>ème</sup> rouler inscrit pourra faire office de bonus si il est présenté et reconnu. Les 2 premiers restent donc à présenter obligatoirement.

ROULER HORIZONTAL		Rappel des obligatoires : 2 roulers horizontaux connectés dans la même série	
ENGAGEMENT	0	R horizontal 1 :	10
Standard		GEL 101 Single DO	message dans le dos
R horizontal 2 :	9,5	R HORIZONTAL 3 GROUPE E	
GEL81 H double intérieur bras + éjection		GEL109 Guillotine	
RATTRAPAGE	0	VALEUR BRUTE DES ROULERS HORIZONTALS	
Standard			9,75

Exemple avec cette FPI

