

	BMC	ECHANGES	LANCES		ROULER	MANIEMENT
Inf .	0 à 9,4	NIVEAU INFERIEUR				
P+	9,5 à 13,9	Passe-Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation Ratt. MR /MG Lâcher simple avec rotation	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation Ratt. MR /MG	18,5 à 22,9		
M-	23 à 27,4	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation Ratt. Cat 2	23 à 27,4		
M +	27,5 à 31,9		Flip Ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9		
B-	32 à 36,4	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	32 à 36,4		
B+	36,5 à 40,9		Flip Ratt. Cat 2	36,5 à 40,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig. 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
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. simple	41 à 45,4	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env. Cercle + Boucle Horizontal
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD

	J S	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9	Passé-Passé direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	0 à 4,9		
P-	5 à 9,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation Ratt. MR/MG Lâcher simple avec rotation	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation Ratt. MR /MG	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation Ratt. Cat 2	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip Ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9		
M-	23 à 27,4	E en lâcher décalé tous les éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4		
M+	27,5 à 31,9		Flip Ratt. Cat 2	27,5 à 31,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig. 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
B-	32 à 36,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L simple	32 à 36,4	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env. Cercle + Boucle Horizontal
B+	36,5 à 40,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt. MG ou MR Lancé horizontal	36,5 à 40,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
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 Horizontal décalé par 2 élémentsEducatif 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. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal Ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	41 à 45,4	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip H ext / int Flip H int MD Ratt. MGR Pretzel Lâcher cou Ratt. même main Pretzel Lâcher claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher ss bras

	B GJ	ECHANGES	LANCES	ROULERS	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E en Lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation Ratt. 2		
P+	9,5 à 13,9		Flip Ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)		
F-	14 à 18,4	E en Lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)		
F+	18,5 à 22,9		Flip Ratt. catégorie 2	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig 8 end / env. Mouvent Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en Lâcher ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L. Simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle +boucle end / env. Cercle + Boucle Horizontal
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt. MG ou MR Lancé horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
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) 2 B (pretzel) E Horizontal 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. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal Ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env. (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
B+	36,5 à 40,9	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés /Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 tour Ratt. MG ou MR L. 1 Déboulé Ratt. MG ou MR L. Passage au sol Ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers 1/2 éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher Ss bras
E -	41 à 45,4			Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher Ss bras + frappé Pretzel lâcher dans Batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
E+	45,5 à 50				

	MCGS	ECHANGES	LANCES	ROULERS	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9	NIVEAU INFERIEUR			
P-	5 à 9,4	E en Lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation Ratt. 2		
P+	9,5 à 13,9		Flip Ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)		
F-	14 à 18,4	E en Lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)		
F+	18,5 à 22,9		Flip Ratt. catégorie 2	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en Lâcher ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt. MG ou MR Lancé horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
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 a face) 2 B (pretzel) E Horizontal 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. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal Ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env. (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
B+	36,5 à 40,9	E flippé ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement de la tranche Précédente 2 bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 tour Ratt. MG ou MR L. 1 Déboulé Ratt. MG ou MR L. Passage au sol Ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher Ss bras
E -	41 à 45,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement de la tranche Précédente) E Horizontal 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 (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 en Roulés / Maniement de la tranche Précédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. Horizontal 1 tour Ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé Ratt. MG ou MR L. Horizontal passage au sol Ratt. MG ou MR L. Horizontal Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher Ss bras + frappé Pretzel lâcher dans Batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
E+	45,5 à 50			Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous Batt Flip/lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher Ss bras 1T Pretzel lâcher H Ds Y

	J S	ECHANGES	LANCES	ROULERS	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9		NIVEAU INFÉRIEUR		
P-	5 à 9,4	E en Lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)		
P+	9,5 à 13,9		Flip Ratt. Catégorie2	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
F-	14 à 18,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en Lâcher ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
F+	18,5 à 22,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt. MG ou MR Lancé horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
M-	23 à 27,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face) 2 Bâtons (pretzel) E Horizontal 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) 2 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L. Simple Ratt. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal Ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
M+	27,5 à 31,9	E flippé à 6 ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2 bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	L. 1 tour Ratt. MG ou MR L. 1 Déboulé Ratt. MG ou MR L. Passage au sol Ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher Ss bras
B-	32 à 36,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâchers (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) E Horizontal 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 (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 en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté latéral L. Horizontal 1 tour Ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé Ratt. MG ou MR L. Horizontal passage au sol Ratt. MG ou MR L. Horizontal Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher Ss bras + frappé Pretzel lâcher dans Batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
B+	36,5 à 40,9		L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. MG ou MR L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. MG ou MR / L. roue Ratt. MG ou MR L. passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. Eng. Grand jeté + grand jeté L. H 2 tours twirling/ L. H 2 déboulés L. H Illusion / L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Ss Batt Flip/lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher Ss bras 1T Pretzel lâcher H Ds Y
E -	41 à 45,4	E flippé ensemble avec croisement eng ou ratt cat.1 par 1 élément E dos à dos (1 T) 2 Bâtons (1T) 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)	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés L. 2 tours twirling+ Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Eng. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. MG ou MR L. H 2 déboulés Ratt. MG ou MR L. H illusion Ratt. MG ou MR / L. H roue Ratt. MG ou MR L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. MG ou MR L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env. Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill./roue
E+	45,5 à 50			Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroit/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2

	JS	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments+1différé E flippé sur place en semble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2 Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1engagé par un autre athlète-B2 renvoyé-B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1lance à A2-A2 lance à A1 en différé-A1 lance à A3 en différé) 3 B (lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L. Descente à genoux (de face) L. Simple Cat 1 L. horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans les dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
P+	9,5 à 13,9		L. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol L. Simple Ratt. Cat 2 L. Horizontal descente à genoux (de face) L. Horizontal Cat 1	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. Même main Pretzel lâcher ss bras
F-	14 à 18,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E1T (2 par 2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage B1 et B2 pour soir – B3 renvoi 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète-B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé1-2-3-4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré-LanceB1,chg de main,1/4 de tour, Lance B2 ,ratt B1,Rat B2) Echange en Roulés/Maniement Tranche Précédente	L. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L. G rand écart latéral L. H 1 tour	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. Même main Pretzel lâcher ss bras
F+	18,5 à 22,9	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés L. 1 tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. H 1 tour / L. H 1 Déboulé / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L. H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras + frappé Pretzel lâcher dans batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
M-	23 à 27,4	Croisé/ Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. Cat.1 L. Roue Ratt. Cat.1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés L. H Illusion / L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous batt Flip/lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras 1T Pretzel lâcher H ds Y
M+	27,5 à 31,9	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2B (1T / Roulers ou Maniement F-) Jonglage4B (face à face) Engt, ratt catégorie 1 ou 2	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés L. 2 tours twirling / L.2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling+ Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 L. Engt. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue
B-	32 à 36,4	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers M-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L. Illusion Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L. Roue Ratt. Cat. 3 L. 1 déboulé + roue Ratt. Cat. 1 L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Grand jeté + souplesse L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 L. H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L. H en grand jeté roue L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L. H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroit/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2

B+	36,5 à 40,9	Consécutif / Décalé Différents engt / Ratt catégories 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (accro) 3 B à plusieurs éléments 4B	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. 1 illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 2 L. 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + Ill + 1T L. 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L. Illusion + roue / L. 2 roues L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L. costal L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H.2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L. H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L. H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L. H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L. H Engt. Grand jeté souplesse	Fujimi endroit ½ Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchainé "4" + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+)	Flip fermeture complète (Afia) Seishi Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat.2 Flip Ratt. MG ou MD ds souplesse Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol Flip H ext 1/2 déb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
E-	41 à 45,4	Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories Consécutif / Décalé En déplacement + accro Musicalité Recherche	L. 4 tours twirling Ratt. Cat. 1 L. 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 3 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 5 L. 2 Ill / L. 2 T + ill / L.1T + Ill + 1T Ratt. Cat. 1 L. Ill Ratt. Cat. 5 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 3 L. Illusion + roue Ratt. Cat. 1 / L. roue Ratt. Cat. 5 L. 1T roue Ratt. Cat. 3 L. 2 T roue Cat. 1 / L. 2 roues Ratt. Cat. 1 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue L. Illusion + souplesse / L. roue + souplesse L. 2 T souplesse L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 L. Engt. Grand jeté costal L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 2 L. Horizontal 2 T / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. H 2 Ill / L. H 2 T Ill / L. H 1T + ill 1+T L. H illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 H.1T ill Cat. 3 / H roue Ratt. Cat. 4 L. H 1T roue Cat. 3 / L. H 2 roues L. H souplesse Cat. 3 / L. H 1T souplesse Cat. 1 L. H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1	Double Coliaux Fujimi endroit enchainés (2+) Fujimi envers Rouler des épaules H Flip ou éjection Ratt. Cou Bloqué aisselle + renvoi D ou G Neck Roll Envers "1-2-3" Flip H ou ejection H Ratt. cou Ejections envers DGD	1T ou déboulé aveugle 1T ou déboulé dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans le Y Flip taille frontal + 1T ou déboulé Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ souplesse) Flip Ratt. MR dans Illu/ roue Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant 1T SD ou déboulé Flip H aveugle même main Flip H autour cou Ratt. MGR Lambert (même main ou autre main) Lâcher H libre dos 1T ou déboulé Ratt. MR dans le dos Pretzel lâcher H cou Ratt. Sous RJ
E+	45,5 à 50	Niveau TRES supérieur Ech 3B / 4B à plusieurs éléments, consécutifs Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin Echanges dans toutes les séries Niveau Très supérieur	L. 5 tours twirling L. 4 tours twirling Ratt. Cat. 2 L. 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 4 L. 1 T 2 ill L. 2 Ill / L. 2 T + ill / L.1T + Ill + 1T Ratt. Cat. 2 L. 1 T ill Ratt. Cat. 4 L. Illusion + roue Ratt. Cat. 2 L. 1T roue Ratt. Cat. 4 / L. 2 T roue Cat. 2 L. 1 déboulé 2 roues / L. 2 roues Ratt. Cat. 2 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue Ratt. Cat. 1 L. Illusion + souplesse Ratt. Cat. 1 L. Roue + souplesse Ratt. Cat. 1 L. 2 T souplesse Ratt. Cat. 1 L. Engt. Gd Jeté + Gd jeté souplesse Double souplesse L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 3 L. Engt. Grand jeté costal Ratt. Cat. 1 L. H 4 tours / L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 3 L. H 2 Ill / L. H 2 T Ill / L. H 1T + ill 1+T Cat.1 L. H Illusion roue Cat. 1 / L. H ill Ratt. Cat. 5 L. H 1T ill Cat. 4 / H roue Ratt. Cat. 5 L. H 1T roue Cat. 4 / L. H 2 roues Cat. 1 L. H Souplesse Cat. 4 / L. H 1T souplesse Cat. 2 L. H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 OU NIVEAU SUPERIEUR	Double 1/2 Fujimi endroit Fujimi avec 1 bras ouvert 1/2 Fujimi envers en tournant Passage dos endroit Coliaux H 2 intérieurs bras en tournant Hollie en tournant Lucero devant (endroit/envers) 1/2 Singer D ou G Brown x2 Neck Roll Envers "1-2-3-4" Neck Roll (4) + Carry 1t D ou G Hollie H Ejection en tournant Ejections chg bras (3+) Ejections H GDG OU NIVEAU SUPERIEUR	1T ou déboulé aveugle même main Flip aveugle même main + frappé + 1T Seishi + frappé 1 fois Lâcher dans élément majeur Ratt. Cat.2 Flip Ratt. MR dans souplesse Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Cat.1 Flip H int MD 1T ou déboulé Ratt. MGR Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 3 Lâcher H ssJ D Ratt. SsJ G Pretzel Lâcher cou 1T 1/2 à D Ratt. Aveugle OU NIVEAU SUPERIEUR

- Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - monter d'une tranche
- Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
- Ø Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes
- Ø Ech 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+ 3 tranches	+ 4 tranches
CAT. 4	+ 4 tranches	+ 5 tranches

	Groupes	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place décalé (moitié des éléments) E en lâché ensemble (tous les éléments) 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
P+	9,5 à 13,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Cat 1 L. horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD
F-	14 à 18,4	E flippé sur place en ligne (tous les éléments) + 1 différé E flippé sur place ensemble (moitié des éléments) 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 3 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 B (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol L. S imple Ratt. Cat 2 L. Horizontal descente à genoux (de face) L. Horizontal Cat 1	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
F+	18,5 à 22,9		L. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L. G rand écart latéral L. H 1 tour	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher ss bras
M-	23 à 27,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé (moitié des éléments) E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 3 Jonglage (B1 et B2 pour soi - B3 renvoi) 2 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-Lancé B1, chgt de main, ¼ de tour, Lance B2, ratt B1, Ratt B2) E en Roulés/Maniement Tranche Précédente	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés L. 1 tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. H 1 tour / L. H 1 Déboulé / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L. H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras + frappé Pretzel lâcher dans batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
M+	27,5 à 31,9	Echange en déplacement (moitié des éléments)	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. Cat.1 L. Roue Ratt. Cat.1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés L. H Illusion / L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous batt Flip/lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras 1T Pretzel lâcher H ds Y
B-	32 à 36,4	Croisé/Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling+ Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 L. Engt. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue
B+	36,5 à 40,9	Echange en déplacement (tous les éléments) Consécutif 2B (1T / Roulers ou Maniement M-) Jonglage 4B (face à face) Engt ratt catégorie 1 ou 2	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L. Illusion Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L. Roue Ratt. Cat. 3 L. 1 déboulé + roue Ratt. Cat. 1 L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Grand jeté + souplesse L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 L. H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L. H en grand jeté roue L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L. H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroit/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2

E-	41 à 45,4	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt Effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers B-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. 1 illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 2 L. 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + Ill + 1T L. 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L. Illusion + roue / L. 2 roues L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L. costal L. H 3 tours twirling / L H 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H.2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L. H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L. H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L. H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L. H Engt. Grand jeté souplesse	Fujimi endroit ½ Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+)	Flip fermeture complète (Afia) Seishi Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat.2 Flip Ratt. MG ou MD ds souplesse Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol Flip H ext 1/2 deb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
E+	45,5 à 50	Consécutif / Décalé Différents engt Ratt cat 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (accro) 3 B à plusieurs éléments 4B Niveau Très supérieur	L. 4 tours twirling Ratt. Cat. 1 L. 3 tours twirling Ratt. / L 3 déboulés Ratt. Cat. 3 L. 2 tours twirling / L 2 déboulés Ratt. Cat. 5 L. 2 Ill / L. 2 T + ill / L.1T +Ill +1T Ratt. Cat. 1 L. Ill Ratt. Cat. 5 / L 1 T ill Ratt. Cat. 3 L. Illusion + roue Ratt. Cat. 1 / L. roue Ratt. Cat. 5 L. 1T roue Ratt. Cat. 3 L. 2 T roue Cat. 1 / L. 2 roues Ratt. Cat. 1 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue L. Illusion + souplesse / L. roue + souplesse L. 2 T souplesse L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 L. Engt. Grand jeté costal L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 2 L. Horizontal 2 T / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. H 2 Ill / L. H 2 T Ill / L. H 1T+ ill 1+T L. H illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 H.1T ill Cat. 3 / H roue Ratt. Cat. 4 L. H 1T roue Cat. 3 / L. H 2 roues L. H souplesse Cat. 3 / L. H 1T souplesse Cat. 1 L. H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 OU NIVEAU SUPERIEUR	Double Coliaux Fujimi endroit enchainés (2+) Fujimi envers Rouler des épaules H Flip ou éjection Ratt. Cou Bloqué aisselle + renvoi D ou G Neck Roll Envers "1-2-3" Flip H ou ejection H Ratt. cou Ejections envers DGD OU NIVEAU SUPERIEUR	1T ou déboulé aveugle 1T ou déboulé dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans le Y Flip taille frontal + 1T ou déboulé Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ souplesse) Flip Ratt. MR dans Illu/ roue Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant 1T SD ou déboulé Flip H aveugle même main Flip H autour cou Ratt. MGR Lambert (même main ou autre main) Lâcher H libre dos 1T ou déboulé Ratt. MR dans le dos Pretzel lâcher H cou Ratt. Sous RJ OU NIVEAU SUPERIEUR

- Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M- : monter d'une tranche
- Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
- Ø Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes
- Ø Ech 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+3 tranches	+4 tranches
CAT. 4	+4 tranches	+5 tranches

	MC	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 9,4	NIVEAU INFÉRIEUR			
P+	9,5 à 13,9	E flippé sur place décalé à 4/6 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env. Cercle + Boucle Horizontal
F-	14 à 18,4		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt cat 1 Lancé horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
F+	18,5 à 22,9	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2 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. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol L. Simple Ratt. Cat 2 L. Horizontal descente à genoux (de face) L. Horizontal Cat	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/env (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
M-	23 à 27,4		L. 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L. G rand écart latéral L. H 1 tour	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers ½ éjection (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD USA profil / face Lâcher H libre dos Ratt. MR aveugle Lâcher H sous battement plié MG Ratt. MD au sol Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher cou Ratt. même main Pretzel lâcher ss bras
M+	27,5 à 31,9	E flippé à 6 ensemble E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2par2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage (B1 et B2 pour soi -B3 renvoi) 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète- B2 renvoyé -B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchainé 1234) Educatif 3 B en tournant (carré-Lance B1, chgt de main, ¼ de tour, Lance B2, ratt B1, ratt B2) Echange en Roulés tranche M-	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés L. 1 tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. H 1 tour / L. H 1 Déboulé / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L. H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras + frappé Pretzel lâcher dans batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
B-	32 à 36,4	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments	L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. Cat.1 L. Roue Ratt. Cat.1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés L. H Illusion / L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous batt Flip/lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras 1T Pretzel lâcher H ds Y
B+	36,5 à 40,9	Croisé / Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés L. 2 tours twirling / L.2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling+ Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L. Illusion + Passage au sol L. Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 L. Engt. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue

E-	41 à 45,4	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2B (1T / Roulés ou Maniement M+) Jonglage 4B (face à face) Engt, ratt catégorie 1,2	L. 3 tours twirling / L 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. 2 tours twirling / L 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L. 1 illusion Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L. Roue Ratt. Cat. 3 L. 1 déboulé + roue Ratt. Cat. 1 L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Grand jeté + souplesse L. H 3 tours twirling / L H 3 déboulés L. H 2 tours twirling / L H 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L. H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 L. H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L. H en grand jeté roue L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L. H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroit/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2
E+	45,5 à 50	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers B+) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face) Niveau Très supérieur	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. 1 illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 2 L. 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + ill + 1T L. 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L. Illusion + roue / L. 2 roues L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L. costal L. H 3 tours twirling / L H 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L. H.2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L. H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L. H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L. H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L. H Engt. Grand jeté souplesse OU NIVEAU SUPERIEUR	Fujimi endroit ½ Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+) OU NIVEAU SUPERIEUR	Flip fermeture complète (Afia) Seishi Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat.2 Flip Ratt. MG ou MD ds souplesse Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol Flip H ext 1/2 deb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR OU NIVEAU SUPERIEUR

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M- : monter d'une tranche

Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

Ø E décalé : 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Ø E 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+ 3 tranches	+ 4 tranches
CAT. 4	+ 4 tranches	+ 5 tranches