



TABLEAU DES ENGAGEMENTS

STANDARDS		CAT 1		CAT 2		CAT 3		CAT 4		CAT 5								
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	NON AUTORISE														
VERTICAUX	V1	Extérieur MD	V2	Rouler poignet + lâcher MD (bâton 3/4)	V4	Ejection coude	V3	Lâcher sous bras	V13	Sous rond de jambe	V24	Lâcher derrière tête endroit ou envers	V37	Pendant la Souplesse / Roue	V36	Dans Costal/ Facial		
					V8	En même temps que saut groupé	V6	Lâcher autour de la jambe pendant grand jeté + Lancer	V18	En même temps qu'un élément majeur : pied tête/ battement/ grand jeté/ ciseau	V25	Sous rond de jambe (D ou G) MG	V38	Lâcher sous grand jeté facial	V42	Lâcher en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)		
					V10	Intérieur MG ou MD	V12	Boucle envers MD ou MG + lâcher	V21		Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V26	Lâcher sous Grand jeté latéral	V35	Dans illusion			
					V11	Extérieur MG	V14	Lâcher sous battement	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)	V27	Lâcher dans le dos	V34	Rouler sans repère visuel + lancer ou lâcher (intérieur bras, rouler frontal intérieur des 2 bras...)		
					V19	En même temps que petit jeté	V7	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou Lâcher direct (Claveau, Lâcher épaule + cercle)	V17	Lâcher cou	V28							
											V23							
												V15	MG sans repère visuel + Lancer ou lâcher direct (aveugle même main, Seishi, flip bras tendu, flip int MD rattrapage nuque MD, USA, SD...)					
												V16						
												V20						
												V29						
											V30							
											V32							
N1	0,5	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5										
N2	1	1	1,5	2	2,5													
N3	1,5	1,5	2	NON AUTORISE														
HORIZONTAUX	H1	Main gauche	H2	Main droite endroit ou envers	H23	En même temps que petit jeté	H4	Lâcher sur le dos de la MD en engagement de la MG dans le dos	H8	Transformation à l'horizontale	H6	Flip intérieur Horiz MD 1T Rattr MG retournée + Lancer direct	H10	Sous battement (jambe pliée ou tendue)	H12	Lâcher 3/4 horizontal pendant flip arrière		
							H17	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou lâcher direct (lâcher sous rond de jambe, lâcher MD à MG sous rond de jambe,...)	H9	Rouler avec repère visuel + lâcher ou Lancer (fish, rouler bras gauche + bloqué, singer + éjection directe, Hollie rattrapage aveugle MG...)	H22	Flip H dans le costal + Lancer						
									H14			H6	Maniement sans repère visuel H + lâcher ou lancer (flip aveugle même main/ libre dos/ sous bras SD/ rappel arrière...)					
									H15			H7						
									H21		H16							
									H3	En même temps qu'un mouvement majeur (battement/ grand jeté/ pied tête...)	H18							
											H20							



TABLEAU DES RATRAPAGES

		STANDARDS		CAT 1		CAT 2		CAT 3				CAT 4		CAT 5								
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																	
RATRAPAGES	1	Main Droite	2	Main Gauche	3	Main retournée	16	Nuque MD	26	Aveugle MG ou MD	23	Sous battement Main retournée	28	MR dans le rond de jambe droite	47	Sous battement MR en rotation inversée	24	Intérieur bras	58	Dans costal	63	MG dans salto arrivée sol
	8	Nuque MG	15	Sous battement MD ou MG	22	Sous jambe (pliée ou tendue) Main retournée	17	MD ou MG sous rond de jambe	42	Dans sauts main retournée	55	Dans illusion main retournée	40 52	Dans souplesse/ dans souplesse au sol/ souplesse sur coude	59	Dans jeté facial	76	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou rouler sur poitrine				
	5	Dos MG	9	Main retournée + illusion	33	Ejection coude (rattr MD)	31	Dans illusion endroit	43	Dans roue/ roue au sol/ roue sur les coudes arrivée au sol/ roue sur les coudes avec sursaut arrivée au sol	50	SD	62	Dans la souplesse MR et ses dérivés								
	6	Sous jambe D ou G	14	Dos MD/ Taille	29 34	Dans sauts MD ou MG (cosaques, 1/2 ciseaux + Battement...)	27	Dans illusion MG	57 72	En extension dorsale au sol bras tendu (catherine) ou en grand écart	25	53	Dans le grand jeté latéral	61	Dans la souplesse avec changement de jambe arrivée au sol ou debout							
	10	Main retournée avec rotation inversée	88	Bloqué coude	48 49	Sous jambe MR en mouvement	86	Dans éléments majeurs au sol (poisson, virgule...)	56	MG nuque de face (Jason Travers)	64	38	Intérieur bras aller/retour									
	78	Dans le cou D ou G main retournée	87	Dans roue MR	45	Sous jambe MR en rotation inverse	32	Rattrapage en Cambré														
	90	Dos MD ou MG retournée	30	MD ou MG dans "j" penché	75	Dans la roue avec changement de jambes																
	89	Dans fermeture complète	75	Dans la roue avec changement de jambes																		