

	B M C	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9			NIVEAU INFÉRIEUR		
P-	5 à 9,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt. Cat.2	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. Catégorie 2	18,5 à 22,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	¼ Fig 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	23 à 27,4	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
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt. MG ou MR Lancé horizontal	27,5 à 31,9	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 Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD
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 Roulers / Maniement Tranche Précédente	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)	32 à 36,4	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 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 dos à dos (1/2 tour)	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	26,5 à 40,9	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	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulers / 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. 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	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			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		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9			NIVEAU INFERIEUR		
P-	5 à 9,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt. Catégorie2	9,5 à 13,9	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.
F-	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. simple	14 à 18,4	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
F+	18,5 à 22,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt. MG ou MR Lancé horizontal	18,5 à 22,9	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 Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
M-	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1-renvoi B2 avec ou sans rotation ratt. B1) 2 B (pretzel) Echange Horizontal décalé Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente	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)	23 à 27,4	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 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 dos à dos (1/2 tour)	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	27,5 à 31,9	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	2 B lâchers (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulers / 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. 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	32 à 36,4	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
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. Engt. 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	36,5 à 40,9	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
E-	41 à 45,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B (Roulers / Maniement Tranche Précédente) 2 B (Roulers / Maniement 2 Tranches inférieures + renvoi) Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engt. ou Ratt. Cat.1 par 1 élément	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. Engt. 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	41 à 45,4	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
----	--	--	--	-----------	---	---