

		ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
P-	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 Passé sans rotation du bâton (H/V)	Lâcher simple sans rotation ratt MR /MG Lâcher simple avec rotation	5 à 9,4		
F-	9,5 à 13,9	E en Lâcher avec rotation décalé	Lâcher simple avec rotation ratt MR /MG	9,5 à 13,9		
F+	14 à 18,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt 2	14 à 18,4		
M-	18,5 à 22,9		Flip ratt MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (deface)	18,5 à 22,9		
M+	23 à 27,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (deface)	23 à 27,4		
B-	27,5 à 31,9		Flip ratt. Catégorie 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 2 B avec changement de Main en haut	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
E -	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 Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
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 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 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
Supérieur	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

	J S	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9	NIVEAU INFERIEUR				
P-	5 à 9,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt 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 Roulés / Maniement TranchePrécédente	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	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	36,5 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 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	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulés / Maniement TranchePrécédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol 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 Frontal sur même bras H 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