	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 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
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 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,chtg 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 1par 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 USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue 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 1ou 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 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-	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 GDG	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 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 1T ou déboulé SD 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

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION
2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

- 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 par1 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 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 III / L. 2 T + ill / L.1T +III +1T Ratt. Cat. 1 L. III 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 III / L. H 2 T III / 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 (III/ roue/ souplesse) Flip Ratt. MR dans illu/ roue Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant 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

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

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

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

∅ Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes

∅ 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) 4	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	<p>Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments</p> <p>2 B (2T / Roulers B+)</p> <p>3 B effectués par plusieurs éléments</p> <p>Jonglage 5B (Face à face)</p> <p>Niveau Très supérieur</p>	<p>L. 4 tours twirling</p> <p>L. 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2</p> <p>L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4</p> <p>L. I illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 2</p> <p>L. 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + III + 1T</p> <p>L. 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4</p> <p>L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2</p> <p>L. Illusion + roue / L. 2 roues</p> <p>L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue</p> <p>L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1</p> <p>L. costal</p> <p>L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés Ratt. Cat. 1</p> <p>L. H.2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3</p> <p>L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3</p> <p>L. H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2</p> <p>L. H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2</p> <p>L. H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse</p> <p>L. H Engt. Grand jeté souplesse</p> <p>OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>Fujimi endroit</p> <p>½ Fujimi endroit en tournant</p> <p>Coude coude en tournant H (2+)</p> <p>Coude coude + Rouler des épaules + coude</p> <p>coude ouverture latérale</p> <p>Intérieur bras frontal</p> <p>Hollie</p> <p>Hollie éjecté</p> <p>Bloqué Rouler autour du cou</p> <p>Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2</p> <p>Brown</p> <p>Ejections GDG</p> <p>Ejections envers même bras (2+)</p> <p>Ejections H même bras (3+)</p> <p>OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>Flip fermeture complète</p> <p>Seishi</p> <p>Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat.2</p> <p>Flip Ratt. MG ou MD ds souplesse</p> <p>Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol</p> <p>Flip H ext 1/2 deb Ratt. MGR</p> <p>Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle</p> <p>Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR</p> <p>OU NIVEAU SUPERIEUR</p>
-----------	------------------	--	---	--	---

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION

2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T

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

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

∅ Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes

∅ 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