

	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	Passe-Passe 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 (deface)	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	¼ 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 + frappéFlip 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