

		ECHANGES	LANCERS			ROULERS	MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4			5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9			9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation GROUPE A Lâcher simple avec rotation	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation GROUPE A	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation GROUPE B	27,5 à 31,9				
B+	32 à 36,4		Flip Ratt. GROUPE A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	32 à 36,4				
E-	36,5 à 40,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	36,5 à 40,9	Frontal int/ext sur main ou poignet Frontal eng int/ext sur bras Frontal eng int/ext sur coudes Changement de main ou poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5
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 main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Changement de main en tournant Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H Cercle + boucle horiz H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE A : Valeur 5	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	H Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

		ECHANGES	LANCERS			ROULERS	MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation GROUPE A Lâcher simple avec rotation	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation GROUPE A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation GROUPE B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip Ratt. GROUPE A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal int/ext sur main ou poignet Frontal eng int/ext sur bras Frontal eng int/ext sur coudes Changement de main ou poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5
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 main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Changement de main en tournant Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H Cercle + boucle horiz H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
E-	36,5 à 40,9		L. Simple Ratt. GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	36,5 à 40,9	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE A : Valeur 5	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	H Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

EQUIPE N3 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	<p>E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé</p> <p>E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face)</p> <p>2B (pretzel)</p> <p>E Horizontal décalé par 2 éléments Educatif</p> <p>Jonglage (B1 - B2) pour soi</p> <p>Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main)</p> <p>Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé</p> <p>3 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)</p>	<p>L. Simple Ratt.GROUPE B</p> <p>L. 1 tour twirling</p> <p>L. 1 déboulé</p> <p>L. Passage au sol (1T au sol)</p> <p>L. Horizontal Ratt.GROUPE A</p> <p>L. Horizontal descente à genoux (de face)</p>	41 à 45,4	<p>Figure 8 sur poignet endroit bloqué</p> <p>Fish end. 1/2 tour</p> <p>Ouverture latérale</p> <p>Bloqué nuque D ou G</p> <p>Rouler autour de la jambe</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>H Bloqué nuque enchainés DG ou GD</p> <p>H Ejection</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>Flip/Lâcher ratt. GROUPE B</p> <p>Flip ext + frappé ratt GROUPE A</p> <p>USA rattr. GROUPE A</p> <p>Cercle rouler éjection poignet</p> <p>Pretzel lâcher cou ratt même main</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>H Flip H int/ext frappé</p> <p>H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	<p>Fish envers</p> <p>Intérieur bras</p> <p>Coude coude bloqué</p> <p>Coude coude + ouverture latérale</p> <p>Bascules x2</p> <p>Rouler sur épaule</p> <p>Bloqué nuque GD ou DG</p> <p>1/2 Carry (Educatif)</p> <p>1/2 Hollie</p> <p>Ejections même bras (2+)</p> <p>Ejections GD</p> <p>Rouler tête</p> <p>Rouler poignet éjection</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7 et 7,5</p>	<p>H Neck Roll "1-2-3"</p> <p>H Carry 1T</p> <p>H Educatif singer</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7 et 7,5</p>	<p>Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1</p> <p>Flip ext + frappé ratt GROUPE B</p> <p>Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A</p> <p>Flip aveugle MD à MG ou MG à MD</p> <p>Flip taille frontal</p> <p>Flip sous RJ</p> <p>Rouler frontal envers sur même bras + SD</p> <p>Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeure</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7 et 7,5</p>	<p>H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A</p> <p>H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée</p> <p>H Pretzel lâcher dans batt latéral</p> <p>H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7 et 7,5</p>