

		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)	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E en lâcher avec rotation décalé	Lâcher simple avec rotation ratt A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9		Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end /env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Simple	32 à 36,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	36,5 à 40,9	Chg 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 end = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 4
E+	41 à 45,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 B (pretzel) E H décalé par 2 éléments E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt B L. 1 Tour Twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	41 à 45,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

DUO JUNIOR SENIOR

NATIONALE 3

		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		Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Simple	23 à 27,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
B-	27,5 à 31,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	27,5 à 31,9	Chg 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 end = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 4
B+	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 B (pretzel) E H décalé par 2 éléments E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	32 à 36,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour) E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt A L. Passage au sol ratt A L. Gd écart latéral L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	36,5 à 40,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE A : Valeur 5,5	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

