

		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	E en lâcher à 2/3 éléments	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 décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	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 N3 : 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 N3 : Valeur 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Simple	23 à 27,4	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 N3 : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête H Chg de main en tournant	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
B-	27,5 à 31,9		L.Simple ratt A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal	27,5 à 31,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B+	32 à 36,4	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 H décalé par 2 éléments 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)	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	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = GROUPE BASIQUE N2 : 3	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 BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 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			27,5 à 31,9				
F+	14 à 18,4	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descendante à genoux (de face)	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 N3 : 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 N3 : Valeur 3,5	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5	Cercle + boucle H = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5
M-	18,5 à 22,9	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Simple	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 N3 : Valeur 4	H Rouler main ext/int au dessus de la tête H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4	Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
M+	23 à 27,4		L.Simple ratt A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal	41 à 45,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B-	27,5 à 31,9	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 H décalé par 2 éléments 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)	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)	27,5 à 31,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = GROUPE BASIQUE N2 : 3	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 BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B+	32 à 36,4	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	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	32 à 36,4	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeure Pretzel lâcher ss bras ratt A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

EQUIPE N2 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons Rouler/MG tranches F+ ou M+ E H ensemble par 2 Jonglage (B1 & B2 pour soi - B3 renvoi) 3 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 - Lance B1, chg de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Roulés / MG de la tranches F+ ou M+	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T+ Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. H 1 T ratt. A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	36,5 à 40,9	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A : Valeur 4,5	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
E+	41 à 45,4		L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté L. H 2T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	41 à 45,4	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude ++ roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE A : Valeur 5	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50	E flippé ensemble avec croisement eng ou ratt A par 1 élément E dos à dos (1 T) 2 Bâtons 1T/1 Déb / 1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranches B- ou B+ E Horizontal ensemble par 3 Jonglage (B1 B2 B3 pour soi - B4 renvoi) 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 pour soi - B3 pour soi B2 renvoyé avant Ratt. B1) Jonglage face à face (enchainé 1 2 3 4 5 6) Educatif 3 bâtons en tournant (carré - Lance B1, chgt de main 1/4 de tour, Lance B2, Lance B3 à A2 Ratt. B1, Ratt. B2) Echange Rouler / MG Tranche B- ou B+	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. ill + Passage au sol L. Engt Gd jeté + roue L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	45,5 à 50	Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5