

		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 GROUPE B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		Flip ratt GROUPE 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	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) 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 N3 : 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 N3 : 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 N3 : VALEUR 3,5 et 4	H Cercle + boucle horiz H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	23 à 27,4	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE 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		L.Simple ratt GROUPE A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal	27,5 à 31,9	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour 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 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B+	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L.Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	32 à 36,4	Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

Duo N2 B M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 Déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol	36,5 à 40,9	Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A : Valeur 4,5	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE 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 GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE A : Valeur 4,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
E+	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange 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. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral	41 à 45,4	Fish envers en tournant Intérieur bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué 2+ Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules enchainées 4+ Coude coude roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (endroit/envers) 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+ = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt Ratt. GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé = GROUPE A : Valeur 5	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Coude coude enchainés 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPEC2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1 = GROUPE B : Valeur 6	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A = GROUPE B : Valeur 6

		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 avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) 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 N3 : 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	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	H Cercle + bouclé horiz H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4	
F+	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	14 à 18,4	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G	Flip/Lâcher ratt. GROUPE 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	
M-	18,5 à 22,9		L.Simple ratt GROUPE A L.Descente à genoux (de face) L.Horizontal	18,5 à 22,9	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour 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 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE BASIQUE N2 : 3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B Flip ext + frappé ratt GROUPE A USA ratt. GROUPE A Cercle rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	
M+	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt GROUPE B L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L.Horizontal ratt GROUPE A L. Horizontal descente à genoux (de face)	23 à 27,4	Fish envers Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules x2 Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG 1/2 Carry (Educatif) 1/2 Hollie Ejections même bras (2+) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1 Flip ext + frappé ratt GROUPE B Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip taille frontal Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE A H Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée H Pretzel lâcher dans batt latéral H Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	

Duo N2 J et S (page 2)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
B-	27,5 à 31,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt GROUPE A L. 1 Déboulé ratt. GROUPE A L. Passage au sol ratt. GROUPE A L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling L. Horizontal 1 déboulé L. Horizontal passage au sol	27,5 à 31,9	Fish envers 1/2 tour Fish en tournant Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras Coude coude enchainés 2+ 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll 1 2 3 Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (3+) Ejections envers DG = GROUPE A : Valeur 4,5	H Neck Roll "1-2-3" H Carry 1T H Educatif singer = GROUPE A : Valeur 4,5	Flip ext + frappé ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt. GROUPE A Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ ratt GROUPE 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 GROUPE B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras 1T = GROUPE A : Valeur 4,5	H Flip/Lâcher H ratt GROUPE B H Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A H Lâcher H libre dos ratt MR sans RV H Lâcher H13 ratt. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
B+	32 à 36,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange 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. Horizontal 1 tour ratt. GROUPE A L. Horizontal 1 Déboulé ratt GROUPE A L. Horizontal passage au sol ratt GROUPE A L. Horizontal Grand écart latéral	32 à 36,4	Fish envers en tournant Intérieur bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué 2+ Fish + 1/2 Fudjimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules enchainées 4+ Coude coude roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (endroit/envers) 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+ = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2 Flip / Lâcher 1T ou déboulé Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T Flip/Lâcher aveugle même main + frappé USA ratt Ratt. GROUPE B Flip RJ ratt GROUPE B Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé = GROUPE A : Valeur 5	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ H Lâcher sous bras H = GROUPE A : Valeur 5
E-	36,5 à 40,9		L. 2 tours twirling ratt GROUPE A L. 2 déboulés ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion ratt. GROUPE A L. roue ratt. GROUPE A L. passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. Engt. Grand jeté + grand jeté L. H 2 tours twirling L. H 2 déboulés L. H Illusion L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	36,5 à 40,9	Coude coude enchainés 6+ Fujimi endroit Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll 1 2 3 4 (entier) Ejections envers même bras 2+ Ejection genou = GROUPE B : Valeur 6	H Fish endroit H Coude coude en tournant 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3 Flip ext + frappé ratt GROUPE C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1 Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C1 Flip taille frontal ratt GROUPE B Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A Flip sous RJ ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt GROUPE A Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1 = GROUPE B : Valeur 6	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B H Lâcher H13 ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A H Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion H Lâcher sous bras H ratt GROUPE A = GROUPE B : Valeur 6

Duo N2 J et S (page 3)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E+	41 à 45,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B * Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engt. ou Ratt. GROUPE A par 1 élément		Fish en tournant 1T et demi et + Intérieur bras frontal Fujimi endroit enchainés 3+ Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections GDG	Rouler des épaules H Neck Roll enchainé 4+ + bloqué x2 Neck Roll envers 1-2-3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D1 Flip ext + frappé ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C2 Flip / Lâche 1T ou déboulé Engagement GROUPE C Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE B Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T USA ratt GROUPE C2 Flip taille frontal ratt GROUPE C1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B Flip sous RJ ratt GROUPE C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2	H Flip/ lâcher H ratt GROUPE C3 H Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C2 H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD H Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR H Lâcher sous bras H ratt GROUPE B
				= GROUPE B : Valeur 6,5	= GROUPE B : Valeur 6,5	= GROUPE B : Valeur 6,5	= GROUPE B : Valeur 6,5
Supérieur	45,5 à 50			Fish en tournant 2+ frontal Double Coliaux Fujimi envers 1/2 Fujimi endroit en tournant Neck roll enchainé (entier) 2+ Libre cou entier (4) Carry avec engagement rouler cou et sortie Flip ou éjection rattrapage cou Ejections envers DGD	H Bloqué Rouler autour du cou H Neckroll (entier) enchainé entier 2+ H NC passage au sol jambes tendues H Neck Roll envers 1-2-3-4 (entier) H Ejections H même bras 4+	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C3 Flip/Lâcher int dos + 1T ou déboulé ratt GROUPE A Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C2 Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1 Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1 Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A USA ratt GROUPE C3 Flip taille frontal ratt GROUPE C2 Flip taille frontal + 1T ou déboulé Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1 Flip sous RJ ratt GROUPE C3 Flip sous RJ int + 1/4 tour rattr sous jambe MG au sol Flash back ratt GROUPE B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3	H Flip H ext 1/2 deb ratt MGR bras Tendu H Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE B H Flip/ Lâcher H aveugle + frappé H Flip H aveugle même main H Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1 H Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A H Lâcher H13 ratt GROUPE C1 H Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B Lambert (autre main) H Flip/ Lâcher H Flash back H Pretzel lâcher H autour de la jambe H Pendant une roue ou souplesse H Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1
				= GROUPE C : Valeur 7,5 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE C : Valeur 8	= GROUPE C : Valeur 7,5 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE C : Valeur 8	= GROUPE C : Valeur 7,5 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE C : Valeur 8	= GROUPE C : Valeur 7,5 + GROUPE C : Valeur 8