

	JS	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments+1différé E flippé sur place en semble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2 Educatif Jonglage (B1-B2) pour soi Educatif 3 bâtons (B1engagé par un autre athlète-B2 renvoyé-B3 en main) Educatif jonglage face à face (A1lance à A2-A2 lance à A1 en différé-A1 lance à A3 en différé) 3 B (lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	Descente à genoux (de face) Simple Cat 1 L. horizontal	Changement de main enchaînés (3+) Changement de poignets enchaînés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Coulé Cou H	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cerle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Clavoue (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
P+	9,5 à 13,9		L. 1 tour twirling / L. 1 débouté / L. passage au sol L. Simple Ratt. Cat 2 L. Horizontal descente à genoux (de face) L. Horizontal Cat 1	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 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
F-	14 à 18,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E1T (2 par 2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage B1 et B2 pour soi - B3 renvoi 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète-B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchaîné1-2-3-4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré-LanceB1, chgt de main, 1/4 de tour, Lance B2, ratt B1 Ratt B2) Echange en Roulés/Maniement Tranche Précédente	L. 1 tour twirling / L. 1 débouté / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L. G rand écart latéral L. H 1 tour	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers 1/2 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
F+	18,5 à 22,9	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments	L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés L. 1 tour Twirling + passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté L. H 1 tour / L. H 1 Débouté / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L. H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la ramonée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras + frappé Pretzel lâcher dans batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
M-	23 à 27,4	Croisé/ Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. Cat 1 L. Roue Ratt. Cat. 1 L. Passage au sol + grand écart latéral L. Souplesse L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés L. H Illusion / L. H Roue L. H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singler Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous batt Educatif SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cerle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras 1T Pretzel lâcher H ds Y
M+	27,5 à 31,9	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2B (1T / Roulers ou Maniement F-) Jonglage4B (face à face) Engt, ratt catégorie tou 2	L. 3 tours twirling / L. 3 déboutés L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling + Passage au sol L. 1 tour twirling + illusion L. 1 tour twirling + roue / L. 1 débouté + roue L. Illusion + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 1 L. H Illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L. H passage au sol + grand écart latéral H Souplesse	Fish en tournant Coude coude enchaînés 2+ (Tachibana *1-2-3-4*) Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi endroiv Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchaînés DG ou GD Neck Roll *1-2-3* Ejections envers DG 1/2 éjections enchaînés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue
B-	32 à 36,4	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers M-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L. 3 tours twirling / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 1 L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L. Illusion Ratt. Cat. 3 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L. Roue Ratt. Cat. 3 L. 1 débouté + roue Ratt. Cat. 1 L. 1 tour twirling + souplesse L. Engt. Grand jeté + souplesse L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboutés L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 2 L. H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 L. H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L. H en grand jeté roue L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L. H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucro (endroit/envers) 1/2 Hollie Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Coliaux Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou débouté Ratt. Cat. 2
B+	36,5 à 40,9	Consécutif / Décalé Différents engt / Ratt catégories 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (accro) 3 B à plusieurs éléments 4B	L. 4 tours twirling L. 3 tours twirling / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 2 L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 4 L. Illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1T ill Ratt. Cat. 2 L. 2 Illusions / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T L. 2T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L. 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L. Illusion + roue / L. 2 roues L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L. costal L. H 3 tours twirling / L. H 3 déboutés Ratt. Cat. 1 L. H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 3 L. H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L. H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L. H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L. H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L. H Engt. Grand jeté souplesse	Fujimi endroit 1/2 Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchaîné *4+* + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+)	Flip fermeture complète (Atia) Seishi Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat. 2 Flip Ratt. MG ou MD ss souplesse Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol Flip H ext 1/2 déb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
E-	41 à 45,4	Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories Consécutif / Décalé En déplacement + accro Musicalité Recherche	L. 4 tours twirling Ratt. Cat. 1 L. 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 3 L. 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 5 L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T Ratt. Cat. 1 L. ill Ratt. Cat. 5 / L. 1T ill Ratt. Cat. 3 L. Illusion + roue Ratt. Cat. 1 / L. roue Ratt. Cat. 5 L. 1T roue Ratt. Cat. 3 L. 2T roue Cat. 1 / L. 2 roues Ratt. Cat. 1 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue L. Illusion + souplesse / L. roue + souplesse L. 2T souplesse L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 L. Engt. Grand jeté costal L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 2 L. Horizontal 2T / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 4 L. H 2 ill / L. H 2T ill / L. H 1T + ill + 1T L. H Illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 L. H 1T ill Cat. 3 / H roue Ratt. Cat. 4 L. H 1T roue Cat. 3 / L. H 2 roues L. H souplesse Cat. 3 / L. H 1T souplesse Cat. 1 L. H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1	Double Coliaux 1/2 Fujimi endroit enchaînés (2+) Fujimi envers Rouler des épaules H Flip ou éjection Ratt. Cou Bloqué asselle + renvoi D ou G Neck Roll Envers *1-2-3* Flip H ou éjection H Ratt. cou Ejections envers DGD	1T ou débouté aveugle 1T ou débouté dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans le Y Flip taille frontal + 1T ou débouté Lâcher dans élément majeur (ill/roue/souplesse) Flip Ratt. MR dans ill/roue Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant 1T SD ou débouté Flip H aveugle même main Flip H autour cou Ratt. MGR Lambert (même main ou autre main) Lâcher H libre dos 1T ou débouté Ratt. MR dans le dos Pretzel lâcher H cou Ratt. Sous RJ
E+	45,5 à 50	Niveau TRES supérieur Ech 3B / 4B à plusieurs éléments, consécutifs Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin Echanges dans toutes les séries Niveau Très supérieur	L. 5 tours twirling L. 4 tours twirling Ratt. Cat. 2 L. 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 4 L. 1 T 2 ill L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T Ratt. Cat. 2 L. 1T ill Ratt. Cat. 4 L. Illusion + roue Ratt. Cat. 2 L. 1T roue Ratt. Cat. 4 / L. 2T roue Cat. 2 L. 1 débouté 2 roues / L. 2 roues Ratt. Cat. 2 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue Ratt. Cat. 2 L. Illusion + souplesse Ratt. Cat. 1 L. Roue + souplesse Ratt. Cat. 1 L. 2T souplesse Ratt. Cat. 1 L. Engt. Gd jeté + Gd jeté souplesse Double souplesse L. Engt. Grand jeté souplesse Cat. 3 L. Engt. Grand jeté costal Ratt. Cat. 1 L. H 4 tours / L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 3 L. H 2 ill / L. H 2T ill / L. H 1T + ill + 1T Cat. 1 L. H Illusion roue Cat. 1 / L. H ill Ratt. Cat. 5 L. H 1T ill Cat. 4 / H roue Ratt. Cat. 5 L. H 1T roue Cat. 4 / L. H 2 roues Cat. 1 L. H Souplesse Cat. 4 / L. H 1T souplesse Cat. 2 L. H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2	Double 1/2 Fujimi endroit Fujimi avec 1 bras ouvert 1/2 Fujimi envers en tournant Passage dos endroit Coliaux H 2 intérieurs bras en tournant Hollie en tournant Lucero devant (endroit/envers) 1/2 Singler D ou G Brown x2 Neck Roll Envers *1-2-3-4* Neck Roll (4) + Carry 1T D ou G Hollie H Ejection en tournant Ejections chg bras (3+) Ejections H GDG	1T ou débouté aveugle même main Flip aveugle même main + frappé + 1T Seishi + frappé 1 fois Lâcher dans élément majeur Ratt. Cat. 2 Flip Ratt. MR dans souplesse Flip sous RJ 1T ou 1/4 tour Ratt. 1T ou débouté Cat. 1 Flip H int MD 1T ou débouté Ratt. MGR Lâcher MG 1T ou débouté Ratt. Cat. 3 Lâcher H ss D Ratt. Ss J G Pretzel Lâcher cou 1T 1/2 à D Ratt. Aveugle

- Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - monter d'une tranche
- Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
- Ø Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes
- Ø Ech 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+ 3 tranches	+ 4 tranches
CAT. 4	+ 4 tranches	+ 5 tranches

Groupes	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
<b>Inf</b>	<b>0 à 4,9</b>	<b>NIVEAU INFÉRIEUR</b>		
<b>P.</b>	<b>5 à 9,4</b>	E flippé sur place décalé (moitié des éléments) E en lâché ensemble (tous les éléments) 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras Fig. 8 end / env. Fig. huit à horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
<b>P+</b>	<b>9,5 à 13,9</b>		L Descente à genoux (de face) L Simple Cat 1 L horizontal	Changement de main enchaînés (3+) Changement de poignets enchaînés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H
<b>F.</b>	<b>14 à 18,4</b>	E flippé sur place en ligne (tous les éléments) + 1 différé E flippé sur place ensemble (moitié des éléments) 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 3 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 B (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)	L 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol L S imple Ratt. Cat 2 L Horizontal descente à genoux (de face) L Horizontal Cat 1	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
<b>F+</b>	<b>18,5 à 22,9</b>		L 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L G rand écart latéral L H 1 tour	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras Frontal sur autre bras Bloqué nuque D ou G Ejection envers 1/2 éjection (2+)
<b>M.</b>	<b>23 à 27,4</b>	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé (moitié des éléments) E 1T (2 par 2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 3 Jonglage (B1 et B2 pour soi - B3 renvoi) 2 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète -B2 renvoyé - B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchaîné 1-2-3-4) Educatif 3 bâtons en tournant (carré-Lancé B1, chgt de main, ¼ de tour, Lance B2, ratt B1, Ratt B2) E 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 H 1 tour / L. H 1 Déboulé / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G
<b>M+</b>	<b>27,5 à 31,9</b>	Echange en déplacement (moitié des éléments)	L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L Passage au sol + grand écart latéral L Illusion Ratt. Cat.1 L Roue Ratt. Cat.1 L Passage au sol + grand écart latéral L Souplesse L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés L H Illusion / L. H Roue L H 1 Tour Twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif sirger Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H
<b>B.</b>	<b>32 à 36,4</b>	Croisé/Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L 3 tours twirling / L. 3 déboulés L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L 2 tours twirling+ Passage au sol L 1 tour twirling + illusion L 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L Illusion + Passage au sol L Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 L Engt. Gd jeté + roue L H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L H Illusion Ratt. Cat. 1. L. H roue Ratt. Cat. 1 L H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L H passage au sol + grand écart latéral L H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchaînés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras Bloqué nuque enchaînés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchaînés (3+)
<b>B+</b>	<b>36,5 à 40,9</b>	Echange en déplacement (tous les éléments) Consécutif 2B (1T / Roulers ou Maniement M-) Jonglage 4B (face à face) Engt ratt catégorie 1 ou 2	L 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L Illusion Ratt. Cat. 3 L 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L Roue Ratt. Cat. 3 L 1 déboulé + roue Ratt. Cat. 1 L 1 tour twirling + souplesse L Engt. Grand jeté + souplesse L H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L H 1T // L. H ill Ratt. Cat. 2 L H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L H en grand jeté roue L H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroits/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)
<b>E.</b>	<b>41 à 45,4</b>	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt Effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers B-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)	L 4 tours twirling L 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2 L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L Illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 1 L 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + ill + 1T L 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L Illusion + roue / L. 2 roues L Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue L Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L costal L H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L H Engt. Grand jeté souplesse	Fujimi endroit 1/2 Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchaîné "4+" + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+)
<b>E+</b>	<b>45,5 à 50</b>	Consécutif / Décalé Différents engt Ratt cat 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (accro) 3 B à plusieurs éléments 4B Niveau Très supérieur	L 4 tours twirling Ratt. Cat. 1 L 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 3 L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 5 L 2 ill / L. 2 T + ill / L. H ill + 1T Ratt. Cat. 1 L ill Ratt. Cat. 5 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 3 L Illusion + roue Ratt. Cat. 1 / L. roue Ratt. Cat. 5 L 1T roue Ratt. Cat. 3 L 2 T roue Cat. 1 / L. 2 roues Ratt. Cat. 1 L Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue L Illusion + souplesse / L. roue + souplesse L 2 T souplesse L Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 L Engt. Grand jeté costal L H 3 tours twirling Ratt. Cat. 2 L Horizontal 2 T / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L H 2 ill / L. H 2 T ill / L. H 1T + ill + 1T L H Illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 L H 1T ill Cat. 3 / H roue Ratt. Cat. 4 L H 1T roue Cat. 3 / L. H 2 roues L H souplesse Cat. 3 / L. H 1T souplesse Cat. 1 L H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1	Double Coliaux Fujimi endroit enchaînés (2+) Fujimi envers Rouler des épaules H Flip ou éjection Ratt. Cou Bloqué aisselle + renvoi D ou G Neck Roll Envers "1-2-3" Flip H ou éjection H Ratt. cou Ejections envers DGD OU NIVEAU SUPERIEUR
				OU NIVEAU SUPERIEUR

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M- : monter d'une tranche  
Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche  
Ø Ech décalé : -1 tranche par rapport au même Ech avec engagement par les 2 athlètes  
Ø Ech 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+3 tranches	+4 tranches
CAT. 4	+4 tranches	+5 tranches

	MC	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
<b>Inf</b>	<b>0 à 9,4</b>	NIVEAU INFÉRIEUR			
<b>P+</b>	<b>9,5 à 13,9</b>	E flipé sur place décalé à 4/6 2 B avec changement de Main	L simple	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>F-</b>	<b>14 à 18,4</b>		L Descente à genoux (ds face) L Simple Ratt. Cat 1  Lancé horizontal	Changement de main enchaînés (3+) Changement de poignets enchaînés (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
<b>F+</b>	<b>18,5 à 22,9</b>	E flipé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flipé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2  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 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol L Simple Ratt. Cat 2 L Horizontal descente à genoux (de face) L Horizontal Cat	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 + frappé Fig. 8 sur poignet end/env Flip H int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
<b>M-</b>	<b>23 à 27,4</b>		L 1 tour twirling / L. 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat 1 L Grand écart latéral H1 tour	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
<b>M+</b>	<b>27,5 à 31,9</b>	E flipé à 6 ensemble E flipé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1T (2par2) E dos à dos (1/2T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 2 Jonglage (B1 et B2 pour soi -B3 renvoi) 3 Bâtons (B1 engagé par un autre athlète- B2 renvoyé -B3 renvoyé) Jonglage face à face (enchaîné 1234) Educatif 3 B en tournant (carré-Lance B1, chgt de main, ¼ de tour, Lance B2, ratt B1, ratt B2) Echange en Roulés tranche M-	L 2 tours twirling / L. 2 déboulés L 1 tour Twirling + passage au sol L Illusion L Roue L Grand jeté L H 1 tour / L. H 1 Déboulé / L. H passage au sol Ratt. Cat 1 L H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 Intérieur bras H Bloqué nuque D ou G	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip taille frontal / Flip sous RJ Rouler frontal envers sur même bras + SD H13 Ratt. Pendant la remontée derrière la tête Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras + frappé Pretzel lâcher dans batt latéral Pretzel lâcher H cou Ratt. Bras tendu
<b>B-</b>	<b>32 à 36,4</b>	Décalé à 2/3 éléments (en isolé) Déplacement à 2/3 éléments	L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L Passage au sol + grand écart latéral L Illusion Ratt. Cat.1 L Roue Ratt. Cat.1 L Passage au sol + grand écart latéral L Souplesse L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés L H Illusion / L. H Roue L H 1 Tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Educatif singer Ejections même bras (2+) Ejections GD Ejection H	Flip aveugle même main Flash-back Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip sous RJ Ratt. Sous batt Flip lâcher SD H13 Ratt. MR sous battement plié jambe droite Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras TT Pretzel lâcher H ds Y
<b>B+</b>	<b>36,5 à 40,9</b>	Croisé / Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	L 3 tours twirling / L. 3 déboulés L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L 2 tours twirling + Passage au sol L 1 tour twirling + illusion L 1 tour twirling + roue / L. 1 déboulé + roue L Illusion + Passage au sol L Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 L Engt. Gd jeté + roue L H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 1 L H Illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 L H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 L H passage au sol + grand écart latéral L H souplesse	Fish en tournant Coude coude enchaînés 2+ (Tachibana "1-2-3-4") Coude coude bloqué aller-retour (2+) 1/2 Fujimi end/env Bascules x2 Roué des épaules Intérieur bras 1/2 Hollie Bloqué nuque enchaînés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchaînés (3+)	Flip bras tendus USA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue
<b>E-</b>	<b>41 à 45,4</b>	Echange en déplacement ensemble Consécutif 2B (1T / Roulés ou Maniement M+) Jonglage 4B (face à face) Engt. ratt catégorie 1,2	L 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 L Illusion Ratt. Cat. 3 L 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 L Roue Ratt. Cat. 3 L 1 déboulé + roue Ratt. Cat. 1 L 1 tour twirling + souplesse L Engt. Grand jeté + souplesse L H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 2 L H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 L H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 L H en grand jeté roue L H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 L H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Coliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endroit/envers) Neck Roll "1-2-3-4" Ejections H même bras (2)	Flip aveugle même main + frappé Flip sous RJ Ratt. Dans la roue Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2
<b>E+</b>	<b>45,5 à 50</b>	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2T / Roulers B+) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5B (Face à face)  Niveau Très supérieur	L 4 tours twirling L 3 tours twirling / L. 3 déboulés Ratt. Cat. 2 L 2 tours twirling / L. 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L Illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1 T ill Ratt. Cat. 2 L 2 Illusions / L. 2 T + ill / L. 1 T + ill + 1T L 2 T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 L 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 L Illusion + roue / L. 2 roues L Engt. Ratt jeté + Gd jeté + Roue L Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 L costal L H 3 tours twirling / L. H 3 déboulés Ratt. Cat. 1 L H 2 tours twirling / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 3 L H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 L H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 L H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 L H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse L H Engt. Grand jeté souplesse	Fujimi endroit ½ Fujimi endroit en tournant Coude coude en tournant H (2+) Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Intérieur bras frontal Hollie Hollie éjecté Bloqué Rouler autour du cou Neck Roll enchaîné "4+" + bloqué x2 Brown Ejections GDG Ejections envers même bras (2+) Ejections H même bras (3+)	Flip fermeture complète (Alfa) Seishi Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD Ratt. Cat.2 Flip Ratt. MG ou MD ds souplesse Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. Sous jambe MG au sol Flip H ext 1/2 ds Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
			OU NIVEAU SUPERIEUR	OU NIVEAU SUPERIEUR	OU NIVEAU SUPERIEUR

- Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M- : monter d'une tranche
- Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
- Ø E décalé : 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes
- Ø E 2B : départ simultané même athlète : +1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
CAT. 1	+1 tranche	+1 tranche
CAT. 2	+2 tranches	+2 tranches
CAT. 3	+3 tranches	+4 tranches
CAT. 4	+4 tranches	+5 tranches