

	M C	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	Descente à genoux (de face) Simple Cat. 1 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 prétaiz 1er degré Cercle rouler poignet Pretzel Lâcher cou MD à MG ou MG à MD
P+	9,5 à 13,9	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation -Ratt. B1) E Horizontal décalé Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente	1 tour twirling / L. 1 débouté / L. passage au sol Simple Ratt. Cat. 2 Horizontal descente à genoux (de face) Horizontal Cat. 1	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant Fig. 8 sur poignet end/rev (4) Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 inférieur bras Ejection x1	Flip ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Clavau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
F-	14 à 18,4		1 tour twirling / L. 1 débouté / L. passage au sol Ratt. Cat. 1 G grand écart latéral 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	2 B (pretzel) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E dos à dos (1/2 tour) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente	2 tours twirling / L. 2 déboutés 1 tour Twirling + passage au sol Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 1 Roue Grand jeté H 1 tour / L. H 1 Débouté / L. H passage au sol Ratt. Cat. 1 H Grand écart latéral	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 inférieur 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
M-	23 à 27,4		2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 1 Passage au sol + grand écart latéral Illusion Ratt. Cat. 1 Roue Ratt. Cat. 1 Passage au sol + grand écart latéral Souplesse H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés H Illusion / L. H Roue H 1 tour twirling + Passage au sol	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Ejection single 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 1T Pretzel lâcher H ds V
M+	27,5 à 31,9	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B (roulers et manie ment tranche F-) 2 B (roulers et manie ment tranche P+) E en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec sol Engt. Ou Ratt. Catégorie 1 par 1 élément	3 tours twirling / L. 3 déboutés 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 2 2 tours twirling + Passage au sol 1 tour twirling + illusion 1 tour twirling + roue / L. 1 débouté + roue Illusion + Passage au sol Illusion Ratt. Cat. 2 / L. Roue Ratt. Cat. 2 Engt. Gd jeté + roue H 2 Tours Ratt. Cat. 1 / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 1 H Illusion Ratt. Cat. 1 / L. H roue Ratt. Cat. 1 H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. Cat. 1 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/rev 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	E passage au sol E illusion E 1 accro (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2T) 2 B (Roulers/maniement F+) E avec 1T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt. Et Ratt. Cat. 1 et 2	3 tours twirling / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 1 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 3 1 tour twirling + illusion Ratt. Cat. 1 Illusion Ratt. Cat. 3 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 1 Roue Ratt. Cat. 3 1 débouté + roue Ratt. Cat. 1 1 tour twirling + souplesse Engt. Grand jeté + souplesse H 3 tours twirling / L. H 3 déboutés H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 2 H 1T ill / L. H ill Ratt. Cat. 2 H 1T roue / L. H roue Ratt. Cat. 2 H en grand jeté roue H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 2 H Souplesse Ratt. Cat. 1	Fish en tournant 2 tours Fish envers H Colliaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 lucéro (endrot/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 débouté Ratt. Cat. 2
B+	36,5 à 40,9	E 1T ill E 3 Tours E décalé GJ accro en dépit (1 élément) E dans Roulers 2B (Accros) 2B (Roulers/maniement M+) E 1 accro en dépit E avec 2T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	4 tours twirling 3 tours twirling / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 2 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 4 1 illusion Ratt. Cat. 4 / L. 1T ill Ratt. Cat. 2 2 Illusions / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T 2T + roue / L. roue Ratt. Cat. 4 1 tour twirling + roue Ratt. Cat. 2 Illusion + roue / L. 2 roues Engt. Petit jeté + Gd jeté + Roue Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1 costal H 3 tours twirling / L. H 3 déboutés Ratt. Cat. 1 H 2 tours twirling / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 3 H 1T + Passage au sol Ratt. Cat. 3 H ill Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + ill Ratt. Cat. 2 H roue Ratt. Cat. 3 / L. H 1T + roue Ratt. Cat. 2 H souplesse Ratt. Cat. 2 / L. H 1T + souplesse 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 (Alia) 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 deb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2 à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
E-	41 à 45,4	E GJ + accro en dépit 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 accro en dépit E avec 2T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt. Catégorie. 2 et 3	4 tours twirling Ratt. Cat. 1 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 3 2 tours twirling / L. 2 déboutés Ratt. Cat. 5 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill Ratt. Cat. 1 Ill Ratt. Cat. 5 / L. 1T ill Ratt. Cat. 3 Illusion + roue Ratt. Cat. 1 / L. roue Ratt. Cat. 5 1T roue Ratt. Cat. 3 2 T roue Cat. 1 / L. 2 roues Ratt. Cat. 1 Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue Illusion + souplesse / L. roue + souplesse 2T souplesse Engt. Grand jeté souplesse Cat. 2 Engt. Grand jeté costal H 3 tours twirling Ratt. Cat. 2 Horizontal 2T / L. H 2 déboutés Ratt. Cat. 4 H 2 ill / L. H 2T ill / L. H 1T + ill 1T H Illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 H 1T ill Cat. 3 / H roue Ratt. Cat. 4 H 1T roue Cat. 3 / L. H 2 roues H souplesse Cat. 3 / L. H 1T souplesse Cat. 1 H Engt. Grand jeté souplesse Cat. 1	Double Colliaux Fujimi endroit enchaînés (2+) Fujimi envers Rouler des épaules H Flip ou éjection Ratt. Aveugle Bloqué aisselle + renvoi D ou G Neck Roll Envers "1-2-3" Flip H ou éjection H Ratt. cou Ejections envers GDG	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 Lâcher 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	E 2T illusion E 2 illusion E ill + Accro en dépit E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	5 tours twirling 4 tours twirling Ratt. Cat. 2 3 tours twirling Ratt. / L. 3 déboutés Ratt. Cat. 4 1T 2T ill 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T Ratt. Cat. 2 1T ill Ratt. Cat. 4 Illusion + roue Ratt. Cat. 2 1T roue Ratt. Cat. 4 / L. 2T roue Cat. 2 1 débouté 2 roues / L. 2 roues Ratt. Cat. 2 Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue Ratt. Cat. 1 Illusion + souplesse Ratt. Cat. 1 Roue + souplesse Ratt. Cat. 1 2T souplesse Ratt. Cat. 1 Engt. Gd jeté + Gd jeté souplesse Double souplesse Engt. Grand jeté souplesse Cat. 3 Engt. Grand jeté costal Ratt. Cat. 1 H 4 tours / L. H 3 tours twirling Ratt. Cat. 3 H 2 ill / L. H 2T ill / L. H 1T + ill 1T Cat. 1 H Illusion roue Cat. 1 / L. H ill Ratt. Cat. 5 H 1T ill Cat. 4 / H roue Ratt. Cat. 5 H 1T roue Cat. 4 / L. H 2 roues Cat. 1 H Souplesse Cat. 4 / L. H 1T souplesse Cat. 2 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 Colliaux H 2 intérieurs bras en tournant Hollie en tournant Lucero devant (endrot/envers) 1/2 Singer 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 débouté Cat. 1 Flip H int MD 1T ou débouté Ratt. MGR Lâcher MG 1T ou débouté Ratt. Cat. 3 Lâcher H ssj D Ratt. Ssj G Pretzel Lâcher cou 1T 1/2 à D Ratt. Aveugle
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

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

	J S	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9		NIVEAU INFÉRIEUR		
P-	5 à 9,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation -Ratt. B1) E Horizontal décalé	L 1 tour twirling / L 1 déboulé / L. passage au sol L. Simple Ratt. Cat. 2 L. Horizontal descendante à genoux (déface) 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 ext / int + frappé Flip int Ratt. MR dans le dos Flip H int/ext Flip H int MD Ratt. MGR Cerclé Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
P+	9,5 à 13,9		L 1 tour twirling / L 1 déboulé / L. passage au sol Ratt. Cat. 1 L. Grand 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 JSA 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	2 B (pretzel) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E dos à dos (1/2 tour) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulers / 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	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
F+	18,5 à 22,9		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. 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	Fish 1/2 tour Fish endroit H Coude coude + ouverture latérale Coude coude bloqué aller-retour Eductif 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 + cerclé (Canada) Pretzel lâcher cou Ratt. Bras tendu Pretzel lâcher ss bras 1T Pretzel lâcher H ds Y
M-	23 à 27,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E Horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B (roulers et maniement tranche P+) 2 B (roulers et maniement tranche P-) + renvoi Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engagement ou Ratt. Catégorie 1 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. Passage au sol + grand écart latéral / 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 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 JSA Ratt. Même main par-dessus Flip Ratt. Ds ill/roue
M+	27,5 à 31,9	E passage au sol E illusion E 1 accro (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T) 2 B (Roulers/maniement F-) E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps combiné (1 élément) E avec Corps (2 éléments) Engt. Et Ratt. Cat. 1 et 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 Célaux Coude coude en tournant H Intérieur bras + éjection Intérieur bras H 1/2 Lucero (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-	32 à 36,4	E 1T ill E 3 T E décalé GJ accro en dépit (1 élément) Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente 2 B (Accros) 2 B (Roulers/maniement M-) E 1 accro en dépit E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E dans Maniement (Niveau M+ et M-)	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. 1T 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. 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 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 (Afia) 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 deb Ratt. MGR Pretzel lâcher cou 1/2 à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR
B+	36,5 à 40,9	E GJ + accro en dépit 2B (3T) E avec musicalité E 2 B 1 accro en dépit E avec 2 T Danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff. Engt. Et Ratt. Catégorie. 2 et 3	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 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 2 T roue Cat. 1 / L 2 roues 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 Tours / 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 / H 1T ill Cat. 3 L. 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 Célaux 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 déboulé aveugle 1T ou déboulé dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans la Y Flip taille frontal + 1T ou déboulé Lâcher dans élément majeur (ill/roue/souplesse) Flip Ratt. MR dans ill/roue Flip sous RJ int + 1/4 tour Ratt. RJ en tournant 1T SD ou déboulé Flip H aveugle même main Flip H autour cou Ratt. MGR Lambert (même main ou autre main) Lâcher H libre dos 1T ou déboulé Ratt. MR dans le dos Pretzel lâcher H cou Ratt. Sous RJ
E-	41 à 45,4	E 2 T ill E 2 ill E III + Accro en dépit Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L 5 tours twirling L 4 tours twirling Ratt. Cat. 2 L 3 tours twirling Ratt. / L 3 déboulés Ratt. Cat. 4 L 1 T 2 ill L 2 ill / L 2 T + ill / L 1T ill + 1T Ratt. Cat. 2 L 1 T ill Ratt. Cat. 4 / L. Illusion + roue Ratt. Cat. 2 L 1T roue Ratt. Cat. 4 L 2 T roue Cat. 2 / 1 déboulé 2 roues L 2 roues Ratt. Cat. 2 L. Engt. Grand jeté + Gd jeté + Roue Ratt. Cat. 1 L. Illusion + souplesse Ratt. Cat. 1 L. Roue + souplesse Ratt. Cat. 1 L 2 T 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 2 T ill / L. H 1T + ill + 1T Cat. 1 L. H Illusion roue Cat. 1 / H ill Ratt. Cat. 5 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 Célaux H 2 intérieurs bras en tournant Hollie en tournant Lucero devant (endroit/envers) 1/2 Singer 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 déboulé 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 déboulé Cat. 1 Flip H int MD 1T ou déboulé Ratt. MGR Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 3 Lâcher H ss J D Ratt. Ss J G Pretzel Lâcher cou 1T à D Ratt. Aveugle
AA	45,5 à 50	E précédents sans repère visuel au début ou à la fin E dans toutes les Catégories E 1T 2 ill E 2 GJ Accro E 2 accros en dépit Niveau TRES supérieur	2 Tours double Illusions / Triple Illusions Illusion Roue Illusion Double accros en déplacement Ratt. Cat. 3 Double aérien OU NIVEAU SUPERIEUR	Double 1/2 Fujimi endroit (2+) Fujimi envers enchaînés Passage dos env Passage dos aller-retour Tomoe / Tomoe H Hollie avec changement de direction Hollie + bloqué cou + éjection Lucero combinés (devant/dernière) / Lucero arrière Neck Roll Envers (4) + bloqué x2 Neck Roll + Carry D ou G (2+) Libre cou "1-2-3" Bloqué aisselle DG Hollie H en tournant Ejections en tournant x2 Neck Roll + éjection tête OU NIVEAU SUPERIEUR	1T ou déboulé aveugle même main + frappé Afia + 1T Flip taille frontal Ratt. Cat. 3 Lâcher dans élément majeur Ratt. Cat. 3 Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé Flip Ratt. MR dans souplesse décalée Flash-back + 1T Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé Cat. 2 H13 Ratt. Ss batt même jambe 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