

		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 GROUPE 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 GROUPE A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9		Flip Lâcher simple avec rotation ratt GROUPE B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip ratt GROUPE 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 int/ext sur main ou poignet Frontal eng int/ext sur bras Frontal eng int/ext sur coudes Changement de main ou 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	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	32 à 36,4	Changement de main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) 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 ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5	H Cercle + boucle horiz = GROUPE BASIQUE : VALEUR 3,5
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	36,5 à 40,9	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 : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H 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 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)	41 à 45,4	Fish endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE A : Valeur 5	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif) = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	H Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection = GROUPE A : Valeur 5,5	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 A : Valeur 5,5	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD 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 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	Frontal int/ext sur main ou poignet Frontal eng int/ext sur bras Frontal eng int/ext sur coudes Changement de main ou poignet Changement de bras = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5	H Mouvement horizontal H Figure 8 à l'horizontal = GROUPE FONDAMENTAUX : Valeur 2 et 2,5
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. Simple	23 à 27,4	Changement de main enchainés (2+) Changement de poignets enchainés (2+) 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 ext Encht pretzel 1er degré Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5	H Cercle + boucle horiz = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5
B-	27,5 à 31,9		L. Simple ratt GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	27,5 à 31,9	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 : Valeur 4	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant	Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle rouler poignet Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD = GROUPE BASIQUE : Valeur 4	H 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 Bâtons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Exchange 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 endroit Frontal sur autre bras + changement de bras Coude coude Bascule x1 Ejection envers 1/2 éjection (2+) = GROUPE A : Valeur 5	H 1/2 intérieur bras H Frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H 1/2 Carry (éducatif)	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	H Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5
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	Figure 8 sur poignet endroit bloqué Fish end. 1/2 tour Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = GROUPE A : Valeur 5,5	H Bloqué nuque enchainés DG ou GD H Ejection	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 A : Valeur 5,5	H Flip H int/ext frappé H Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol = GROUPE A : Valeur 5,5

