

		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 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 décalé à 6 éléments	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 = 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 ext Encht pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5	H Cercle + boucle horiz = 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	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 4	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant	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 Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
B-	27,5 à 31,9		L. Simple Ratt. GROUPE A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal	27,5 à 31,9	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	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 Horizontal 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. 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	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

EQUIPE N2 B M C + GROUPE J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés /Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 Lancé Flippé pour A1)	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 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	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
E+	41 à 45,4	E flippé ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement de la tranche Précédente) E Horizontal 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, chgt de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange en Roulés / Maniement de la 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 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	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 ratttr. GROUPE A H Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A : Valeur 4,5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	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+	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

		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 descente à genoux (de face)	32 à 36,4	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) 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 ext Encht pretzel 1er degré = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 3,5	H Cercle + boucle horiz = 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	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 4	H Roulers Main ext/ int H au-dessus de la tête. H Changement de main en tournant	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 4	H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE N3 : Valeur 4
M+	23 à 27,4		L. Descente à genoux (de face) L. Simple Ratt. GROUPE A L. Horizontal	41 à 45,4	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
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 Horizontal 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. 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)	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	Echange Flippé ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés /Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2 Bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	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	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	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

EQUIPE N2 J 5 (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 dos à dos (1/2 T) 2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement de la tranche Précédente) E Horizontale 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, chgt de main, 1/4 de tour, Lance B2, Ratt. B1, Ratt. B2) Echange en Roulés / Maniement de la 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	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		L. 2 tours twirling Intérieur bras + éjection L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion Ratt. GROUPE A L. roue Ratt. GROUPE A L. Souplesse L. Eng. 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	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	E Flippé ensemble avec croisement eng ou ratt GROUPE par 1 élément E dos à dos (1 T) 2 Bâtons (1T) E Horizontale 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)	L. 3 tours twirling L. 3 déboulés 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. Eng. Gd jeté + roue L. H 2 Tours Ratt. GROUPE A L. H 2 déboulés Ratt. GROUPE A L. H Illusion Ratt. GROUPE A L. H roue Ratt. MG ou MR L. H 1 tour twirling + Passage au sol Ratt. GROUPE A L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	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 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	H Fish endroit H Coude coude en tournant H 2+ H Neck Roll 1-2-3-4 (entier) H NC descente au sol H Brown H Hollie = GROUPE B : Valeur 6 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	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 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5	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 + NIVEAU SUPERIEUR N2 GROUPE B Valeur 6,5