

		ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
P-	0 à 4,9	Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	0 à 4,9		
P+	5 à 9,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V)	Lâcher simple sans rotation ratt MR /MG Lâcher simple avec rotation	5 à 9,4		
F-	9,5 à 13,9	E en Lâcher avec rotation décalé	Lâcher simple avec rotation ratt MR /MG	9,5 à 13,9		
F+	14 à 18,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt 2	14 à 18,4		
M-	18,5 à 22,9		Flip ratt MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (deface)	18,5 à 22,9		
M+	23 à 27,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (deface)	23 à 27,4		
B-	27,5 à 31,9		Flip ratt. Catégorie 2	27,5 à 31,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig. 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
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 mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env. Cercle + Boucle Horizontal
E -	36,5 à 40,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt MG ou MR Lancé horizontal	36,5 à 40,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (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
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 TranchePrécédente	L. Simple ratt Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	41 à 45,4	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 Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	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

	J S	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9			NIVEAU INFERIEUR		
P-	5 à 9,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt 2	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. Catégorie 2	18,5 à 22,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig. 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
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 mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt MG ou MR Lancé horizontal	27,5 à 31,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (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-	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 TranchePrécédente	L. Simple ratt Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	32 à 36,4	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 Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
B+	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt MG ou MR L. 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Passage au sol ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	36,5 à 40,9	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
E -	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulés / Maniement TranchePrécédente	L. 2 tours twirling L. 2 déboulés L. 1 Tour Twirling + passage au sol L. Horizontal 1 tour ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé ratt MG ou MR L. Horizontal passage au sol ratt MG ou MR L. Horizontal Grand écart latéral	41 à 45,4	Fish envers Bascule x1 Frontal sur même bras H 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
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	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 1T Pretzel lâcher H ds Y

	B M C	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9			NIVEAU INFÉRIEUR		
P-	5 à 9,4		Flip Lâcher simple avec rotation ratt. Cat.2	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt. MR / MG Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. Catégorie 2	18,5 à 22,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras	½ Fig 8 end / env. Mouvement Hor Cercle frontal end / env. Boucle end / env.
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 mains Changements de poignets Changement de bras	Fig. 8 end / env. Fig. huit à l'horizontal Cercle + boucle end / env Cercle + Boucle Horizontal
M+	27,5 à 31,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt. MG ou MR Lancé horizontal	27,5 à 31,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (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-	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 Roulers / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	32 à 36,4	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 Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
B+	36,5 à 40,9	Echange dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt. MG ou MR L. 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Passage au sol ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	26,5 à 40,9	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
E -	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) 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. Horizontal 1 tour ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Horizontal passage au sol ratt. MG ou MR L. Horizontal Grand écart latéral	41 à 45,4	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
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	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 1T Pretzel lâcher H ds Y

Inf.	J S	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
	0 à 4,9			NIVEAU INFERIEUR	
P-	5 à 9,4	E en Lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	5 à 9,4	
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt. Catégorie2	9,5 à 13,9	Horizontal ou vertical Frontal int/ext Frontal eng int/ext sur poignets Frontal eng int/ext sur coudes Frontal eng int/ext sur bras
F-	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L. simple	14 à 18,4	Changement de mains Changements de poignets Changement de bras
F+	18,5 à 22,9		L. Descente à genoux (de face) L. Simple ratt. MG ou MR Lancé horizontal	18,5 à 22,9	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (3+) Latéral sur bras ouvert Latéral sur bras ouvert H Cou Cou H
M-	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1-renvoi B2 avec ou sans rotation ratt. B1) 2 B (pretzel) Echange Horizontal décalé Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente	L. Simple ratt. Cat 2 L. 1 tour twirling L. 1 déboulé L. Passage au sol (1T au sol) L. Horizontal ratt. MG ou MR L. Horizontal descente à genoux (de face)	23 à 27,4	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
M+	27,5 à 31,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 tour ratt. MG ou MR L. 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Passage au sol ratt. MG ou MR L. Grand écart latéral L. Horizontal 1 tour twirling	27,5 à 31,9	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-	32 à 36,4	2 B Lâchers (2 bâtons ensemble) 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. Horizontal 1 tour ratt. MG ou MR L. Horizontal 1 Déboulé ratt. MG ou MR L. Horizontal passage au sol ratt. MG ou MR L. Horizontal Grand écart latéral	32 à 36,4	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale 1/2 intérieur bras H Bloqué nuque D ou G
B+	36,5 à 40,9		L. 2 tours twirling / L. 2 déboulés ratt. MG ou MR L. passage au sol + grand écart latéral L. Illusion ratt. MG ou MR / L. roue ratt. MG ou MR 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	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
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 (Roulers / Maniement Tranche Précédente) 2 B (Roulers / Maniement 2 Tranches inférieures + renvoi) 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. Cat.1 par 1 élément	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. Engt. Gd jeté + roue L. H 2 Tours ratt. MG ou MR L. H 2 déboulés ratt. MG ou MR L. H illusion ratt. MG ou MR / L. H roue ratt. MG ou MR L. H 1 tour twirling + Passage au sol ratt. MG ou MR L. H passage au sol + grand écart latéral L. H souplesse	41 à 45,4	Fish en tournant Coude coude enchainés 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 enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)
E+				45,5 à 50	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)

	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	L. Descente à genoux (de face) L. Simple Cat.. 1 L. horizontal	Changement de main enchainés (3+) Changement de poignets enchainés (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
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	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.. 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 Cercle Rouler éjection poignet Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Pretzel lâcher H taille/genoux
F-	14 à 18,4		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 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
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	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
M-	23 à 27,4		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 1T Pretzel lâcher H ds Y
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 maniement tranche F-) 2 B (roulers et maniement tranche P+) + renvoi E en Roulers / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engt. 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. 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 enchainés 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 enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (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 (2 T) 2 B (Roulers/maniement F+) E avec 1 T Danse (2 éléments) 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. 1 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 Coude coude + Rouler des épaules + Coude coude ouverture latérale Flip taille Ratt. Cat. 2 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Lâcher MG 1T ou déboulé Ratt. Cat. 2
B+	36,5 à 40,9	E 1T ill E 3 Tours E décalé GJ accro en déplt (1 élément) E dans Roulers 2B (Accros) 2B (Roulers/maniement M+) E 1 accro en déplt E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E en Roulers / Maniement Tranche Précédente	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. 1 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. 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 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 enchainé "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 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR

DUO MINIME, CADET

NATIONALE 1

E-	41 à 45,4	E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 accro en déplt 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 III / L. 2 T + ill / L.1T +III +1T Ratt. Cat. 1 L. III 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 III / L. H 2 T III / L. H 1T+ ill 1+T L. H illusion roue / H ill Ratt. Cat. 4 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 enchainés (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 ejection H Ratt. cou Ejections envers DGD	1T ou déboulé aveugle 1T ou déboulé dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans le Y Flip taille frontal + 1T ou déboulé Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ souplesse) Flip Ratt. MR dans Illu/ roue Flip sous RJ 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+	45,5 à 50	E 2 T illusion E 2 illusion E III + Accro en déplt E 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 III / L. 2 T + ill / L.1T +III +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 L. 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 III / L. H 2 T III / L. H 1T+ ill 1+T 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 OU NIVEAU SUPERIEUR	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 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 OU NIVEAU SUPERIEUR	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 ssJ D Ratt. SsJ G Pretzel Lâcher cou 1T 1/2 à D Ratt. Aveugle 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 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 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 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 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	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 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 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. 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 enchainés 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 enchainés DG ou GD Neck Roll "1-2-3" Ejections envers DG 1/2 éjections enchainés (3+)	Flip bras tendus USA 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 1T Danse (2 éléments) 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 Colliaux 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-	32 à 36,4	E 1T ill E 3 T E décalé GJ accro en déplt (1 élément) Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente 2 B (Accros) 2 B (Roulers/maniement M-) E 1 accro en déplt 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. 1 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. 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 enchainé "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 1/2T à D Ratt. Aveugle Pretzel lâcher H cou Ratt. ss batt MR

DUO JUNIOR, SENIOR

NATIONALE 1

B+	36,5 à 40,9	<p>E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 accro en déplt E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff. Engt. Et Ratt. Catégorie. 2 et 3</p>	<p>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 III / L. 2 T + ill / L. 1T +III +1T Ratt. Cat. 1 L. III 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 Tours / L. H 2 déboulés Ratt. Cat. 4 L. H 2 III / L. H 2 T III / L. H 1T+ ill 1+T 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</p>	<p>Double Coliaux Fujimi endroit enchainés (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 ejection H Ratt. cou Ejections envers DGD</p>	<p>1T ou déboulé aveugle 1T ou déboulé dos Flip sous RJ Ratt. RJ en tournant Flip aveugle dans le Y Flip taille frontal + 1T ou déboulé Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ souplesse) Flip Ratt. MR dans Illu/ roue Flip sous RJ 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</p>
E -	41 à 45,4	<p>E 2 T ill E 2 ill E III + Accro en déplt Echange en Roulers / Maniement Tranche Précédente</p>	<p>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 III / L. 2 T + ill / L. 1T +III +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 III / L. H 2 T III / L. H 1T+ ill 1+T 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</p>	<p>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 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</p>	<p>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 ssJ D Ratt. SsJ G Pretzel Lâcher cou 1T 1/2 à D Ratt. Aveugle</p>
AA	45,5 à 50	<p>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 déplt Niveau TRES supérieur</p>	<p>2 Tours double Illusions / Triple Illusions Illusion Roue Illusion Doubles accros en déplacement Ratt. Cat. 3 Double aérien OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>Double 1/2 Fujimi endroit (2+) Fujimi envers enchainés Passage dos env Passage dos aller/retour Tomoe / Tomoe H Hollie avec changement de direction Hollie + bloqué cou + éjection Lucero combinés (devant/derrière) / Lucero arrière Neck Roll Envers (4) + bloqué x2 Neck Roll + Carry D ou G (2t+) Libre cou "1-2-3" Bloqué aisselle DG Hollie H en tournant Ejections en tournant x2 Neck Roll + éjection tête OU NIVEAU SUPERIEUR</p>	<p>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</p>

- 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