



TABLEAU DES ENGAGEMENTS

STANDARDS				CAT 1		CAT 2		CAT 3		CAT 4		CAT 5					
N1	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	NON AUTORISE								
N2	0	0,5	1	1,5	2,5												
N3	0	1	1,5														
VERTICAUX	V1	Extérieur MD	V2	Rouler poignet + lâcher MD (bâton 3/4)	V4	Ejection coude	V3	Lâcher sous bras	V13	Sous rond de jambe	V24	Lâcher derrière tête endroit ou envers	V37	Pendant la Souplesse / Roue	V36	Dans Costal/ Facial	
					V8	En même temps que saut groupé	V6	Lâcher autour de la jambe pendant grand jeté + Lancer	V18	En même temps qu'un élément majeur : pied tête/ battement/ grand jeté/ ciseau	V25	Sous rond de jambe (D ou G) MG	V38	Lâcher sous grand jeté facial	V42	Lâcher en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)	
					V10	Intérieur MG ou MD	V12	Boucle envers MD ou MG + lâcher	V21		Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V26	Lâcher sous Grand jeté latéral	V35	Dans illusion		
					V11	Extérieur MG	V14	Lâcher sous battement	V5	Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)		V27	Lâcher dans le dos	V34	Rouler sans repère visuel + lancer ou lâcher (intérieur bras, rouler frontal intérieur des 2 bras...)		
					V19	En même temps que petit jeté	V7	Maniement général avec repère visuel + Lancer ou Lâcher direct (Claveau, Lâcher épaule + cercle)	V9		Rouler avec repère visuel + lâcher ou lancer (rouler envers sur le bras droit + bloqué, fish endroit, rouler épaules SD, Rouler MD sur bras + Coliaux)	V28	Lâcher cou	V43			
										V17		MG sans repère visuel + Lancer ou lâcher direct (aveugle même main, Seishi, flip bras tendu, flip int MD rattrapage nuque MD, USA, SD...)					
									V23								
											V29						
											V30						
											V20						
										V15							
										V16							
										V32							
N1	0,5	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5									
N2	1	1	1,5	2	2,5												
N3	1,5	1,5	2														
HORIZONTAUX	H1	Main gauche	H2	Main droite endroit ou envers	H23	En même temps que petit jeté	H4	Lâcher sur le dos de la MD en engagement de la MG dans le dos	H8	Transformation à l'horizontale	H6	Flip intérieur Horiz MD 1T Rattr MG retournée + Lancer direct	H10	Sous battement (jambe pliée ou tendue)	H12	Lâcher 3/4 horizontal pendant flip arrière	
									H15	Rouler avec repère visuel + lâcher ou Lancer (fish, rouler bras gauche + bloqué, singer + éjection directe, Hollie rattrapage aveugle MG...)	H22	Flip H dans le costal + Lancer					
									H9		En même temps qu'un mouvement majeur (battement/ grand jeté/ pied tête...)	H7	Maniement sans repère visuel H + lâcher ou lancer (flip aveugle même main/ libre dos/ sous bras SD/ rappel arrière...)				
									H14								
											H21						
											H3						
												H6					
												H20					
												H18					



TABLEAU DES RATTRAPAGES

		STANDARDS		CAT 1		CAT 2		CAT 3				CAT 4			CAT 5								
N1	V	0	0	0,5	1	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7											
	H	0	0,5	1	1,5	2	2,2	2,4	2,6	2,8	3	3,2											
N2	V	0	0,5	1	1,5	2																	
	H	0	1	1,5	2	2,5																	
N3	V	0	1	1,5	2																		
	H	0	1,5	2	2,5																		
NON AUTORISE																							
RATTRAPAGES	1	Main Droite	2	Main Gauche	3	Main retournée	16	Nuque MD	26	Aveugle MG ou MD	23	Sous battement Main retournée	28	MR dans le rond de jambe droite	47	Sous battement MR en rotation inversée	24	Intérieur bras	58	Dans costal	63	MG dans salto arrivée sol	
					8	Nuque MG	15	Sous battement MD ou MG	22	Sous jambe Main retournée	17	MD ou MG sous rond de jambe	42	Dans sauts main retournée	55	Dans illusion main retournée	40 52	Dans souplesse/ dans souplesse au sol/ souplesse sur coude	59	Dans jeté facial	76	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou rouler sur poitrine	
					5	Dos MG	9	Main retournée + illusion	33	Ejection coude (rattr MD)	31	Dans illusion endroit	43	Dans roue/ roue au sol/ roue sur les coudes arrivée au sol/ roue sur les coudes avec sursaut arrivée au sol	50	SD	62		60	Dans la souplesse MR et ses dérivés			
					6	Sous jambe D ou G	14	Dos MD	29	Dans sauts MD ou MG	27	Dans illusion MG	72 57		25	En extension dorsale au sol bras tendu (catherine)	53	Dans le grand jeté latéral	61	Dans la souplesse avec changement de jambe arrivée au sol ou debout			
						10	Main retournée avec rotation inversée						86	Sous jambe MR en mouvement	48 49	Dans éléments majeurs au sol (poisson, virgule...)	56	MG nuque de face (Jason Travers)	38	Intérieur bras aller/retour			
													45	Sous jambe MR en rotation inverse	32	Cambré puis Rattr (soit à 2 mains, soit plus souplesse arrière)	87	Dans roue MR					
															75	Dans la roue avec changement de jambes							