

	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 simple	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
P+	9,5 à 13,9	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - rattr B1) E Horizontal décalé Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	1 TOUR L 1 déboulé L pass. Sol	Frontal sur autre bras Frontal sur même bras 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Pretzel Laché cou MD à MG ou MG à MD
F-	14 à 18,4		L attitude L arabesque L glissade	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras	Flip ext / int + frappé Flip H ext / int Flip H int MD ratt MGR Pretzel Laché cou ratt même main Pretzel Laché claveau (épaule opposée)
F+	18,5 à 22,9	2 B (pretzel) 2 B laché (2 bâtons ensemble) E dos à dos (1/2 tour) E 1 tour E Horizontal Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	2 TOURS L 2 déboulés L ill L roue 1 déboulé pass. au sol L gd jeté	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD Flip sous RJ Laché H libre dos ratt MR sans RV Laché H ssJ MG ratt MD au sol USA profil / face Cercle roulé éjection poignet Pretzel Laché épaule MR Pretzel Laché libre dos bras tendus alignés Pretzel Laché ss bras Pretzel Laché H taille / genoux
M-	23 à 27,4		L souplesse L 1T attitude 1 déboulé glissade	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrière) Neck Roll "1-2-3" Ejections même bras (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip int latéral GD ou DG au-dessus tête Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Flip H ext 1/2 deb ratt MGR Roulé frontal sur même bras + SD sans RV Pretzel Laché cou ratt bras tendu Pretzel Laché ss bras 1T Pretzel Laché H cou ratt bras tendu
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 (roulés et maniement tranche F-) 2 B (roulés et maniement tranche P+) + renvoi Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flippé avec soit Engagement ou Rattrapage catégorie 1 par 1 élément	3 TOURS 1 T ill 1 T roue Ill Passage au sol	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"	1T ou déboulé aveugle Flip aveugle même main + frappé 1T ou déboulé dos MD Seishi Flip bras tendus Flip ratt ds ill/roue Flip H aveugle même main Flip H autour cou ratt MGR Flip/laché SD sans RV Pretzel Laché épaule + cercle (Canada) Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral
B-	32 à 36,4	E passage au sol E ill E 1 acro (1 élément) E GJ + pass sol (1 élément) 2 B (2 T) 2 B (Roulés/maniement F+) E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt et ratt catégorie 1 et 2	2 T attitude 1 T souplesse 2 grands jetés	Fujimi end / env Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Ejections chgt bras (3+)	Flip taille frontal Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR
B+	36,5 à 40,9	E 1T ill E 3 T E décalé GJ acro en déplt (1 élément) E dans Roulés 2 B (Acros) 2 B (Roulés/maniement M+) E 1 acro en déplt E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	4 TOURS Engagt Gd jeté latéral + frontal 1 T + attitude tournant + pass sol Gd jeté Roue 2 ill / 2 T ill 2 T roue 2 T + attitude en tournant GJ souplesse Ill roue	1/2 Fujimi en tournant Double 1/2 Fujimi Brown x2 1/2 Singer D ou G	1T ou déboulé aveugle même main Flip sous RJ ratt RJ en tournant Lambert (même main ou autre main) Laché H ssJ D ratt ssJ G Laché dans illusion Pretzel Laché H cou ratt ss batt MR
E -	41 à 45,4	E GJ + acro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 acro en déplt E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff. engt et ratt catégorie 2 et 3	2 T attitude 1 T Ill souplesse	Passage dos end Holly (vertical ou horiz) Ejections en tournant	Flip taille ds illusion Flip H aveugle même main ds Y 1T SD sans RV
E+	45,5 à 50	E 2 T ill E 2 ill E Ill + Acro en déplt Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	5 TOURS 1 T 2 ill 2 gd jetés roue	Combinaison de plusieurs familles de roulés avec déplt, corps, variété, vitesse Connexions longues et complexes Musicalité	Maniement précédent avec vitesse, corps et musicalité Niveau supérieur de flips lachés enchainés avec vitesse, corps et musicalité

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	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 flipé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - rattr B1) E Horizontal décalé	1 TOUR L 1 déboulé L pass. Sol	Frontal sur autre bras Frontal sur même bras 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Pretzel Laché cou MD à MG ou MG à MD
P+	9,5 à 13,9		L attitude L arabesque L glissade	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras	Flip ext / int + frappé Flip H ext / int Flip H int MD ratt MGR Pretzel Laché cou ratt même main Pretzel Laché claveau (épaule opposée)
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 Roulés / Maniement Tranche Précédente	2 TOURS L 2 déboulés L ill L roue 1 déboulé pass. au sol L gd jeté	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD Flip sous RJ Laché H libre dos ratt MR sans RV Laché H ssJ MG ratt MD au sol USA profil / face Cercle roulé éjection poignet Pretzel Laché épaule MR Pretzel Laché libre dos bras tendus alignés Pretzel Laché ss bras Pretzel Laché H taille / genoux
F+	18,5 à 22,9		L souplesse L 1T attitude 1 déboulé glissade	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrière) Neck Roll "1-2-3" Ejections même bras (2+)	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé Flip aveugle même main Flip int latéral GD ou DG au-dessus tête Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD Flip H ext 1/2 deb ratt MGR Roulé frontal sur même bras + SD sans RV Pretzel Laché cou ratt bras tendu Pretzel Laché ss bras 1T Pretzel Laché H cou ratt bras tendu
M-	23 à 27,4	E flipé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B (roulés et maniement tranche P+) 2 B (roulés et maniement tranche P-) + renvoi Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps E flipé avec soit Engagement ou Rattrapage catégorie 1 par 1 élément	3 TOURS 1 T ill 1 T roue III Passage au sol	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"	1T ou déboulé aveugle Flip aveugle même main + frappé 1T ou déboulé dos MD Seishi Flip bras tendus Flip ratt ds ill/roue Flip H aveugle même main Flip H autour cou ratt MGR Flip/laché SD sans RV Pretzel Laché épaule + cercle (Canada) Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral
M+	27,5 à 31,9	E passage au sol E ill E 1 acro (1 élément) E GJ + pass sol (1 élément) 2 B (2 T) 2 B (Roulés/maniement F-) E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt et ratt catégorie 1 et 2	2 T attitude 1 T souplesse 2 grands jetés	Fujimi end / env Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Ejections chgt bras (3+)	Flip taille frontal Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR
B-	32 à 36,4	E 1T ill E 3 T E décalé GJ acro en déplt (1 élément) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2 B (Acros) 2 B (Roulés/maniement M-) E 1 acro en déplt E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E dans Maniement (Niveau M+ et M-)	4 TOURS Engagt Gd jeté latéral + frontal 1 T + attitude tournant + pass sol Gd jeté Roue 2 ill / 2 T ill 2 T roue 2 T + attitude en tournant GJ souplesse III roue	1/2 Fujimi en tournant Double 1/2 Fujimi Brown x2 1/2 Singer D ou G	1T ou déboulé aveugle même main Flip sous RJ ratt RJ en tournant Lambert (même main ou autre main) Laché H ssJ D ratt ssJ G Laché dans illusion Pretzel Laché H cou ratt ss batt MR
B+	36,5 à 40,9	E GJ + acro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité E 2 B 1 acro en déplt E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff. engt et ratt catégorie 2 et 3	2 T attitude 1 T III souplesse	Passage dos end Holly (vertical ou horiz) Ejections en tournant	Flip taille ds illusion Flip H aveugle même main ds Y 1T SD sans RV
E -	41 à 45,4	E 2 T ill E 2 ill E III + Acro en déplt Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	5 TOURS 1 T 2 ill 2 gd jetés roue	Passage dos env Passage dos aller/retour Intérieur bras aller/ retour Neck Roll devant "1-2-3-4" "Libre cou"	Seichi + 1T ou déboulé Flip H autour cou 1T ratt MGR (J. TANGUY) Pretzel Laché cou 1T 1/2 à D ratt aveugle
E+	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 Acro E 2 acros en déplt Niveau TRES supérieur	Niveau supérieur	Combinaison de plusieurs familles de roulés avec déplt, corps, variété, vitesse Connexions longues et complexes Musicalité	Maniement précédent avec vitesse, corps et musicalité Niveau supérieur de flips lâchés enchainés avec vitesse, corps et musicalité

- 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	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