

	Benjamine + Groupe Junior	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFERIEUR			
P-	5 à 9,4	E en lâché à 2/3 éléments	Flip Lâché simple avec rotation ratt 2		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)		
F-	14 à 18,4	E en lâché décalé à 6 éléments	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. catégorie 2		
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâché ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
M+	27,5 à 31,9		L horizontal Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR		
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) 2 B (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)	1 tour 1 déboulé Lancé passage au sol (1T au sol) L Horiz.descente à genoux (de face L simple ratt Cat2 Lancé Horizontal ratt MG ou MR	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
B+	36,5 à 40,9	E flippé à 6 ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2bâtons (B1 Lancé flppé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	Horizontal 1 tour Lancé : 1 attitude, 1 arabesque 1 tour en l'air 1 tour piqué 1 tour plané 1 tour ratt MG ou MR L roulade écart (pass au sol sur les fesses en écart) L Glissade	Frontal sur autre bras Frontal sur même bras 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Pretzel Lâché cou MD à MG ou MG à MD
E -	41 à 45,4			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 Lâché cou ratt même main Pretzel Lâché claveau (épaule opposée)
E+	45,5 à 50				

	Minime Cadette + Groupe Senior	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFERIEUR			
P-	5 à 9,4	E en lâché à 2/3 éléments	Flip Lâché simple avec rotation ratt 2		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)		
F-	14 à 18,4	E en lâché décalé à 6 éléments	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. catégorie 2		
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâché ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
M+	27,5 à 31,9		L horizontal Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR		
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) 2 B (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)	1 tour 1 déboulé Lancé passage au sol (1T au sol) L Horiz.descente à genoux (de face) L simple ratt Cat2 Lancé Horizontal ratttr MG ou MR	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
B+	36,5 à 40,9	E flippé à 6 ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2bâtons (B1 Lancé flippé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	Horizontal 1 tour Lancé : 1 attitude, 1 arabesque 1 tour en l'air 1 tour piqué 1 tour plané 1 tour ratttr MG ou MR L roulade écart (pass au sol sur les fesses en écart) L glissade	Frontal sur autre bras Frontal sur même bras 1/2 intérieur bras Ejection x1	Flip ext / int Ench pretzel 1er degré Pretzel Lâché cou MD à MG ou MG à MD
E -	41 à 45,4	E flippé à 6 ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E dos à dos (1/2 T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement 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, ratttr B1, Rattr B2) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	2 tours 2 déboulés L illusion Lancé roue L grand jeté latéral L att en tournant L arabesque en tournant	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 Lâché cou ratt même main Pretzel Lâché claveau (épaule opposée)
E+	45,5 à 50			NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR

	Junior, Senior	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E en lâché décalé à 6 éléments	Educatif Lancé simple (1,5 rotations)		
P+	9,5 à 13,9		Lâché avec rotation descente à genoux (de face)		
F-	14 à 18,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâché ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
F+	18,5 à 22,9		L horizontal Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
M-	23 à 27,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments+ 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face) 2 B (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)	1 tour 1 déboulé Lancé passage au sol (1T au sol) L Horiz.descente à genoux (de face) L simple ratt Cat2 Lancé Horizontal ratt MG ou MR	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
M+	27,5 à 31,9	E flippé à 6 ensemble (sans croisement) 2 Bâtons (Roulés / Maniement Tranche Précédente) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente 2bâtons (B1 Lancé flppé pour soi B2 lancé Flippé pour A1)	Horizontal 1 tour Lancé : 1 attitude, 1 arabesque 1 tour en l'air 1 tour piqué 1 tour plané 1 tour ratt MG ou MR L roulade écart (pass au sol sur les fesses en écart) L glissade	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
B-	32 à 36,4	E flippé à 6 ensemble (avec croisement) E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E dos à dos (1/2 T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) 2 Bâtons (Roulés / Maniement 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, Rattr B2) Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	2 tours 2 déboulés L illusion Lancé roue L grand jeté latéral L att en tournant L arabesque en tournant	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)
B+	36,5 à 40,9		<i>Lancés équivalents 2 tours ratt. MG ou MR</i> Horizontal 2 tours 1 T + attitude ou arabesque ou 1 T piqué ou 1 T plané ou 1 T en l'air ou passage au sol ou sissonne L rond de jambe (sans déboulé)	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
E -	41 à 45,4	E flippé à 6 ensemble E dos à dos (1 T) 2 Baton (1T) E Horizontal 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, Rattr B2)	<i>Lancés équivalents 2 tours ratt. Cat2</i> 3 tours 1 tour illusion	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrrière) 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
E+	45,5 à 50			NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR