

TABLEAUX DES ENGAGEMENTS DES LANCES(minimum 2 rotations) + direct (pas de 1/2 figure huit entre engagement et le lancé)

		CAT 0	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5
N1		0	0,5	1	1,5	2	3
N2		0	1,5	2	2,5	3	4
N3		0	2,5	3	non autorisé	non autorisé	non autorisé
VERTICAUX	V1	Simple Ext MD	V2 Roulé poignet + lâché MD (bâton 3/4)	V10 Intérieur MG ou MD	V21 En même temps que grand jeté	V24 Lâché derrière tête endroit ou envers	V35 Sous illusion
			V3 Lâché sous bras	V11 Extérieur MG	V22 En même temps que 1/2 ciseau + battement en sautant	V25 Sous rond de jambe (D ou G) MG	V36 Sous costal
			V4 Ejection coude gauche	V12 Boucle envers MD ou MG + lâché	V23 Roulé MD sur bras + Coliaux + lâché direct	V26 Lâché sous Grand jeté latéral	V37 Sous Souplesse / Roue
			V5 Roulé envers sur le bras droit + bloqué MD + lancé	V13 Sous rond de jambe (D ou G) MD		V27 Lâché dans le dos	V38 Lâché sous grand jeté facial
			V6 Lâché autour de la jambe pendant grand jeté + lancé	V14 Lâché sous battement		V28 Lâché cou	
			V7 Claveau + lâché direct	V15 USA de face + lâché direct		V29 Flip aveugle même main + lâché direct	
			V8 En même temps que saut groupé	V16 Seishi + lâché direct MD ou MG		V30 Flip bras tendu + lâché ou lancé	
			V9 Fish endroit + lâché	V17 Roulé épaule SD + lâché		V31 Dans le battement	
				V18 En même temps que pied tête ou battement		V32 Flip SD + lâché	
				V19 En même temps que petit jeté		V33 Lâché épaule + cercle de bras (Canada)	
			V20 Flip int MD rattrapage nuque MD + lancé direct		V34 Intérieur bras + lancé ou lâché direct		
N1		1	1,5	2	2,5	3	4
N2		2	2,5	3	3,5	4	5
N3		3	3,5	non autorisé	non autorisé	non autorisé	non autorisé
HORIZONTAUX	H1	Main gauche	H2 Main droite endroit ou envers	H4 Lâché sur le dos de la MD en engagement de la MG dans le dos	H6 Flip intérieur Horiz MD 1T Rattr MG retournée + lancé direct	H10 Sous battement (jambe pliée ou tendue)	H9 Roulé bras G + bloqué + lancé horizontal
			H3 Hor Main gauche en grand écart	H5 Lâché rappel arrière (sans rotation) + lancé direct	H7 Flip aveugle même main + lancé direct	H11 Horiz frappé jambe	H13 Sous jambe (2 pieds au sol)
			NV Fish hor + lancé direct	NV Lâché libre dos hor + lancé direct MD	H8 Transformation à l'horizontale	H12 Lâché 3/4 horizontal pendant flip arrière	H14 Singer Horizontal bras droit ou gauche + éjection directe
					NV Lâché rappel arrière (avec rotation) + SD + lancé direct	NV Lâché sous bras SD + lancé hor direct	
					NV Holly rattr aveugle main gauche + lancé direct		

TABLEAUX DES RATTRAPAGES DES LANCES (minimum 2 rotations) + direct

		CAT 0	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7
N1	V	0	0,5	1	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5
	H	0	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5
N2	V	0	1	2	2,5	3,5	4,5	non autorisé	non autorisé
	H	0	1	2,5	3,5	4,5	non autorisé	non autorisé	non autorisé
N3	V	0	2	3	Non autorisé				
	H	0	2	3,5	Non autorisé				

1	Main Droite	2	Main Gauche	5	Dos MG	14	Dos MD	22	Sous jambe Main retournée	36	1/2 intérieur bras + SD	50	SD	58	Dans costal	
			3	Main retournée	6	Sous jambe D avec MG	15	Sous battement MD ou MG	23	Sous battement Main retournée	37	Lay out	51	Cou	59	Dans jeté facial
			4	2 mains au dessus de la tête	7	Sous jambe G avec MD	16	Nuque MD	24	Intérieur bras	38	Intérieur bras aller/retour	52	Dans souplesse	60	Dans la souplesse MR
					8	Nuque MG	17	MD ou MG sous rond de jambe	25	En extension dorsale (cambré) au sol sans RV - Catherine	39	Avec le genou (dans la jambe pliée)	53	Dans le grand jeté latéral	61	Vertical MG dans souplesse changement de jambe
					9	Main retournée + illusion	18	Assis au sol, ratt sous jambe droite pliée MD	26	Aveugle MG ou MD	40	MD ou MG dans souplesse au sol	54	MR dans "i" (penché)	62	Dans souplesse sur coude
					10	Main retournée avec rotation inversée	19	MD de dos entre les jambes tendues en seconde	27	Dans illusion MG	41	Dans le grand écart facial en descendant MD retournée (entre les jambes)	55	Dans illusion main retournée	63	MG dans salto arrivée sol (passage obligatoire par la verticale)
					11	En fish	20	Dans l'illusion non verticale arrivée au sol	28	MR dans le rond de jambe droite	42	Dans saut cosaque jambes pliées MR	56	MG nuque de face (Jason Travers)	64	Dans souplesse avec changement de jambe arrivée au sol ou debout
					12	Hor. Avec roulé autour du poignet puis éjection du bâton à l'hor. (SA)	21	Horiz entre les jambes pendant une roulade costale	29	Dans saut cosaque jambes pliées MD ou MG	43	Dans roue ou dans roue au sol	57	Dans la roue sur les coudes arrivée au sol		
					13	Sur la main à l'horizontale avec éjection	NV	MR bras tendu pendant fermeture tronc/jambe	30	MD ou MG dans "i" (penché)	44	Passage par-dessus tête, ratt. Entre jambes tendues dans le dos MD ou MG	NV	Dans roue ou dans roue au sol + lâché (pendant la roue)		
									31	Dans illusion endroit	45	Sous jambe main retournée D ou G en rotation inversée				
									32	Cambré puis Rattr. À l'horizontal à 2 mains	46	Dans le "Y" maintenu				
									33	Ejection coude (rattrapé MD ensuite)	47	Main retournée MD ou MG sous battement en rotation				
									34	Dans 1/2 battement plus ciseaux	48	Horizontal MG bras tendu pendant un poisson				
								35	Bloqué entre les jambes au sol à l'équerre	49	Horizontal MG entre les jambes pendant un poisson					
								NV	En extension dorsale en remontant du sol sans RV - Catherine	NV	Allongé au sol frappé Hor sous jambe pliée + rattr MG par dessus					

La combinaison de deux rattrapages (si les 2 sont au moins de la catégorie 2), sera valorisée de +0,5
 Exemples: Rattrapage coude éjection, l'éjection est rattrapée dans le battement MD. Valeur = 2,5 + 0,5 = 3.0
 Rattrapage Hor coude éjection, l'éjection est rattrapée dans le battement MR. Valeur = 3,5 + 0,5 = 4.0