

	BMC	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 9,4	NIVEAU INFERIEUR				
P+	9,5 à 13,9	Passé Passé direct sans perte de contact	Lâché simple sans rotation	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E Passé sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâché simple sans rotation ratt MR /MG Lâché simple avec rotation	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9	E Passé sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâché sans rotation 5 +1	Lâché simple avec rotation ratt MR /MG	18,5 à 22,9		
M-	23 à 27,4	E en lâché à 2/3 éléments	Flip Lâché simple avec rotation ratt 2	23 à 27,4		
M+	27,5 à 31,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
B-	32 à 36,4	E en lâché décalé à 6 éléments	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	32 à 36,4		
B+	36,5 à 40,9		Flip ratt. catégorie 2	36,5 à 40,9	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
E -	41 à 45,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâché ensemble à 6 2 B avec changement de Main	L simple	41 à 45,4	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	Niveau Supérieur	Niveau Supérieur

	J S	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	Passe Passe direct sans perte de contact	Lâché simple sans rotation	0 à 4,9		
P-	5 à 9,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâché simple sans rotation ratt MR /MG Lâché simple avec rotation	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâché sans rotation 5 +1	Lâché simple avec rotation ratt MR /MG	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en lâché à 2/3 éléments	Flip Lâché simple avec rotation ratt 2	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
M-	23 à 27,4	E en lâché décalé à 6 éléments	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4		
M+	27,5 à 31,9		Flip rattr. catégorie 2	27,5 à 31,9	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
B-	32 à 36,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâché ensemble à 6 2 B avec changement de Main	<b>L simple</b>	32 à 36,4	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		<b>Lancé horizontal</b> L descente à genoux (de face)	36,5 à 40,9	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 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)	<b>1 tour</b> 1 déboulé Lancé passage au sol (1T au sol) L Horiz.descente à genoux (de face)  L simple rattr Cat2  Lancé Horizontal rattr MG ou MR	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 oposée)
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	Niveau Supérieur	Niveau Supérieur