

	B M C	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9			NIVEAU INFERIEUR		
P-	5 à 9,4		Flip	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Lâché simple avec rotation ratt 2 Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
F-	14 à 18,4	E en lâché avec rotation sur place	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4		
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. catégorie 2	18,5 à 22,9	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L simple	23 à 27,4		
M+	27,5 à 31,9		L horizontal Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR	27,5 à 31,9	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
B-	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt B1) 2 batons (pretzel) E Horizontal décalé par 2 éléments Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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	32 à 36,4	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
B+	36,5 à 40,9	Echange dos à dos (1/2 tour)	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	36,5 à 40,9	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 -	41 à 45,4	2 B lâché (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal 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	41 à 45,4	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip dos MD Flip sous RJ Lâché H libre dos ratt MR sans RV Lâché H ssJ MG ratt MD au sol USA profil / face Cercle roulé éjection poignet Pretzel Lâché épaule MR Pretzel Lâché libre dos bras tendus alignés Pretzel Lâché ss bras Pretzel Lâché H taille / genoux
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	NIVEAU SUPERIEUR	

	J S	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E en lâché avec rotation sur place		5 à 9,4	
P+	9,5 à 13,9		Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Frontal poignet int/ext ½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
F-	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	L simple	14 à 18,4	Changement de main Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
F+	18,5 à 22,9		L horizontal Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR	18,5 à 22,9	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)
M-	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble 2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt B1) 2 B (pretzel) E Horizontal décalé Echange en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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	23 à 27,4	Frontal sur autre bras Frontal sur même bras 1/2 intérieur bras Ejection x1
M+	27,5 à 31,9	E dos à dos (1/2 tour)	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	27,5 à 31,9	Fish endroit Coude coude Frontal sur autre bras + changement de bras
B-	32 à 36,4	2 B lâché (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal 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	32 à 36,4	Fish envers Bascule x1 Ouverture latérale
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)	36,5 à 40,9	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrière) Neck Roll "1-2-3" Ejections même bras (2+)
E-	41 à 45,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 tours E horizontal 1 tour E dos à dos (1T complet) 2 B (1T) 2 B (Roulés / Maniement Tranche Précédente) 2 B (Roulés / Maniement 2 Tranches inférieures) + 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	<i>Lancés équivalents 2 tours ratt. Cat2</i> 3 tours 1 tour illusion	41 à 45,4	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"
E+				45,5 à 50	NIVEAU SUPÉRIEUR NIVEAU SUPÉRIEUR