

| | 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 Laché 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 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 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 |
| 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 Laché cou ratt même main Pretzel Laché 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 rattr 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 rattr Cat2 Lancé Horizontal rattr 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 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 rattr 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 |
| 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, rattr 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 rattr MGR Pretzel Lâché cou rattr même main Pretzel Lâché clavier (épaule opposée) |
| B+ | 36,5 à 40,9 | | <i>Lancés équivalents 2 tours rattr. 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 Lâché H libre dos rattr MR sans RV Lâché H ssJ MG rattr 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 - | 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 rattr 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 rattr B1, Rattr B2) | <i>Lancés équivalents 2 tours rattr. 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 rattr MGR Roulé frontal sur même bras + SD sans RV Pretzel Lâché cou rattr bras tendu Pretzel Lâché ss bras 1T Pretzel Lâché H cou rattr bras tendu |
| E+ | 45,5 à 50 | | | NIVEAU SUPERIEUR | NIVEAU SUPERIEUR |