

	J S	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2 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 L 1 déboulé L pass. Sol		
P+	9,5 à 13,9		L attitude L arabesque 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
F-	14 à 18,4	E flippé à 6 ensemble E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1 T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B laché (2 bâtons ensemble) 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 (enchaîné 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 L 2 déboulés L ill L roue 1 déboulé pass. au sol L gd jeté	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)
F+	18,5 à 22,9	Décalé à 2 / 3 éléments (en isolé) Déplacement à 2 / 3 éléments	L souplesse L 1T attitude 1 déboulé glissade	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
M-	23 à 27,4	Croisé / Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	3 TOURS 1 T ill 1 T roue Ill Passage au sol	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrière) 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
M+	27,5 à 31,9	Echange à 6 en déplacement Consécutif 2 B (1 T / Roulers ou Maniement F-) Jonglage 4 B (face à face) Engt, ratt catégorie 1, 2	2 T attitude 1 T souplesse 2 grands jetés	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"	1T ou déboulé aveugle Flip aveugle même main + frappé 1T ou déboulé dos MD Seishi Flip bras tendus Flip ratt ds ill/roue Flip H aveugle même main Flip H autour cou ratt MGR Flip/laché SD sans RV Pretzel Laché épaule + cercle (Canada) Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral
B-	32 à 36,4	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2 T / Roulers M-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5 B (Face à face)	4 TOURS Engagt Gd jeté latéral + frontal 1 T + attitude tournant + pass sol Gd jeté Roue 2 ill / 2 T ill 2 T roue 2 T + attitude en tournant GJ souplesse Ill roue	Fujimi end / env Neck Roll enchaîné "4+" + bloqué x2 Ejections chgt bras (3+)	Flip taille frontal Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR
B+	36,5 à 40,9	Consécutif / Décalé Différents engt Ratt catégories 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (acro) 3 B à plusieurs éléments 4 B	2 T attitude 1 T Ill souplesse	1/2 Fujimi en tournant Double 1/2 Fujimi Brown x2 1/2 Singer D ou G	1T ou déboulé aveugle même main Flip sous RJ ratt RJ en tournant Lambert (même main ou autre main) Laché H ssJ D ratt ssJ G Laché dans illusion Pretzel Laché H cou ratt ss batt MR
E-	41 à 45,4	Ech précédents avec engt et ratt toutes catégories Consécutif / Décalé En déplacement + acro Musicalité Recherche	5 TOURS 1 T 2 ill 2 gd jetés roue	Passage dos end Holly (vertical ou horiz) Ejections en tournant	Flip taille ds illusion Flip H aveugle même main ds Y 1T SD sans RV
E+	45,5 à 50	Niveau TRES supérieur Ench 3B / 4B, à plusieurs éléments, consécutifs Ech précédents sans repère visuel au début ou à la fin Echanges dans toutes les séries	NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR

- Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche
- Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
- Ø E décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes
- Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Groupes	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT	
Inf	0 à 4,9	NIVEAU INFÉRIEUR			
P-	5 à 9,4	E flippé sur place décalé (moitié des éléments) E en lâché ensemble (tous les éléments) 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
P+	9,5 à 13,9			Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
F-	14 à 18,4	E flippé sur place en ligne (tous les éléments) + 1 différé E flippé sur place ensemble (moitié des éléments) 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 3 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 L 1 déboulé L pass. Sol	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
F+	18,5 à 22,9		L attitude L arabesque 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
M-	23 à 27,4	E flippé ensemble (tous les éléments) E flippé en déplacement décalé (moitié des éléments) E 1 T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) E Horizontal ensemble par 3 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 L 2 déboulés L ill L roue 1 déboulé pass. au sol L gd jeté	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 clavier (épaule opposée)
M+	27,5 à 31,9	Echange en déplacement (moitié des éléments)	L souplesse L 1T attitude 1 déboulé glissade	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
B-	32 à 36,4	Croisé / Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	3 TOURS 1 T ill 1 T roue III Passage au sol	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
B+	36,5 à 40,9	Echange en déplacement (tous les éléments) Consécutif 2 B (1 T / Roulers ou Maniement M-) Jonglage 4 B (face à face) Engt. ratt catégorie 1, 2	2 T attitude 1 T souplesse 2 grands jetés	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"	1T ou déboulé aveugle Flip aveugle même main + frappé 1T ou déboulé dos MD Seishi Flip bras tendus Flip ratt ds ill/roue Flip H aveugle même main Flip H autour cou ratt MGR Flip/laché SD sans RV Pretzel Laché épaule + cercle (Canada) Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral
E-	41 à 45,4	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2 T / Roulers B-) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5 B (Face à face)	4 TOURS Engagt Gd jeté latéral + frontal 1 T + attitude tournant + pass sol Gd jeté Roue 2 ill / 2 T ill 2 T roue 2 T + attitude en tournant GJ souplesse III roue	Fujimi end / env Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Ejections chgt bras (3+)	Flip taille frontal Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR
E+	45,5 à 50	Consécutif / Décalé Différents engt Ratt catégories 2 & 3 Grands déplacements Musicalité 2 B (acro) 3 B à plusieurs éléments 4 B	NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR	NIVEAU SUPERIEUR

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche
 Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche
 Ø E décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes
 Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

	M C	ECHANGES	LANCES	ROULES	MANIEMENT
Inf	0 à 9,4	NIVEAU INFÉRIEUR			
P+	9,5 à 13,9	E flippé sur place décalé à 4/6 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-	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	E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé E flippé sur place ensemble à 2/3 2 B (pretzel) E Horizontal décalé par 2 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 L 1 déboulé L pass. Sol	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
M-	23 à 27,4		L attitude L arabesque 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
M+	27,5 à 31,9	E flippé à 6 ensemble E flippé en déplacement décalé à 2/3 éléments E 1 T (2 par 2) E dos à dos (1/2 T) 2 B lâché (2 bâtons ensemble) 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 tranche M-	2 TOURS L 2 déboulés L ill L roue 1 déboulé pass. au sol L gd jeté	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-	32 à 36,4	Décalé à 2 / 3 éléments (en isolé) Déplacement à 2 / 3 éléments	L souplesse L 1T attitude 1 déboulé glissade	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
B+	36,5 à 40,9	Croisé / Décalé (en isolé) Engt catégorie 1 par 1 élément Ratt catégorie 1 et 2 par 1 élément	3 TOURS 1 T ill 1 T roue Ill Passage au sol	Fish en tournant Bascules x2 Roulé des épaules Intérieur bras (devant/derrière) 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 -	41 à 45,4	Echange à 6 en déplacement Consécutif 2 B (1 T / Roulers ou Maniement M+) Jonglage 4 B (face à face) Engt. ratt catégorie 1, 2	2 T attitude 1 T souplesse 2 grands jetés	Tachibana "1-2-3-4" 1/2 Fujimi end / env Bloqué bras Neck Roll "1-2-3-4"	1T ou déboulé aveugle Flip aveugle même main + frappé 1T ou déboulé dos MD Seishi Flip bras tendus Flip ratt ds ill/roue Flip H aveugle même main Flip H autour cou ratt MGR Flip/lâché SD sans RV Pretzel Laché épaule + cercle (Canada) Pretzel Laché cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel Laché H ds Y / ss batt latéral
E+	45,5 à 50	Echanges précédents avec 1 engt et/ou ratt effectué par un ou plusieurs éléments 2 B (2 T / Roulers B+) 3 B effectués par plusieurs éléments Jonglage 5 B (Face à face)	4 TOURS Engagt Gd jeté latéral + frontal 1 T + attitude tournant + pass sol Gd jeté Roue 2 ill / 2 T ill 2 T roue 2 T + attitude en tournant GJ souplesse Ill roue	Fujimi end / env Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2 Ejections chgt bras (3+)	Flip taille frontal Flip taille MD à MG ou MG à MD Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR Laché H libre dos 1T ou déboulé ratt MR

Ø Pour les échanges horizontaux à partir de M - : monter d'une tranche

Ø Notion de puissance, de distance, de rotation : moduler dans la tranche

Ø E décalé : - 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes

Ø E 2B : départ simultané même athlète : + 1 tranche par rapport au même E avec engagement par les 2 athlètes