

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	NV 2017 Bloqué coude +lâché verticale (H9 à la vert)	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	NV 2017 Ejections coude genou genou pied (Maxime Cravic)
			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	
					NV 2017 lâché en remontant d'une souplesse (1 seul pied au sol)		
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
HORIZONTALAUX	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 2016 Fish hor + lancé direct	NV 2016 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 2017 Engagement lâché HZ sous rond de jambe + lancé HZ	NV 2016 Lâché rappel arrière (avec rotation) + SD + lancé direct	NV 2016 Lâché sous bras SD + lancé hor direct	
						NV 2016 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	2	5	14	22	36	50	58
	Main Droite	Main Gauche	Dos MG	Dos MD	Sous jambe Main retournée	1/2 intérieur bras + SD	SD	Dans costal
		3	6	15	23	37	51	59
		Main retournée	Sous jambe D avec MG	Sous battement MD ou MG	Sous battement Main retournée	Lay out	Cou	Dans jeté facial
		4	7	16	24	38	52	60
		2 mains au dessus de la tête	Sous jambe G avec MD	Nuque MD	Intérieur bras	Intérieur bras aller/retour	Dans souplesse	Dans la souplesse MR
			8	17	25	39	53	61
			Nuque MG	MD ou MG sous rond de jambe	En extension dorsale (cambré) au sol sans RV - Catherine	Avec le genou (dans la jambe pliée)	Dans le grand jeté latéral	Vertical MG dans souplesse changement de jambe
			9	18	26	40	54	62
			Main retournée + illusion	Assis au sol, ratt sous jambe droite pliée MD	Aveugle MG ou MD	MD ou MG dans souplesse au sol	MR dans "i" (penché)	Dans souplesse sur coude
			10	19	27	41	55	63
			Main retournée avec rotation inversée	MD de dos entre les jambes tendues en seconde	Dans illusion MG	Dans le grand écart facial en descendant MD retournée (entre les jambes)	Dans illusion main retournée	MG dans salto arrivée sol (passage obligatoire par la verticale)
			11	20	28	42	56	64
			En fish	Dans l'illusion non verticale arrivée au sol	MR dans le rond de jambe droite	Dans saut cosaque jambes pliées MR	MG nuque de face (Jason Travers)	Dans souplesse avec changement de jambe arrivée au sol ou debout
			12	21	29	43	57	NV 2017
			Hor. Avec roulé autour du poignet puis éjection du bâton à l'hor. (SA)	Horiz entre les jambes pendant une roulade costale	Dans saut cosaque jambes pliées MD ou MG	Dans roue ou dans roue au sol	Dans la roue sur les coudes arrivée au sol	Entre les jambes pendant une souplesse arrière ou roulé sur poitrine
			13	NV 2016	30	44	NV 2016	
			Sur la main à l'horizontale avec éjection	MR bras tendu pendant fermeture tronc/jambe	MD ou MG dans "i" (penché)	Passage par-dessus tête, ratt. Entre jambes tendues dans le dos MD ou MG	Dans roue ou dans roue au sol + lâché (pendant la roue)	
			NV 2017	31	45	46		
			Ratt Horizontal MD ou MG retournée		Dans illusion endroit	Sous jambe main retournée D ou G en rotation inversée		
					32	47		
					Cambré puis Rattr. À l'horizontal à 2 mains	Dans le "Y" maintenu		
					33	48		
					Ejection coude (rattrapé MD ensuite)	Main retournée MD ou MG sous battement en rotation		
					34	49		
					Dans 1/2 battement plus ciseaux	Horizontal MG bras tendu pendant un poisson		
					35			
					Bloqué entre les jambes au sol à l'équerre	Horizontal MG entre les jambes pendant un poisson		
					NV 2016	NV 2016		
					En extension dorsale en remontant du sol sans RV - Catherine	Allongé au sol frappé Hor sous jambe pliée + rattr MG par dessus		
					NV 2017	NV 2017		
					En extension dorsale en Grand écart	Dans le dos MD ou MG sans repère visuel (passer sous le bâton)		
					NV 2017	NV 2017		
					MD ou MG sous un Grand écart	Dans roue ou roue au sol MD ou MG Rotation inversée		

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