

	B M C	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
P-	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)	Lâché simple sans rotation ratt MR /MG Lâché simple avec rotation	5 à 9,4		
F-	9,5 à 13,9	E en lâché avec rotation décalé	Lâché simple avec rotation ratt MR /MG	9,5 à 13,9		
F+	14 à 18,4		Flip Lâché simple avec rotation ratt 2	14 à 18,4		
M-	18,5 à 22,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)	18,5 à 22,9		
M+	23 à 27,4	E en lâché avec rotation sur place	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
B-	27,5 à 31,9		Flip ratt. catégorie 2	27,5 à 31,9		
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	<b>L simple</b>	32 à 36,4	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
E -	36,5 à 40,9		<b>L horizontal</b> Lancé descente à genoux (de face) Lancé simple ratt MG ou MR	36,5 à 40,9	Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Cou (vertical et horiz)	Cercle + Boucle Hor Cercle roulé poignet
E+	41 à 45,4	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	<b>1 tour</b> 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	41 à 45,4	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
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Niveau Supérieur	Niveau Supérieur

	J S	ECHANGES	LANCES		ROULES	MANIEMENT
Inf.	0 à 4,9			NIVEAU INFERIEUR		
P-	5 à 9,4		Flip Laché simple avec rotation ratt 2	5 à 9,4		
P+	9,5 à 13,9		Flip ratt MR / MG Lâché sans rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9		
F-	14 à 18,4	E en lâché avec rotation sur place	Lâché avec rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4	Frontal poignet int/ext	½ Fig 8 end / env Mouvement Hor Cercle frontal end / env Boucle end / env
F+	18,5 à 22,9		Flip ratt. catégorie 2	18,5 à 22,9		
M-	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main en haut	<b>L simple</b>	23 à 27,4	Changement de main	Fig 8 end / env Fig. huit à l'hor Cercle + boucle end / env
M+	27,5 à 31,9		<b>L horizontal</b> 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	<b>1 tour</b> 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 Laché cou MD à MG ou MG à MD
B+	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour)	<b>Horizontal 1 tour</b>  1 tour ratt MG ou MR	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 Laché cou ratt même main Pretzel Laché 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	<b>2 tours</b>	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 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
E+	45,5 à 50			45,5 à 50	Niveau Supérieur	Niveau Supérieur