

		ECHANGES	LANCERS			ROULERS	MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4			5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9			9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation ratt A	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	27,5 à 31,9				
B+	32 à 36,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	32 à 36,4				
E-	36,5 à 40,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	36,5 à 40,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
E+	41 à 45,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relvée (L. Simple)	41 à 45,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg de main en tournant (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

		ECHANGES	LANCERS			ROULERS	MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E Passe Passe direct sans perte de contact	Lâcher simple sans rotation	5 à 9,4				
F-	9,5 à 13,9	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 2/3 éléments	Lâcher simple sans rotation ratt A Lâcher simple avec rotation	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4	E Passe sans rotation du bâton (H/V) à 6 éléments E lâcher sans rotation 5 +1	Lâcher simple avec rotation ratt A	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en lâcher à 2/3 éléments	Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	18,5 à 22,9				
M+	23 à 27,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	23 à 27,4				
B-	27,5 à 31,9	E en lâcher décalé à 6 éléments	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	27,5 à 31,9	Frontal engt int/ext sur main Frontal engt int/ext sur poignet Changement de main bloqué (sandwich) Frontal engt int/ext sur bras Frontal engt int/ext sur coude Changement de main Changement de poignet Changement de bras Bloqué autre bras = GROUPE FONDAMENTAUX	H Frontal int/ext sur main/poignet = GROUPE FONDAMENTAUX	½ Fig 8 end / env Fig 8 end / env Cercle frontal end / env Boucle end / env Cercle + boucle end / env = GROUPE FONDAMENTAUX	Mouvement H Fig 8 H = GROUPE FONDAMENTAUX
B+	32 à 36,4	E flippé sur place décalé à 2/3 E en lâcher ensemble par tous les éléments 2 B avec changement de Main	L. Pose 4ème relevée (L. Simple)	32 à 36,4	Chg de main enchainés (2 ou +) Chg de poignets enchainés (2 ou +) Fig. 8 sur poignet end/env (4) Latéral sur bras ouvert Nuque Chg de main en tournant (sandwich en tournant) 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	H rouler autour du pouce H Roulers Main ext/ int devant la taille H Latéral sur bras ouvert H Nuque H Roulers Main ext/ int au-dessus de la tête. H Chg de main en tournant = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = GROUPE BASIQUE : Valeur 3,5 et 4
E-	36,5 à 40,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face) L. Horizontal Pose 4ème relevée	36,5 à 40,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = GROUPE A : Valeur 5	H Frontal sur autre bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = GROUPE A : Valeur 5	Flip H int/ext = GROUPE A : Valeur 5

EQUIPE N3 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	<p>E flippé sur place en ligne à 5 éléments + 1 différé</p> <p>E flippé sur place ensemble à 2/3 (face a face)</p> <p>2B (pretzel)</p> <p>E H décalé par 2 éléments</p> <p>Educatif Jonglage (B1 - B2) pour soi</p> <p>Educatif 3 bâtons (B1 engagé par un autre athlète - B2 renvoyé - B3 en main)</p> <p>Educatif jonglage face à face (A1 lance à A2 - A2 lance à A1 en différé - A1 lance à A3 en différé</p> <p>3 bâtons (Lance B1 + renvoi B2 + B3 sans rotation)</p>	<p>L. Simple ratt B</p> <p>L. 1 Tour twirling</p> <p>L. 1 Déboulé</p> <p>L. Passage au sol (1T au sol)</p> <p>L. H ratt A</p> <p>L. H Descente à genoux (de face)</p>	41 à 45,4	<p>Fig 8 sur poignet end bloqué</p> <p>Fish end (1/2T)</p> <p>Latéral sur bras ouvert + éjection</p> <p>Ouverture latérale</p> <p>Bloqué nuque D ou G</p> <p>Rouler autour de la jambe</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>H 1/2 Intérieur bras</p> <p>H frontal sur même bras</p> <p>H Bloqué nuque D ou G</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>Flip/Lâcher ratt B</p> <p>Flip ext + frappé ratt A</p> <p>USA ratt A</p> <p>Cercle + rouler éjection poignet</p> <p>Pretzel lâcher cou ratt même main</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>	<p>Flip H int/ext frappé</p> <p>Lâcher H ss batt plié au sol</p> <p>= GROUPE A : Valeur 5,5</p>
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	<p>Fish env</p> <p>Coude coude bloqué</p> <p>Coude coude + ouverture latérale</p> <p>Bascules (2 ou +)</p> <p>Rouler sur épaule</p> <p>Bloqué nuque GD ou DG</p> <p>Educatif 1/2 Carry</p> <p>1/2 Hollie</p> <p>Ejections même bras (2 ou +)</p> <p>Ejections en GD ou DG</p> <p>Rouler tête</p> <p>Rouler poignet éjection</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7</p>	<p>H Bloqué cou D ou G</p> <p>H Bloqués nuque DG ou GD</p> <p>H Ejection</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 6,5 et 7</p>	<p>Flip/Lâcher ratt C1</p> <p>Flip ext + frappé ratt B</p> <p>Flip/Lâcher int dos ratt A</p> <p>Flip aveugle</p> <p>Flip taille frontal</p> <p>Flip ss RJ</p> <p>Rouler frontal env sur même bras + SD</p> <p>Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeure</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt A</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7</p>	<p>Flip/Lâcher H ratt A</p> <p>Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée</p> <p>Pretzel lâcher H dans batt latéral</p> <p>Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu</p> <p>= GROUPE B : Valeur 6,5</p> <p>+ NIVEAU SUPERIEUR N3 GROUPE B : Valeur 7</p>