

NATIONALE 1

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
P-	0 à 4,9				0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E flippé sur place décalé 2B avec changement de Main	L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)	L. Horizontal Pose 4ème relevée	5 à 9,4	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 Latéral sur bras ouvert + éjection 1/2 intérieur bras Frontal sur autre bras Frontal sur même bras Educatif Neck roll Ejection end = BASIQUE 1	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 = BASIQUE 1	Flip int/ext Ench pretzel 1er degré Flip ext + frappé Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée) Cercle + rouler poignet Pretzel lâcher cou = BASIQUE 1	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux = BASIQUE 1
F-	9,5 à 13,9	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +) = BASIQUE 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G = BASIQUE 2	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras = BASIQUE 2	H Flip H int/ext = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	14 à 18,4	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 3	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 3
M-	18,5 à 22,9	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Rouler/MG Tranches P+ ou F- 2B Rouler/MG Tranches P+ ou F-	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	18,5 à 22,9	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 4	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 4	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 4	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 4
M+	23 à 27,4	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranche F+ 2B Rouler /MG Tranche F+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	23 à 27,4	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A

DUO N1 M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
B-	27,5 à 31,9	E flippé en déplacement ensemble E 2 T E H 1 T E dos à dos (1T complet) 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche M - Echange Rouler/MG Tranche M - E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Saut/Ill/Souplesse) E flippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T ratt E B L. 2 Déb ratt B L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. Ill + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	27,5 à 31,9	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude r+ roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1
		E passage au sol E illusion E 1 élément majeur aérien (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/Ill/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche M+ E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt / Ratt A et B E en Rouler/MG Tranche M+	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A		32 à 36,4		Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou = GROUPE B2	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie = GROUPE B2
E-	36,5 à 40,9	E 1T ill E 3 T E décalé GJ accro en déplt (1 élément) 2 B Rouler/MG Tranche B- E 1 élément majeur : Aérien E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E en Rouler/MG Tranche B-	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. Ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse	36,5 à 40,9	Fish en tournant 1T et demi ou + Intérieur bras frontal Fujimi end enchainés (3 ou +) Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections end GDG = GROUPE C1	H Rouler des épaules H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env (1-2-3) = GROUPE C1	Flip/Lâcher ratt D1 Flip ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher int dos ratt C2 Engt C + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B Flip av + frappé ratt C1 Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2 Flip taille frontal ratt C1 Flip taille ss bras ratt B Flip ss RJ ratt C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher Fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A = GROUPE C1	Flip/ lâcher H ratt C3 Flip H int/ext + frappé ratt C2 Lâcher MG 1T/Déb ratt A Flip H aveugle Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR Lâcher ss bras H ratt B = GROUPE C1

DUO N1 M C (page 3)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité 2B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T+ Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T+ souplesse ratt A L. H Engt Gj + souplesse ratt A L. H Costal	41 à 45,4	Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratttr ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2
		= GROUPE C2	= GROUPE C2						
Supérieur	45,5 à 50	E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E- OU NIVEAU SUPERIEUR	L. 5 T L. 4 T ratt B L. 3 T ratt D L. 3 Déb ratt D L. 2 T ratt C L. 1 T + ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T ratt B L. 1 T 2 ill L. 1 T + roue ratt D L. 1 Déb + roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues ratt B L. ill + roue ratt B L. 1 Déb + 2 roues L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A L. 1 T + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse L. 2 souplesses L. ill+ Souplesse ratt A L. Roue + Souplesse ratt A L. 2T + souplesse ratt A L. Costal ratt B L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A L. 1 T + Costal ratt A OU NIVEAU SUPERIEUR	L. H 4 T L. H 3 T ratt C L. H 3 Déb ratt C L. H 2 T ratt E L. H 2 Déb ratt E L. H 1 T + ill ratt C L. H ill ratt E L. H 2 ill / L. H 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A L. H ill+ roue ratt A L. H 1 T + roue ratt C L. H 1 Déb + roue ratt C L. H roue ratt E L. H 2 roues ratt A L. H Engt Gd jeté + roue ratt C L. H 1 T + Passage au sol ratt E L. H souplesse ratt D L. H 1 T + souplesse ratt B L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. H Costal ratt A OU NIVEAU SUPERIEUR	45,5 à 50	1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras (4 ou +) Ejections en tournant (3 éjections)	H Fish env H Coliaux H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +) H Hollie en tournant H Ejections GDG	Flip/Lâcher ratt D2 Flip ext + frappé ratt D1 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B Engt D + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1 Flip/Lâcher aveugle ds le Y Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A Flip taille ss bras ratt C2 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1 = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2 = GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E
		= GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E	= GROUPE C3 + NIVEAU SUPERIEUR GROUPE D et E						

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

- ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION
 2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T
 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
 Ø E 2B : effectué avec renvoi : + 1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légendes échanges aériens

- Echanges aériens
- Echanges non aériens
- Si l'échange réalisé est un aérien
- NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi : Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont considérés comme des aériens

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+ 3 tranches	+ 4 tranches
GROUPE D	+ 4 tranches	+ 5 tranches

DUO FREESTYLE JUNIOR SENIOR

NATIONALE 1

		ECHANGES	LANCERS		ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
P-	0 à 4,9			0 à 4,9				
P+	5 à 9,4	E flippé sur place ensemble 2B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2B (pretzel) E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt B L. 1 Tour twirling L. 1 Déboulé L. Passage au sol (1T au sol)	L.H ratt A L. H Descente à genoux (de face)	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe = BASIQUE 1	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry = BASIQUE 1	Flip/Lâcher ratt B Flip ext + frappé ratt A USA ratt A Cercle + rouler éjection poignet Pretzel lâcher cou ratt même main Pretzel lâcher ss bras + frappé = BASIQUE 1	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol = BASIQUE 1
F-	9,5 à 13,9	E dos à dos (1/2 tour)	L. 1 T ratt A L. 1 Déb ratt. A L. Passage au sol ratt. A L. Gd écart latéral	L. H 1 T L. H 1 Déb L. H Passage au sol	Fish env Intérieur bras Coude coude bloqué Coude coude + ouverture latérale Bascules (2 ou +) Rouler sur épaule Bloqué nuque GD ou DG Educatif 1/2 Carry 1/2 Hollie Ejections même bras (2 ou +) Ejections GD Rouler tête Rouler poignet éjection = BASIQUE 2	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection = BASIQUE 2	Flip/Lâcher ratt C1 Flip ext + frappé ratt B Flip/Lâcher int dos ratt A Flip aveugle Flip taille frontal Flip ss RJ Rouler frontal env sur même bras + SD Pretzel lâcher épaule MR pdt éléments majeur Pretzel lâcher ss bras ratt A = BASIQUE 2	Flip/Lâcher H ratt A Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée Pretzel lâcher H dans batt latéral Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu = BASIQUE 2
F+	14 à 18,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal	L. 2 T L. 2 Déb L. 1 T + Passage au sol L. Illusion L. Roue L. Grand jeté	L. H 1 T ratt A L. H 1 Déb ratt A L. H Passage au sol ratt A L. H Gd écart latéral	Fish env (1/2 T) Fish end en tournant Frontal engt ext/ int sur bras + int bras Coude coude enchainés (1 2 3 4) 1/2 Fujimi end Rouler des épaules Educatif bloqué aisselle Neck roll (1 2 3) Educatif libre cou 1/2 éjections enchainés (4 ou +) Ejections env DG = GROUPE A	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer = GROUPE A	Flip ext + frappé ratt C1 Flip/Lâcher int dos ratt B Flip av + frappé Flip aveugle même main Flip taille frontal ratt A Flip taille ss bras Flip ss RJ ratt A Flash back Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada) Pretzel lâcher cou ratt bras tendu Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés) Pretzel lâcher ss bras ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb = GROUPE A	Flip/Lâcher H ratt B Flip H int/ext frappé ratt A Lâcher H libre dos Lâcher H13 ratt A Pretzel lâcher H ds Y = GROUPE A
M-	18,5 à 22,9	2B avec technique de corps (élément mineur) E avec technique de corps (élément mineur) Echange Rouler/MG Tranches P+ 2B Rouler /MG Tranches P+	L. 2 T ratt A L. 2 Déb ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. ill ratt A L. roue ratt A L. Passage au sol + Gd écart latéral L. Souplesse L. Engt Gd jeté + Gd jeté	L. H 2 T L. H 2 Déb L. H III L. H Roue L. H 1 T + Passage au sol	Fish env en tournant Int bras + éjection Coliaux Coude coude bloqué (2 ou +) Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse) 1/2 Fujimi env Bacules (4 ou +) Coude coude + roulers des épaules Carry 1/2 lucéro (end/env) Rouler autour de la jambe + bloqué = GROUPE B1	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +) = GROUPE B1	Flip/Lâcher ratt C2 Engt B + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt A Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher av même main + frappé USA ratt B Flip ss RJ ratt B Pretzel lâcher ss bras ratt C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb = GROUPE B1	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras = GROUPE B1

DUO N1 J S (page 2)		ECHANGES	LANCERS			ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
M+	23 à 27,4	E flippé en déplacement ensemble E 2 T E H 1 T E dos à dos (1T complet) 2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol 2 B Rouler/MG Tranche F- Echange Rouler/MG Tranche F- E avec 1T danse (par 1 élément) E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Saut/Il/I/Souplesse) E flippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément	L. 3 T L. 3 Déb L. 2 T ratt E B L. 2 Déb ratt B L. 2 T + Passage au sol L. 1 T + ill L. 1 T + roue L. 1 Déb + roue L. Ill + Passage au sol L. Engt. Gd jeté + roue	L. H 2 T ratt A L. H 2 Déb ratt A L. H ill ratt A L. H roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt A L. H Passage au sol + Gd écart latéral L. H souplesse	23 à 27,4	Coude coude enchainés (6 ou+) Fujimi end Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse) Neck roll entier (1 2 3 4) Ejections env même bras (2 ou+) Ejection genou	H Fish end H Coude coude en tournant (2 ou +) H Neck Roll entier (1-2-3-4) H Neck Roll + passage au sol H Brown H Hollie	Flip/Lâcher ratt C3 Flip ext + frappé ratt C2 Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête Flip/Lâcher int dos ratt C1 Flip av + frappé ratt B Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A USA ratt C1 Flip taille frontal ratt B Flip taille ss bras ratt A Flip ss RJ ratt C1 Flip/Lâcher bras tendus Flash back ratt A Pretzel lâcher ss bras ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1 = GROUPE B2	Flip/Lâcher H ratt C2 Flip H int/ext + frappé ratt C1 Lâcher H libre dos ratt B Lâcher H13 ratt B Flip/Lâcher H ss RJ ratt A Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion Lâcher H ss bras ratt A = GROUPE B2
		= GROUPE B2	= GROUPE B2						
B-	27,5 à 31,9	E passage au sol E illusion E 1 élément majeur aérien (1 élément) E GJ + passage sol (1 élément) 2 B (2 T/2 Déb) 2 B avec technique de corps (élément majeur : Roue/Saut/Il/I/Souplesse) 2 B Rouler/MG Tranche F+ E avec 1 T Danse (2 éléments) E avec Corps (2 éléments) Engt Et Ratt A et B E en Rouler/MG Tranche F+	L. 3 T ratt A L. 3 Déb ratt A L. 2 T ratt C L. 2 Déb ratt C L. 1 T + ill ratt A L. ill ratt C L. 1 T + roue ratt A L. 1 Déb + roue ratt A L. Roue ratt C L. 1 T + souplesse L. Engt. Gd jeté + souplesse	L. H 3 T L. H 3 Déb L. H 2 T ratt B L. H 2 Déb ratt B L. H 1 T + ill L. H ill ratt B L. H 1 T + roue L. H 1 Déb + roue L. H roue ratt B L. H Eng. Gd jeté + roue L. H 1 T + Passage au sol ratt B L. H souplesse ratt A	27,5 à 31,9	Fish en tournant 1T et demi ou + Intérieur bras frontal Fujimi end enchainés (3 ou +) Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale Hollie Hollie éjecté Ejections end GDG	H Rouler des épaules H Neck Roll entier + bloqués x2 H Neck Roll env (1-2-3)	Flip/Lâcher ratt D1 Flip ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher int dos ratt C2 Engt C + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B Flip av + frappé ratt C1 Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2 Flip taille frontal ratt C1 Flip taille ss bras ratt B Flip ss RJ ratt C2 Flip/lâcher SD Flip/Lâcher Fermeture complète Seishi Pretzel lâcher ss bras ratt C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A = GROUPE C1	Flip/ lâcher H ratt C3 Flip H int/ext + frappé ratt C2 Lâcher MG 1T/Déb ratt A Flip H aveugle Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR Lâcher ss bras H ratt B = GROUPE C1
		= GROUPE C1	= GROUPE C1						
B+	32 à 36,4	E 1T ill E 3 T E décalé GJ accro en déplt (1 élément) 2 B Rouler/MG Tranche B- E 1 élément majeur : Aérien E avec 2 T Danse (1 élément) E avec Corps combiné (1 élément) E Rouler/MG Tranche B-	L. 4 T L. 3 T ratt B L. 3 Déb ratt B L. 2 T ratt D L. 2 Déb ratt D L. 1 T + ill ratt B L. ill ratt D L. 2 ill / L 2T + ill / L 1T + ill + 1T L. 1 T + roue ratt B L. 1 Déb + roue ratt B L. Roue ratt D L. 2 roues / L 2T + roues L. Ill + roue L. Engt. Petit jeté + Gd jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt A L. Engt Gd jeté + souplesse ratt A L. Costal	L. H 3 T ratt A L. H 3 Déb ratt A L. H 2 T ratt C L. H 2 Déb ratt C L. H 1 T + ill ratt A L. H ill ratt C L. H 1 T + roue ratt A L. H 1 Déb + roue ratt A L. H roue ratt C L. H Engt Gd jeté + roue ratt A L. H 1 T + Passage au sol ratt C L. H souplesse ratt B L. H 1 T + souplesse L. H Engt Gd jeté + souplesse	32 à 36,4	Fish frontal en tournant (2T ou +) Double Coliaux Fujimi env 1/2 Fujimi end en tournant Neck Roll entier (2 ou +) Libre cou entier (1 2 3 4) Carry avec engt rouler cou et sortie Flip ou éjection ratt cou Ejections env DGD	H Bloqué + rouler autour du cou H Neck Roll entier enchainés (2 ou +) H Neck Roll au sol jambes tendues H Neck Roll env entier (1 2 3 4) H Ejections même bras (4 ou +)	Flip/Lâcher int dos ratt C3 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A Flip av + frappé ratt C2 Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1 Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A USA ratt C3 Flip taille frontal ratt C2 Flip taille frontal + 1T /Déb Flip taille ss bras ratt C1 Flip ss RJ ratt C3 Flip ss RJ int + 1/4 tour ratttr ss jambe MG au sol Flash back ratt B Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3 = GROUPE C2	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu Lâcher MG 1T/Déb ratt B Flip/Lâcher H av + frappé Flip H aveugle même main Lâcher H libre dos ratt C1 Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A Lâcher H13 ratt C1 Flip/Lâcher H ss RJ ratt B Lambert (autre main) H Flash back Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse Lâcher H ss bras ratt C1 = GROUPE C2
		= GROUPE C2	= GROUPE C2						

DUO N1 S (page 3)		ECHANGES	LANCERS			ROULERS		MANIEMENT GENERAL	
E-	36,5 à 40,9	E GJ + accro en déplt 2B (3T) E consécutifs E avec musicalité 2B élément majeur : Aérien E avec 2 T danse (2 éléments) E avec Corps combiné (2 éléments) Diff Engt et Ratt B et C 2 B Rouler/MG Tranche B+ E Rouler/MG Tranche B+	L. 4 T ratt A L. 3 T ratt C/ L. 3 Déb ratt C L. 2 T ratt E L. 2 Déb ratt E L. 1 T + ill ratt C L. ill ratt E L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt A L. 1 T + roue ratt C L. 1 Déb + roue ratt C L. Roue ratt E L. 2 roues / L. 2T + roues ratt A L. ill + roue ratt A L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt A L. Engt Gd Jeté + Gd Jeté + roue L. 1 T + souplesse ratt B L. Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. ill + Souplesse L. Roue + Souplesse L. 2T + souplesse L. Costal ratt A L. Engt Gd Jeté + Costal L. 1 T + Costal	L. H 3 T ratt B L. H 3 Déb ratt B L. H 2 T ratt D L. H 2 Déb ratt D L. H 1 T + ill ratt B L. H ill ratt D L. H 2 ill / L. H. 2T + ill / LH 1T + ill + 1T L. H ill+ roue L. H 1 T + roue ratt B L. H 1 Déb + roue ratt B L. H roue ratt D L. H 2 roues L. H Engt Gd jeté + roue ratt B L. H 1 T+ Passage au sol ratt D L. H souplesse ratt C L. H 1 T+ souplesse ratt A L. H Engt Gj + souplesse ratt A L. H Costal	36,5 à 40,9	1T intérieur du bras Double 1/2 Fujimi end Fujimi avec 1 bras ouvert Passage dos end Hollie sur la tête Lucero arrière avec mains Ejections chg bras (4 ou +) Ejections en tournant (3 éjections)	H Fish env H Coliaux H Libre cou (1 2 3) H Neck Roll env entier + bloqués x2 H Neck Roll + Carry D ou G Brown (2 ou +) H Hollie en tournant H Ejections GDG	Flip/Lâcher ratt D2 Flip ext + frappé ratt D1 Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B Engt D + 1T/Déb Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1 Flip/Lâcher aveugle ds le Y Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2 Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A Flip taille ss bras ratt C2 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant Flash back ratt C1 Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ soup) Pretzel lâcher ss bras ratt D1 = GROUPE C3	Flip/Lâcher H ratt D1 Flip H int/ext + frappé ratt C3 Flip/Lâcher H av + frappé ratt A Flip/Lâcher H av + frappé + 1/2T Flip/Lâcher H av même main + frappé Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B Lâcher H13 ratt C2 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb Lambert (même main) Flip/Lâcher H bras tendus Pretzel lâcher H ds Y en tournant Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ Lâcher H ss bras ratt C2
		= GROUPE C3	= GROUPE C3	= GROUPE C3					
E+	41 à 45,4	E 2 T ill E 2 ill E ill + Accro en déplt 2 B Rouler/MG Tranche E- E Rouler/MG Tranche E-	L. 5 T/ L. 4 T ratt B L. 3 T ratt D/ L. 3 Déb ratt D L. 2 T ratt C L. 1 T + ill ratt D L. 2 ill / L. 2T + ill / L. 1T + ill + 1T ratt B L. 1 T 2 ill L. 1 T/ 1 déb + roue ratt D L. 2 roues / L. 2T + roues ratt B L. ill + roue ratt B L. 1 Déb + 2 roues L. Engt Petit jeté + Gd jeté + roue ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + roue ratt A L. 1 T + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + souplesse ratt C L. Engt Gd jeté + Gd jeté + Souplesse L. 2 souplesses L. ill+ Souplesse ratt A L. Roue + Souplesse ratt A L. 2T + souplesse ratt A L. Costal ratt B L. Engt Gd Jeté + Costal Ratt A L. 1 T + Costal ratt A	L. H 4 T L. H 3 T ratt C L. H 3 Déb ratt C L. H 2 T ratt E L. H 2 Déb ratt E L. H 1 T + ill ratt C L. H ill ratt E L. H 2 ill / L. H. 2T + ill / LH 1T + ill + 1T ratt A L. H ill+ roue ratt A L. H 1 T + roue ratt C L. H 1 Déb + roue ratt C L. H roue ratt E L. H 2 roues ratt A L. H Engt Gd jeté + roue ratt C L. H 1 T + Passage au sol ratt E L. H souplesse ratt D L. H 1 T + souplesse ratt B L. H Engt Gd jeté + souplesse ratt B L. H Costal ratt A	41 à 45,4	Double 1/2 Fujimi end (3 ou +) Passage dos end aller/retour Jason éjection Ejections env en tournant (3 éjections) Coude coude éjection en tournant Ejections en tournant même bras...	1/2 Singer D ou G H Ejections en tournant (3 éjections)...	= GROUPE D1 et D2	= GROUPE D1 et D2
		+ GROUPE D1 et D2	+ GROUPE D1 et D2	= GROUPE D1 et D2					
Supérieur	45,5 à 50	E précédents sans repère visuel au début ou à la fin E dans toutes les Catégories E 1T 2 ill E 2 Gd jeté + Accro E 2 accros en déplt NIVEAU TRES SUPERIEUR	Roue + Costal / Ill + Costal 2 T + 2 ill / 3 ill ill + Roue + ill Double accros en déplacement avec rattrapage => Groupe B Double aériens... OU NIVEAU SUPERIEUR		45,5 à 50	Double 1/2 Fujimi env Passage dos end enchainés (3 ou +) Passage dos aller/retour avec 1/2 ou éjection D ou G Coude coude éjections en tournant (2 ou +) Ejections en tournant (2 ou +)...	Singer DG ou GD 1/2 Singer env D ou G	= GROUPE D3 + GROUPE E	= GROUPE D3 + GROUPE E
						+ GROUPE D3 + GROUPE E	+ GROUPE D3 + GROUPE E	= GROUPE D3 + GROUPE E	= GROUPE D3 + GROUPE E

L'ordre des éléments sous le bâton est libre : exemples

- ILLUSION + ROUE = ROUE + ILLUSION
2T + ILLUSION = ILLUSION + 2T
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
Ø E 2B : effectué avec renvoi : + 1 tranche par rapport au même E sans renvoi

Légendes échanges aériens

- Echanges aériens
- Echanges non aériens
- Si l'échange réalisé est un aérien
- NB Les 2 bâtons qui seront effectués avec renvoi : Lance B1, et envoi B2 avant de rattraper B1 sont considérés comme des aériens

Règles Rattrapages Ech	Vertical	Horizontal
GROUPE A	+1 tranche	+1 tranche
GROUPE B	+2 tranches	+2 tranches
GROUPE C	+ 3 tranches	+ 4 tranches
GROUPE D	+ 4 tranches	+ 5 tranches