

	PIVOTS	SAUT	SOL	ELEVATION DE JAMBE	ROULES	MANÈMEMENT
0 à 0,5	Laché simple sans rotation	0,5				Frontal engagement Ext / Int sur poignet et sur coude 1/2 Fig 8 End / Env Cercle End / Env Boucle End / Env
1 à 1,5	Laché simple sans rotation raitt MG ou MR Laché simple avec rotation Laché simple sans rotation raitt catégorie 2	1 1,5				Frontal engagement Ext /Int sur bras Fig 8 End / Env Mouvement Horiz Boucles Horiz Pretzel de base Vert/ Horiz
2 à 2,5	Laché simple avec rotation raitt MG ou MR Educatif Flip (aide de la Main Gauche) Laché simple avec rotation raitt catégorie 2	2 2,5				Educatif poignet Latéral sur l'autre bras ouvert Fig 8 Horiz Fig 8 End / Env en déplacement Roue End / Env
3 à 3,5	Flip Lancé Horizontal (1 rotation) de MG à MD Flip raitt MG ou MR Flip int MG raitt MD / Flip ext MG raitt MD / Flip int MD raitt MD Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à raitt MG ou MR	3 3,5	<b>Laché sans rotation :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées	<b>Laché sans rotation :</b> - descente à genoux (de face)	<b>Laché sans rotation :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque	Fig 8 sur poignet Bloqué poignet Roulé frontal sur l'autre bras
4 à 4,5	Flip raitt catégorie 2 Flip int MG raitt MG ou MR / Flip ext MG raitt MG ou MR Flip int MD raitt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à MD Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à raitt catégorie 2 Lancé simple Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) raitt MG ou MR Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à rattrapage MG ou MR	4 4,5	<b>Laché sans rotation raitt MG ou MR :</b> - pas chassé - saut jambes pliées  <b>Laché avec rotation :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Laché sans rotation raitt catégorie 2 :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées	<b>Laché sans rotation raitt MG ou MR :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Laché avec rotation :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Laché sans rotation raitt catégorie 2 :</b> - descente à genoux (de face)	<b>Laché sans rotation raitt MG ou MR :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque  <b>Laché avec rotation :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque  <b>Laché sans rotation raitt catégorie 2 :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	Roulé frontal sur l'autre bras avec chgt de main Intérieur 1 bras Flip ext. MD Flip ext. MD à MG
5 à 5,5	Lancé simple raitt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (2 rotations) Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) raitt catégorie 2 Lancé simple engagement catégorie 1 Lancé Horizontal (1 rotation) de MD à rattrapage catégorie 2 1 T Lancé simple raitt catégorie 2 Laché engagement bâton 3/4 (2 rotations)ou catégorie 1 raitt MG ou MR Lancé simple engagement int MG ou int MD ou ext MG ou catégorie 2 raitt MD Lancé Horizontal (2 rotations) de MG à MD	5 5,5	<b>Laché avec rotation raitt MG ou MR :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Laché avec rotation raitt catégorie 2 :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Lancé :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées	<b>Laché avec rotation raitt MG ou MR :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Laché avec rotation raitt catégorie 2 :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Laché avec rotation :</b> passage au sol (1T au sol) <b>Lancé :</b> - descente à genoux (de face)	<b>Laché avec rotation raitt MG ou MR :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque  <b>Laché avec rotation raitt catégorie 2 :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque  <b>Lancé :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	Roulé frontal sur l'autre bras avec plusieurs chgt de main Horizontal autour du cou 1 éjection poignet Bascule sur 1 bras Coude coude Cercle roulé poignet Laché sous bras Flip Intérieur MG à MD Flip ext. MR
6 à 6,5	1 T raitt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (2 rotations) ou catégorie 1 raitt catégorie 2 Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 + 1 T Lancé engagement Int MG ou Int MD ou ext MG ou catégorie 2 raitt MG ou MR Lancé Horizontal (2 rotations) de MG à raitt MG ou MR <b>Lancé :</b> - 2 T - 1 T raitt catégorie 2 - 1 déboulé - 1 T piqué - 1 T plané - 1 T en l'air 1 T Horizontal de MG à MD Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 + 1 T Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 raitt catégorie 2 Lancé Horizontal de MG à raitt catégorie 2 Lancé Horizontal (2 rotations) de MD à MD	6 6,5	<b>Lancé pas de bourrée</b> <b>Lancé raitt MG ou MR :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Lancé raitt catégorie 2 :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées  <b>Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 raitt MD :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées <b>Lancé :</b> - 2 sauts jambes pliées - saut de chat - sissone  <b>Lancé Horizontal de MG à MD :</b> - pas chassé OU saut jambes pliées	<b>Lancé descente en écart facial</b> <b>Lancé raitt MG ou MR :</b> - descente à genoux (de face) <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Lancé raitt catégorie 2 :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR :</b> - descente à genoux (de face)  <b>Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 raitt MD :</b> - descente à genoux de face <b>Lancé :</b> - passage au sol (1T au sol) - 1 T + descente à genoux de face  <b>Lancé Horizontal MG à MD :</b> - descente à genoux (de face)	<b>Lancé raitt MG ou MR :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque  <b>Lancés raitt catégorie 2 :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque <b>Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque <b>Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 raitt MD :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque <b>Lancé :</b> - attitude OU arabesque  <b>Lancé Horizontal de MG à MD :</b> - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	Fish endroit Ouverture latérale Educatif Neck roll (123 avec 1/2 T) Intérieur 2 bras Horizontal autour du cou et 1 bloqué cou Plusieurs éjections poignet coude éjection Fig 8 Env MG en tournant Roulé + USA profil MD à MG ou MG à MD Pretzel cou MD à MR Pretzel Horiz. Taille/Genoux Enchaînement de pretzel avec tours Laché Claveau MD à MG Flip ext MD Intrappe MG Flip ext MR Raitt S/ Jambe MG
7 à 7,5					Neck roll 123 1 fish envers Coude coude + Ouv latérale	Flip Horiz Flip aveugle MD à MG ou MG à MD Flip ext raitt s/jambe MR Flip ext MD raitt dos MD Flip USA de face Flip Horiz Int MD raitt MG par-dessus Laché épaule MR Laché libre dos (MD poignet cassé raitt bras tendu MG)
8 à 8,5					Plusieurs fish End / Env Plusieurs éjections Neck roll 1234 Bascules enchaînées	Roulé sur bras latéral + cercle Flip USA de profil
9 à 10					Plusieurs fish End / Env Plusieurs éjections Neck roll 1234 Bascules enchaînées	Flip ext raitt Int. bras dans dos Flip aveugle meme main Educatif Sashi ( flip int dans le dos raitt dos l'autre main)

Tout non respect du maximum autorisé (la valeur du lancé s'entend engagement et rattrapage inclus) et/ou du nombre de lancé à présenter, sera sanctionné.

LEGENDE
MD : Main Droite
MG : Main Gauche
MR : Main Retournée
Int : Intérieur
Ext : Extérieur
Raitt : rattrapage

Rattrapage Catégorie 2
Dos Main Gauche
Sous jambe Main Gauche
Neque Main Gauche
Main Retournée + Rusion
SD sans perte visuelle Main Gauche
Main Retournée Main Gauche
Le lancé est engagé à horizontal et le rattrapage se fait : Profil Droit sous jambe Main Gauche sous fente Droite

Engagement Catégorie 1
Laché MD (bâton 3/4)
Laché sous bras
Ejection coude gauche
À partir d'un roulé bloqué sur le bras MD
Roulé sur les 2 poignets amèlé entre les 2 pouces
Laché sour grand jeté enchaîné avec le lancé
Flip ext MG int bras gauche éject

Engagement Catégorie 2
Intérieur Main Gauche
Extérieur Main Gauche
Pretzel Intérieur Main Gauche
Sous rond de jambe Main Droite
Laché pretzel sous battement
USA de face + laché direct
Sashi + laché Main Droite

Engagement Catégorie 2
Petite boucle devant la tête
Laché Main Droite sous bras Gauche raitt MD nuque + laché Claveau dans rond de jambe + laché