

	PIVOTS	SAUT	SOL	ELEVATION DE JAMBE	ROULÉS	MANIEMENT
1 à 1,5	Lâché simple sans rotation	1,5			Frontal engagement Ext / Int sur poignet et sur coude	1/2 Fig 8 End / Env Mouvement Horiz. + pas Cercle frontal End / Env MDMG / Cercle Horiz
2 à 2,5	Lâché simple sans rotation rât MG ou MR Lâché simple avec rotation Lâché simple sans rotation rât catégorie 2	2 2,5			Educatif poignet Latéral sur l'autre bras ouvert	Fig 8 End / Env Fig 8 Horiz MDMG Boucle End / Env MD Boucle Horiz / Mt Horiz pas chassé
3 à 3,5	Lâché simple avec rotation rât MG ou MR Educatif Flip (aide de la Main Gauche) Lâché simple avec rotation rât catégorie 2	3 3,5			Fig. 8 sur poignet Bloqué poignet	Fig 8 End / Env pas chassé Cercle + Boucle enchainés
4 à 4,5	Flip Lancé Horizontal (1 rotation) de MG à MD Flip rât MG ou MR Flip int MG rât MD / Flip ext MG rât MD / Flip int MD rât MD Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à rât MG ou MR	4 4,5	Lâché sans rotation : - pas chassé OU saut jambes pliées 4,5 Lâché sans rotation : - descente à genoux (de face)	4,5 Lâché sans rotation : - descente à genoux (de face)	4,5 Lâché sans rotation : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque	4,5 Fig. 8 sur poignet + pas chassé Bloqué poignet + changement de sens Roue End / Env (fig 8 enchainées)
5 à 5,5	Flip rât catégorie 2 Flip int MG rât MG ou MR / Flip ext MG rât MG ou MR Flip int MD rât MG ou MR Lâché engagement bâton 3/4 (1 rotation) Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à MD Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à rât catégorie 2 Lancé simple Lâché engagement bâton 3/4 (1 rotation) rât MG ou MR Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à rattrapage MG ou MR	5 5,5	Lâché sans rotation rât MG ou MR : - pas chassé - saut jambes pliées 5,5 Lâché avec rotation : - pas chassé OU saut jambes pliées Lâché sans rotation rât catégorie 2 : - pas chassé OU saut jambes pliées	5 5,5 Lâché sans rotation rât MG ou MR : - descente à genoux (de face) Lâché avec rotation : - descente à genoux (de face) Lâché sans rotation rât catégorie 2 : - descente à genoux (de face)	5 5,5 Lâché sans rotation rât MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque Lâché avec rotation : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lâché sans rotation rât catégorie 2 : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	5 5,5 Roulé frontal sur l'autre bras Changement de main frontal Roulé cou vertical Fig ext. MD Fig ext. MD à MG Cercle + Boucle en tournant
6 à 6,5	Lancé simple rât MG ou MR Lâché engagement bâton 3/4 (2 rotations) Lâché engagement bâton 3/4 (1 rotation) rât catégorie 2 Lancé simple engagement catégorie 1 Lancé Horizontal (1 rotation) de MD à rattrapage catégorie 2 1 T Lancé simple rât catégorie 2 Lâché engagement bâton 3/4 (2 rotations)ou catégorie 1 rât MG ou MR Lancé simple engagement int MG ou int MD ou ext MG ou catégorie 2 rât MD Lancé Horizontal (2 rotations) de MG à MD	6 6,5	Lâché avec rotation rât MG ou MR : - pas chassé OU saut jambes pliées Lâché avec rotation rât catégorie 2 : - pas chassé OU saut jambes pliées Lancé : - pas chassé OU saut jambes pliées	6 6,5 Lâché avec rotation rât MG ou MR : - descente à genoux (de face) Lâché avec rotation rât catégorie 2 : - descente à genoux (de face) Lâché avec rotation : passage au sol (1T au sol) Lancé : - descente à genoux (de face)	6 6,5 Lâché avec rotation rât MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque Lâché avec rotation rât catégorie 2 : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lancé : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	6 6,5 Educatif fish Intérieur 1 bras Roulé Frontal sur le bras rât l'autre main Roulé cou vertical + pas Horizontal autour du cou Cercle rolls poignet Fig ext. MR Fig int MG à MD Lâché sous bras
7 à 7,5	1 T rât MG ou MR Lâché engagement bâton 3/4 (2 rotations) ou catégorie 1 rât catégorie 2 Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 + 1 T Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou catégorie 2 rât MG ou MR Lancé Horizontal (2 rotations) de MG à rât MG ou MR Lancé Horizontal (2 rotations) de MD à MD A ENLEVER Lancé : - 2 T - 1 T rât 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 rât catégorie 2 Lancé Horizontal de MG à rât catégorie 2 Lancé Horizontal (2 rotations) de MD à MD	7 7,5	Lancé pas de bourée Lancé rât MG ou MR : - pas chassé OU saut jambes pliées Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - pas chassé OU saut jambes pliées Lancé rât catégorie 2 : - pas chassé OU saut jambes pliées Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR : - pas chassé OU saut jambes pliées Lancé engagement int MG ou int MD ou Ext MG ou engagement catégorie 2 rât MD : - pas chassé OU saut jambes pliées Lancé : - 2 sauts jambes pliées - saut de chat - sissone Lancé Horizontal de MG à MD : - pas chassé OU saut jambes pliées	7 7,5 Lancé descente en écart facial Lancé rât MG ou MR : - descente à genoux (de face) Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - descente à genoux (de face) Lancé rât catégorie 2 : - descente à genoux (de face) Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR : - descente à genoux (de face) Lancé engagement int MG ou int MD ou ext MG ou engagement catégorie 2 rât MD : - descente à genoux de face Lancé : - passage au sol (1T au sol) - 1 T + descente à genoux de face Lancé Horizontal MG à MD : - descente à genoux (de face)	7 7,5 Lancé rât MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lancés rât catégorie 2 : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lâché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lancés engagement int MG ou int MD ou Ext MG ou engagement catégorie 2 rât MD : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Lancé : - attitude OU arabesque Lancé Horizontal de MG à MD : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	7 7,5 Plusieurs changement de mains frontal 1 fish End MD Coude coude Roulés frontal sur les bras avec chgt de main Educatif Neck roll (123 avec 1/2 T) Frontal sur un bras + 1/2 T rât Nuque Pretzel roulé cou vertical rât l'autre main Fig MD à MG + MG à MD
8 à 8,5					Plusieurs connexions des roulés précédents Ouverture latérale Coude ejection Educatif fish Env. Bascules	Fig 8 envers MG en tournant Roulé main + USA de face Flip ext MD rât S/Jambe MG Fig ext MD Inappe MG Fig Horiz Int MD Rât MG par-dessus Lâché épauule MR Lâché libre dos (MD poignet cassé rât bras tendu Mg retournée)
9 à 10					Neck roll 1234 1 fish envers Bascules enchainées Connexions Simples	Flip aveugle MD à MG Flip ext MD rât MR s/jambe Flip USA de face Lâché Claveau MD à MG Pretzel roulé cou rât meme main retournée

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.

L E G E N D E	
MD : Main Droite	
MG : Main Gauche	
MR : Main Retournée	
Int : Intérieur	
Ext : Extérieur	
Rât : rattrapage	

Rattrapage Catégorie 2	
Dos Main Gauche	SD sans perte visuelle Main Gauche
Main Jambe Main Gauche	Main Retournée Main Gauche
Nuque Main Gauche	Le lancé est engagé à l'horizontal et le rattrapage se fait : Profil Droit
Main Retournée + illusion	sous jambe Main Gauche sous fente Droite

Engagement Catégorie 1		Engagement Catégorie 2	
Lâché MD (bâton 3/4)	Intérieur Main Gauche	Petite boude devant la tête	
Lâché sous bras	Extérieur Main Gauche	Lâché Main Droite sous bras Gauche rât MD nuque + lâché	
Ejection coude gauche	Pretzel Intérieur Main Gauche	Claveau dans rond de jambe + lâché	
A partir d'un roulé bloqué sur le bras MD	Sous rond de jambe Main Droite		
Roulé sur les 2 poignets amliés entre les 2 pouces	Lâché pretzel sous battement		
Lâché sour grand jeté enchainé avec le lancé	USA de face + lâché direct		
Flip ext MG int bras gauche ejet	Seishi + lâché Main Droite		