

	PIVOTS	SAUT	SOL	ELEVATION DE JAMBE	ROULÉS	MANIEMENT
1 à 1,5	Laché simple sans rotation 1,5				Frontal engagement Ext / Int sur poignet et sur coude	1/2 Fig 8 End / Env Cercle frontal End / Env MD/MG Mouvement Horiz.
2 à 2,5	Laché simple sans rotation ratt MG ou MR 2 Laché simple avec rotation 2,5 Laché simple sans rotation ratt catégorie 2				Frontal engagement Ext / Int sur bras	Mouvement Horiz. + pas Cercle Horiz.
3 à 3,5	Laché simple avec rotation ratt MG ou MR 3 Educatif flip (aide la Main Gauche) 3,5 Laché simple avec rotation ratt catégorie 2				Educatif poignet Latéral sur l'autre bras ouvert	Fig 8 End/Env Boucle End/Env MD Fig 8 Horiz. MD/MG Boucle Horiz. Mvt Horiz pas chassé
4 à 4,5	Flip Lancé Horizontal (1 rotation) de MG à MD 4,5				Bloqué poignet	Roue End / Env (fig 8 enchainées) Fig 8 end/env pas chassé
5 à 5,5	Flip ratt MG ou MR Flip int MG ratt MD / Flip ext MG ratt MD Flip int MD ratt MD Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à ratt MG ou MR 5 Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à MD 5,5 Lancé Horizontal (1 Rotation) de MG à rattr catégorie 2	Laché sans rotation : - pas chassé - saut jambes pliées 5,5	Laché sans rotation : - descente à genoux (de face) 5,5	Laché sans rotation : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque 5,5	Fig. 8 sur poignet	Cercle + Boucle enchainés
6 à 6,5	Flip ratt catégorie 2 Flip int MG ratt MG ou MR / Flip ext MG ratt MG ou MR Flip int MD ratt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à rattrapage MG ou MR 6 Lancé simple 6,5 Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) ratt MG ou MR Lancé Horizontal (1 Rotation) de MD à rattr catégorie 2	Laché sans rotation ratt MG ou MR : - pas chassé - saut jambes pliées 6 Laché avec rotation : - pas chassé OU saut jambes pliées 6,5 Laché sans rotation ratt catégorie 2 : - pas chassé OU saut jambes pliées	Laché sans rotation ratt MG ou MR : - descente à genoux (de face) 6 Laché avec rotation : - descente à genoux (de face) 6,5 Laché sans rotation ratt catégorie 2 : - descente à genoux (de face)	Laché sans rotation ratt MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque 6 Laché avec rotation : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque 6,5 Laché sans rotation ratt catégorie 2 : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque	6 Roulé frontal sur l'autre bras Changement de main frontal Roulé cou vertical 6,5	Flip ext. MD Flip ext. MD à MG Cercle + Boucle en tournant
7 à 7,5	Lancé simple ratt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (2 rotations) rattrapage MD Laché engagement bâton 3/4 (1 rotation) ratt catégorie 2 Lancé simple engagement catégorie 1 7 1 T 7,5 Lancé simple ratt catégorie 2 Laché engagement bâton 3/4 (2 rotations) ou catégorie 1 ratt MG ou MR Lancé simple engagement int MG ou Int MD ou ext MG ou catégorie 2 ratt MD Lancé Horizontal (2 rotations) de MG à MD	Laché avec rotation ratt MG ou MR : - pas chassé OU saut jambes pliées 7 Laché avec rotation ratt catégorie 2 : - pas chassé OU saut jambes pliées 7,5 Lancé : - pas chassé OU saut jambes pliées	Laché avec rotation ratt MG ou MR : - descente à genoux (de face) 7 Laché avec rotation ratt catégorie 2 : - descente à genoux (de face) 7,5 Lancé : - descente à genoux (de face) Laché avec rotation : passage au sol (1T au sol)	Laché avec rotation ratt MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause - Petite arabesque 7 Laché avec rotation ratt catégorie 2 : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque 7,5 Lancé : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque	7 Educatif fish Intérieur 1 bras Roulé Frontal sur le bras ratt l'autre main Roulé cou vertical + pas Horizontal autour du cou 7,5	Flip Int MG à MD Flip ext. MR
8	1 T ratt MG ou MR Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 ratt 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 ratt MG ou MR Lancé Horizontal de MG à ratt MG ou MR 8	Lancé pas de bourrée Lancé ratt MG ou MR : - pas chassé OU saut jambes pliées Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - pas chassé OU saut jambes pliées 8	Lancé descente en écart facial Lancé ratt MG ou MR : - descente à genoux (de face) Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - descente à genoux (de face) 8	Lancé ratt MG ou MR : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque Laché engagement bâton 3/4 (2 Rotations) ou catégorie 1 rattrapage MD : - Marche sur 1/2 pointe - Pause OU Petite arabesque 8	8 Plusieurs chngt de mains frontal 1 fish end MD Coude coude Roulés frontal sur les bras avec chgt de main	Cercle roulé sur poignet Laché sous bras
9 à 10					Plusieurs connexions des roulés précédents Ouverture latérale Coude ejection Educatif fish envers	Pretzel roulé cou vertical ratt l'autre main Flip MD à MG + MG à MD Laché épaule MR

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
MG : Main Gauche
MR : Main Retournée
Int : Intérieur
Ext : Extérieur
Ratt : rattrapage

Rattrapage Catégorie 2
Dos Main Gauche SD sans perte visuelle Main Gauche
Sous 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
Laché MD (bâton 3/4)
Laché sous bras
Ejection coude gauche
A partir d'un roulé bloqué sur le bras MD
Roulé sur les 2 poignets arrêtés entre les 2 pouces
Lâche sour grand jeté enchainé avec le lancé
Flip ext MG int bras gauche eject

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 + lâché direct
Seishi + lâché Main Droite
Petite boucle devant la tête
Laché Main Droite sous bras Gacuhe ratt MD nuque
+ lâché
Claveau dans rond de jambe + lâché