

		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		Flip Lâcher simple avec rotation ratt B	9,5 à 13,9				
F+	14 à 18,4		Flip ratt A Lâcher sans rotation descente à genoux (de face)	14 à 18,4				
M-	18,5 à 22,9	E en Lâcher avec rotation sur place		18,5 à 22,9	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  = GROUPE BASIQUE N3 : 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 N3 : 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 N3 : VALEUR 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux  = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
M+	23 à 27,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Simple	23 à 27,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +)  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
B-	27,5 à 31,9		L.Simple ratt A L.Descente à genoux (de face)  L.Horizontal	27,5 à 31,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry  = GROUPE BASIQUE N2 : 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  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
B+	32 à 36,4	E flippé sur place ensemble  2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (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)	32 à 36,4	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  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	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  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	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  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5

Duo N2 B M C (page 2)		ECHANGES	LANCERS		ROULERS	MANIEMENT GENERAL		
E-	36,5 à 40,9	E dos à dos (1/2 tour) E en Roulés / Maniement Tranche Précédente	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	36,5 à 40,9	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 : Valeur 4,5	H Neck Roll (1-2-3) H Carry H Educatif singer          = GROUPE A : Valeur 4,5	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 : Valeur 4,5	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 : Valeur 4,5
E+	41 à 45,4	2 B Lâcher (2 bâtons ensemble) E 1 tour E Horizontal Echange Roulés / Maniement Tranches M- ou M+ E avec technique de corps (élément mineur) 2B Roulés / Maniement Tranche M- ou M+	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	41 à 45,4	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 A : Valeur 5	H Intérieur bras H Coude coude en tournant H Rouler sur épaule H Educatif libre cou H Ejections même bras (2 ou +)          = GROUPE A : Valeur 5	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 A : Valeur 5	Flip/Lâcher H ratt C1 Flip H int/ext + frappé ratt B Flip/Lâcher H ss RJ Lâcher H ss bras          = GROUPE A : Valeur 5
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	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 B : Valeur 6	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 B : Valeur 6	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 B : Valeur 6	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 B : Valeur 6

		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	E en lâcher avec rotation sur place	Lâcher avec rotation descente à genoux (de face)	9,5 à 13,9	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  = GROUPE BASIQUE N3 : 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 N3 : 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 N3 : VALEUR 3,5 et 4	Cercle + boucle H Pretzel lâcher H taille / genoux  = GROUPE BASIQUE N3 : VALEUR 3,5 et 4
F+	14 à 18,4	E flippé sur place décalé 2 B avec changement de Main	L. Simple	14 à 18,4	Fish end Frontal sur autre bras + chg de bras Coude coude Bascule Ejection env 1/2 éjection (2 ou +)  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Frontal sur autre bras H Bloqué cou D ou G  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	Flip/Lâcher ratt A USA profil / face Pretzel lâcher épaule MR Pretzel lâcher ss bras  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2	H Flip H int/ext  = GROUPE FONDAMENTAUX N2 : Valeur 2
M-	18,5 à 22,9		L. Simple ratt A L. Descente à genoux (de face)  L. Horizontal	18,5 à 22,9	Fig 8 sur poignet end bloqué Fish end (1/2T) Ouverture latérale Bloqué nuque D ou G Rouler autour de la jambe  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	H 1/2 Intérieur bras H frontal sur même bras H Bloqué nuque D ou G H Educatif 1/2 Carry  = GROUPE BASIQUE N2 : 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  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3	Flip H int/ext frappé Lâcher H ss batt plié au sol  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3
M+	23 à 27,4	E flippé sur place ensemble  2 B renvoi (Lance B1 - renvoi B2 avec ou sans rotation - ratt. B1) 2 Bâtons (pretzel)  E H décalé par 2 éléments	L. Simple ratt GROUPE 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)	23 à 27,4	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  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	H Bloqués nuque DG ou GD H Ejection  = GROUPE BASIQUE N2 : Valeur 3,5	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  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5	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  = GROUPE BASIQUE N2 = 3,5



Duo N2 J et S (page 3)		ECHANGES	LANCERS	ROULERS		MANIEMENT GENERAL		
E+	41 à 45,4	<p>E filippé en déplacement ensemble</p> <p>E 2 T</p> <p>E H 1 T</p> <p>E dos à dos (1T complet)</p> <p>2 B 1T/1Déb/1 Passage au sol</p> <p>2 B avec Rouler/MG Tranches B- ou B+</p> <p>Echange Rouler/MG Tranches B- ou B+</p> <p>E avec 1T danse (par 1 élément)</p> <p>E avec technique de corps (élément majeur :Roue/Souplesse/Saut/III)</p> <p>E filippé avec soit Engt ou Ratt A par 1 élément</p>	<p>L. 3 T</p> <p>L. 3 Déb</p> <p>L. 2 T + Passage au sol</p> <p>L. 1 T + ill</p> <p>L. 1 T + roue</p> <p>L. 1 Déb + roue</p> <p>L. ill + Passage au sol</p> <p>L. Engt Gd jeté + roue</p> <p>L. H 2 T ratt A</p> <p>L. H 2 Déb ratt A</p> <p>L. H ill ratt A</p> <p>L. H roue ratt A</p> <p>L. H 1 T + Passage au sol ratt A</p> <p>L. H Passage au sol + Gd écart latéral</p> <p>L. H souplesse</p>	<p>41 à 45,4</p>	<p>Fish en tournant 1T et demi ou +</p> <p>Intérieur bras frontal</p> <p>Fujimi end enchainés (3 ou +)</p> <p>Coude coude + rouler des épaules + coude</p> <p>coude ouverture latérale</p> <p>Hollie</p> <p>Hollie éjecté</p> <p>Ejections end GDG</p>	<p>H Rouler des épaules</p> <p>H Neck Roll entier + bloqués x2</p> <p>H Neck Roll env (1-2-3)</p>	<p>Flip/Lâcher ratt D1</p> <p>Flip ext + frappé ratt C3</p> <p>Flip/Lâcher int dos ratt C2</p> <p>Engt C + 1T/Déb</p> <p>Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B</p> <p>Flip av + frappé ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T USA ratt C2</p> <p>Flip taille frontal ratt C1</p> <p>Flip taille ss bras ratt B</p> <p>Flip ss RJ ratt C2</p> <p>Flip/lâcher SD</p> <p>Flip/Lâcher Fermeture complète</p> <p>Seishi</p> <p>Pretzel lâcher ss bras ratt C3</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A</p>	<p>Flip/lâcher H ratt C3</p> <p>Flip H int/ext + frappé ratt C2</p> <p>Lâcher MG 1T/Déb ratt A</p> <p>Flip H aveugle</p> <p>Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR</p> <p>Lâcher ss bras H ratt B</p>
Supérieur	45,5 à 50			45,5 à 50	<p>Fish frontal en tournant (2T ou +)</p> <p>Double Coliaux</p> <p>Fujimi env</p> <p>1/2 Fujimi end en tournant</p> <p>Neck Roll entier (2 ou +)</p> <p>Libre cou entier (1 2 3 4)</p> <p>Carry avec engt rouler cou et sortie</p> <p>Flip ou éjection ratt cou</p> <p>Ejections env DGD</p>	<p>H Bloqué + rouler autour du cou</p> <p>H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)</p> <p>H Neck Roll au sol jambes tendues</p> <p>H Neck Roll env entier (1 2 3 4)</p> <p>H Ejections même bras (4 ou +)</p>	<p>Flip/Lâcher int dos ratt C3</p> <p>Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A</p> <p>Flip av + frappé ratt C2</p> <p>Flip / Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1</p> <p>Flip / Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A</p> <p>USA ratt C3</p> <p>Flip taille frontal ratt C2</p> <p>Flip taille frontal + 1T /Déb</p> <p>Flip taille ss bras ratt C1</p> <p>Flip ss RJ ratt C3</p> <p>Flip ss RJ int + 1/4 tour ratttr ss</p> <p>jambe MG au sol</p> <p>Flash back ratt B</p> <p>Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle</p> <p>Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3</p>	<p>Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu</p> <p>Lâcher MG 1T/Déb ratt B</p> <p>Flip/Lâcher H av + frappé</p> <p>Flip H aveugle même main</p> <p>Lâcher H libre dos ratt C1</p> <p>Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A</p> <p>Lâcher H13 ratt C1</p> <p>Flip/Lâcher H ss RJ ratt B</p> <p>Lambert (autre main)</p> <p>H Flash back</p> <p>Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse</p> <p>Lâcher H ss bras ratt C1</p>