



Fédération
**Sportive
et Culturelle**
de France

COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING

GRILLES DE COTATION 2022-2023

Mise à jour du 25 septembre 2022

ANNEXES

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	Artistique, espace, déplacement
LANCERS SOL	
Roulade costale	Roulade Costale ou dorsale avec écart de jambes de 130° mini
Allongement	Tronc, bassin et jambes passent au sol
Passage au sol	Tour sur les fesses et possibilité de rester au sol
Descente au sol	1 genou puis l'autre = fin les 2 genoux au sol
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	130° minimum
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté ou grand jeté facial	
Jeté	90° minimum
LANCERS TOUR	
4 T	2T puis 2T ou 3T puis 1T
3 T	2T repose devant 1T ou 3T direct repose devant
2 T	Direct
1 T	Direct repose de pied devant
LANCERS ACCRO	
ROUE - ROULADE - SOUPLESSE - KOSAK	
1 saut + accro	Saut grand jeté ou autre
1 accro	Élément de gym où les 2 jambes décollent du sol - Pour le Kosak pas de bonif 1 main ou au sol !
LANCERS ILLUSION	
ILL sol ou Att ILL	Ordre des éléments imposés ; Possible de ratt au sol / Att significative en temps (2 tps)
ILL	Simple ou croisée ; droite ou gauche

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	End. Ou env.
H env. MG / H end. MD	Horizontal et c'est tout MD ou MG, end ou env c'est la même bonif :)
Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule	Jambe tendue
Pz vert. Transformation H	Comme dans le degré
Eng direct après un MG avec RV	<ul style="list-style-type: none"> - Perte de contact dans le mouvement de MG précédent le lancer - Réalisation sans arrêt de la rotation entre le dernier MG et le lancer - Pas de reprise en main ou de repositionnement avant le lancer
Eng direct après un MG sans RV	
H sous jambe (fente, batt.....)	Debout ou au sol
Lacher dos	/
Engt en accro ou en ill	L'engagement se fait en même temps que l'élément de gym
Engt dans l'illusion	Bâton passe entre les jambes
Flip dans rond de Jbe	Jambe D ou G
RATTRAPAGES CAT 1	
MG	MAIN GAUCHE
MR	MAIN RETOURNEE
RATTRAPAGES CAT 2 (corps simple et repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE AVEC repère visuel
Nuque	AVEC repère visuel
MR en accro ou ill	Rattrapage AVEC repère visuel pendant l'élément de gym
RATTRAPAGES CAT 3 (corps simple et sans repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE SANS repère visuel
Aveugle	Aveugle = SANS repère visuel
MR en accro ou ill	Rattrapage SANS repère visuel pendant l'élément de gym
RATTRAPAGES CAT 4 (corps complexe ou sans les mains)	
Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange (Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour !
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
... autre sans les mains	A votre imagination...

BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1 ou 2 bras sont décollés du corps
Attitude ou saut	Condition de tenue
Grand Jeté en plus	130° minimum
Roulade costale en évolution	Intitulé « Sol » dans un lancer qui devient roulade costale ou dorsale
Roulade costale en supp.	Elément en plus
Accro une main	L'élément gymnique est réalisé sur une seule main sauf pour le KOSAK qui se réalise normalement à une seule main
Accro sans main	L'élément gymnique est réalisé sans poser aucune main au sol
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	Pas de pouce dans le lancer ou moins de 2 révolutions
Lancer Tip	Exagération du placement de main après le ¼
	Une illustration est disponible en fin d'annexe - Merci DS
Bras en l'air (Lancer + tours)	UNIQUEMENT pour les lancers tours
Ecart chute	Plus d'un pas d'écart et une chute (le bâton n'est pas rattrapé) - ou impossible à rattraper
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	Plan
Engagement erroné	L'engagement est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Rattrapage erroné	Le rattrapage est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Imprécision	Voir définition de la méthodologie jugement
Ecart avec rattrapage	Plus d'un pas d'écart et le bâton est rattrapé

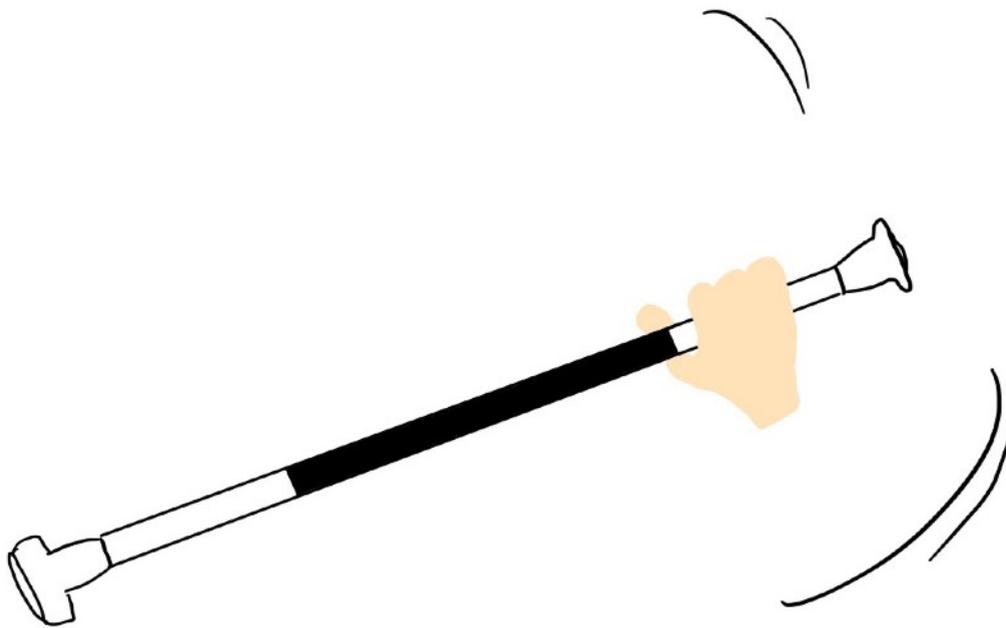
ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	2 bases enchaînées de la même main
Demi demi end.	2 bases enchaînées de la même main
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	Base fujimi éjectée puis le twirler réalise un 1/2 tour puis rattrape le bâton en réalisant un rouler sur le bras
Base fuj en tournant.	Base fujimi en faisant un tour sur soi-même
ROULERS COU	
Faciaux	1 tour complet
3 neckrolls	3 tours complets
Neckroll MG	1 tour vers la D
2 neckrolls	2 tours complets
1 neckroll	1 tour complet
Blocage aller-retour*	Bloc épaule / joue x2 (D/G ou G/D)
Cou + Blocage simple	Bloc épaule / joue à D ou à G
ROULERS FISH	
Fish avec T	Débuté Env. ou end.
Fish avec 1/2 T	Débuté Env. ou end.
Fish envers	UN ou 5 c'est pareil
Fish	
Figure 8 sur le poignet	Rouler figure 8 sur le poignet du 1er degré
Poignet	Base du rouler poignet
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	Minimum 2
Intérieur coude	Engagement dans le coude puis RI sur le coude
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	1 tour complet
ROULERS COUDES	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	G-D T G-D T G

Eject. T (1T avec 3 éject.)	G-D T puis G
Eject. G/D ench.	G/D/G/D
Eject. G x3	Minimum 3 G
ROULERS ANGE	
Anges A/R	1 Ange MD, 1 Ange MG (retour du poignet ou du coude)
Anges eject. ou ench.	2 Anges commencent de la même main
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos A éject. R	Avec 1 éject. entre les 2 passages dos
Passage dos A/R ench.	D/G/D/G
Passage dos A/R	1 passage dos D, 1 G
Passage dos ench.	2 pass. dos commencent de la même main
ROULERS SINGER	
Singer	Rouler comprenant 2 roulers épaule avec 1 rouler cou et 1 rouler nuque
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	Avec 3 blocages sous épaule
Base singer ench.	2 bases avec blocage, sans reprise de main
Blocage sous épaule*	Bloc entre le bras et le corps
Base singer D / G	Moitié d'1 Singer = Rouler Cou+ épaule ou Rouler nuque+épaule ou Rouler épaule+nuque ou Rouler épaule + cou
ROULERS HORLOGE	
Horloge horizontale en tournant	Un tour sur soi-même minimum
Horloge horizontale	Elle se rattrape dos (le rattrape dos ne bonifie pas ce mouvement)
Horloge verticale	Un tour entier !
BONIF VARIANTES (cumulable uniquement pour les neckrolls)	
Sol	Déjà au sol ou Descente au sol (2 Genoux au sol) tolérance un genou relevé pour les passages dos
Tour au sol	Passage au sol ou tour au sol jambes tendues
Grand écart	Mouvement réalisé en grand écart
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	Cassé poignet
Intérieur coude	Reprise sur le coude avant Mvt
Dos	En lâcher ou en rouler

RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	Rattrapage sous épaule (souvent pour les roulers cou)
MG	MAIN GAUCHE
MR	MAIN RETOURNEE
RATTRAPAGES CAT B (corps simple et repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE AVEC repère visuel
Nuque	AVEC repère visuel
RATTRAPAGES CAT C (corps simple et sans repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE SANS repère visuel
Aveugle	Aveugle = SANS repère visuel
MR en accro ou ill	Rattrapage SANS repère visuel pendant l'élément de gym
RATTRAPAGES CAT D (corps complexe ou sans les mains)	
Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange on voit ce que c'est (Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour !
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
BONIF SERIE	
Série selon niveau technique	Cf. methodo selon les pénalités
	1 vague + Bascule sont 2 mouvements différents, donc font une série
PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité/ sauté	
Erreur de plan	Les roulers horizontaux à l'horizontal et les verticaux à la vertical
Imprécision	
PENALITE ENGAGEMENT	
	-1 si identifié et bonifié
PENALITE RATTRAPAGE	
	-1 si identifié et bonifié

Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	Le rouler n'est pas réalisé correctement
Contact (main/doigt)	Les doigts bloquent le bâton pendant le rouler - On ne parle pas de transition !

ILLUSTRATION LANCER TIP



LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	9
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	9
Lancer simple V	8
Lancé H 1 révol (pas de bonif HMG)	8
Lâché 3/4	7
Taper sol 1 rev	7
Taper sol 1/2 rev	6
Lache sans rotation	5
Flip	8
LANCERS SOL	
2T + sol	
Allongement sans RV	
1T + sol	
Roulade costale	
Allongement avec RV	
Passage au sol	
Descente au sol	9
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Gands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	
Jeté	9
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	
1 T	

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 T + accro	
2 sauts + accro	
1 accro sol ou Att accro	
1 saut + accro	
1 T + accro	
1 accro	
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	
1T + ILL	
ILL	
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Demi demi end.	
1 fuj env.	
1 fuj end.	
Base fujimi env.	
Base fujimi end.	
Bras (env. ou end.)	9
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	
2 neckrolls	
1 neckrolls	
Blocage aller-retour *	
Cou + Blocage simple	
Cou	7
ROULERS FISH	
Fish avec T	
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	
½ Fish	9
Figure 8 sur le poignet	7
Poignet	6
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	
Intérieur coude	
Vague + bascule	
2 vagues	
1 vague	
Bascule	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	
R.E.O.L	
O.L.	

ROULERS COUDE	
CC V x3	
CC V x2	
CC V	
Coude	7
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	
Eject. G + D + G + D	
Eject. G x3	
Eject. G + D	
Eject. G x2	
Eject. Coude x1	
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	
Ange frontal	
Ange	
1/2 ange	
Intérieur bras	7
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller éject. Retour	
Passage dos Aller Retour	
Passage dos ench.	
Passage dos	
Rouler épaule	
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	
Bases singer ench.	
Blocage sous épaule *	
Base singer D ou G	
RL ép/cou/ép	
Taille	9

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	
Horloge x 1	
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	
Horloge sur la tête	
Horloge x 2	
Horloge x 1	
Balancer de gauche à droite	

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
<p style="color: red;">Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</p>	
BONIF SERIE Base	
Série 2 mvts ench.	2
Série 3 mvts ench.	3
Série 4 mvts ench.	4
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	8
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	8
Lancer simple V	7
Lancé H 1 révol (pas de bonif HMG)	7
Lâché 3/4	5
Taper sol 1 rev	5
Taper sol 1/2 rev	4
Lache sans rotation	4
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	
Allongement sans RV	
1T + sol	
Roulade costale	
Allongement avec RV	
Passage au sol	
Descente au sol	8
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Gands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	9
Jeté	8
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	
1 T	9

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 T + accro	
2 sauts + accro	
1 accro sol ou Att accro	
1 saut + accro	
1 T + accro	
1 accro	
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	
1T + ILL	
ILL	
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Demi demi end.	
1 fuj env.	
1 fuj end.	
Base fujimi env.	
Base fujimi end.	
Bras (env. ou end.)	7
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	
2 neckrolls	
1 neckrolls	
Blocage aller-retour *	
Cou + Blocage simple	
Cou	6
ROULERS FISH	
Fish avec T	
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	
½ Fish	7
Figure 8 sur le poignet	6
Poignet	5
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	
Intérieur coude	
Vague + bascule	
2 vagues	
1 vague '	8
Bascule '	8
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	
R.E.O.L	
O.L.	

ROULERS COUDE	
CC V x3	
CC V x2	
CC V	
Coude	6
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	
Eject. G + D + G + D	
Eject. G x3	
Eject. G + D	
Eject. G x2	
Eject. Coude x1	7
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	
Ange frontal	
Ange	
1/2 ange	8
Intérieur bras	6
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos A éject. R	
Passage dos A/R ench.	
Passage dos A/R	
Passage dos ench.	
Passage dos	
Rouler épaule	
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	
Bases singer ench.	
Blocage sous épaule *	
Base singer D ou G	
RL ép/cou/ép	
Cheville	7
Taille	6

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	
Horloge x 1	
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	
Horloge sur la tête	
Horloge x 2	
Horloge x 1	
Balancer de gauche à droite	

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
' 1 Vague + Bascule est une série !	
Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 2 mvts ench.	2
Série 3 mvts ench.	3
Série 4 mvts ench.	4
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	6
Lancer simple V	5
Lancé H 1 révol	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	
Allongement sans RV	
1T + sol	9
Roulade costale	9
Allongement avec RV	8
Passage au sol	8
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Gands jetés	9
Grand jeté facial (avec RV)	9
Grand jeté	8
Jeté	7
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	8
1 T	7

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 sauts + accro	
1 accro sol ou Att accro	
2 T + accro	
1 saut + accro	
1 T + accro	10
1 accro	9
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	
1T + ILL	10
ILL	9
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Demi demi end.	
1 fuj env.	
1 fuj end.	
Base fujimi env.	
Base fujimi end.	
Bras (env. ou end.)	6
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	
2 neckrolls	
1 neckrolls	
Blocage aller-retour*	
Cou + Blocage simple	6
Cou	
ROULERS FISH	
Fish avec T	
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	6
½ Fish	5
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	
Intérieur coude	
Vague + bascule	
2 vagues	7
1 vague '	6
Bascule '	6
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	
R.E.O.L	
O.L.	7

ROULERS COUDE	
CC V x3	
CC V x2	
CC V	6
Coude	5
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	
Eject. G + D + G + D	
Eject. G x3	
Eject. G + D	
Eject. G x2	
Eject. Coude x1	6
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	
Ange frontal	
Ange	8
1/2 ange	6
Intérieur bras	5
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos A éject. R	
Passage dos A/R ench.	
Passage dos A/R	
Passage dos ench.	
Passage dos	
Rouler épaule	7
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	
Bases singer ench.	
Blocage sous épaule*	
Base singer D ou G	
RL ép/cou/ép	
Cheville	6
Taille	5

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	10
Horloge x 1	7
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	
Horloge sur la tête	
Horloge x 2	
Horloge x 1	10
Balancer de gauche à droite	8

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
' 1 Vague + Bascule est une série !	
Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 2 mvts ench.	2
Série 3 mvts ench.	3
Série 4 mvts ench.	4
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	
Lancer simple V	
Lancé Horizontal	
Lancé H 1 révol	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	
Allongement sans RV	8
1T + sol	8
Roulade costale	8
Allongement avec RV	7
Passage au sol	7
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	9
2 Gands jetés	8
Grand jeté facial (avec RV)	8
Grand jeté	7
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	9
2 T	7
1 T	6

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 T + accro	
2 sauts + accro	10
1 accro sol ou Att accro	10
1 saut + accro	9
1 T + accro	9
1 accro	8
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	10
1T + ILL	9
ILL	8
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchie(s)	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Demi demi end.	
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	10
1 fuj env.	8
Base fuj en tournant	8
1 fuj end.	7
Base fuji end ou env.	6
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	
2 neckrolls	8
1 neckroll	7
Blocage aller-retour*	7
Cou + Blocage simple	
Cou	
ROULERS FISH	
Fish avec T	8
Fish avec 1/2 T	7
Fish envers	5
Fish	5
½ Fish	
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	
Intérieur coude	7
Vague + bascule	5
2 vagues	5
1 vague	4
Bascule	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	8
R.E.O.L	7
O.L.	5

ROULERS COUDE	
CC V x3	
CC V x2	8
CC V	5
Coude	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	
Eject. G + D + G + D	
Eject. G x3	
Eject. G + D	7
Eject. G x2	7
Eject. Coude x1	4
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	
Ange frontal	8
Ange	6
1/2 ange	5
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller éject. Retour	
Passage dos Aller Retour	
Passage dos ench.	
Passage dos	
Rouler épaule	6
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	
Bases singer ench.	
Blocage sous épaule*	
Base singer D ou G	
RL ép/cou/ép	7
RL ép/cou	6
Cheville	5

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	9
Horloge x 1	6
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	
Horloge sur la tête	
Horloge x 2	
Horloge x 1	9
Balancer de gauche à droite	7

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
Rattrapage : Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 2 mvts ench.	1
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts ench.	3
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	
Lancer simple V	
Lancé Horizontal	
Lancé H 1 révol	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	9
Allongement sans RV	7
1T + sol	7
Roulade costale	7
Allongement avec RV	5
Passage au sol	5
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	9
Grand jeté facial (sans RV)	8
2 Gands jetés	7
Grand jeté facial (avec RV)	7
Grand jeté	
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	10
3 T	8
2 T	6
1 T	

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	10
2 T + accro	10
2 sauts + accro	9
1 accro sol ou Att accro	9
1 saut + accro	8
1 T + accro	8
1 accro	7
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	10
2ILL ou 2T + ILL	10
ILL sol ou Att ILL	9
1T + ILL	8
ILL	7
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchie(s)	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Demi demi end.	9
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	9
1 fuj env.	7
Base fuj en tournant	7
1 fuj end.	6
Base fujimi end ou env.	5
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	9
Neckroll MG	8
2 neckrolls	7
1 neckroll	6
Blocage aller-retour*	6
Blocage simple*	5
Cou	
ROULERS FISH	
Fish avec T	6
Fish avec 1/2 T	5
Fish envers	4
Fish	
½ Fish	
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	8
Intérieur coude	6
Vague + bascule	4
2 vagues	4
1 vague	
Bascule	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	6
R.E.O.L	4
O.L.	

ROULERS COUDE	
CC V x3	8
CC V x2	7
CC V	5
Coude	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	10
Eject. G + D + G + D	9
Eject. G x3	8
Eject. G + D	7
Eject. G x2	6
Eject. Coude x1	
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	9
Ange frontal	7
Ange	5
1/2 ange	
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller éject. Retour	
Passage dos Aller Retour	10
Passage dos ench.	9
Passage dos	8
Rouler épaule	5
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	10
Bases singer ench.	10
Blocage sous épaule*	9
Base singer D ou G	9
RL ép/cou/ép	6
RL ép/cou	4

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	8
Horloge x 1	5
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	10
Horloge sur la tête	10
Horloge x 2	9
Horloge x 1	8
Balancer de gauche à droite	6

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
Rattrapage : Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
Série : Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 3 mvts ench.	1
Série 4 mvts ench.	2
Série 5 mvts ench.	3
BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts ench.	3
Série 5 mvts ench.	4
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	
Lancer simple V	
Lancé Horizontal	
Lancé H 1 révol	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	8
Allongement sans RV	5
1T + sol	
Roulade costale	
Allongement avec RV	
Passage au sol	
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	8
Grand jeté facial (sans RV)	7
2 Gands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	9
3 T	7
2 T	5
1 T	

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	10
Db accro	9
2 T + accro	9
2 sauts + accro	8
1 accro sol ou Att accro	8
1 saut + accro	7
1 T + accro	7
1 accro	5
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	10
ILL + accro	9
2ILL ou 2T + ILL	9
ILL sol ou Att ILL	8
1T + ILL	7
ILL	5
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchie(s)	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	10
Demi demi end.	8
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	8
1 fuj env.	6
Base fuj en tournant	6
1 fuj end.	5
Base fuji end ou env.	4
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	10
3 neckrolls	8
Neckroll MG	7
2 neckrolls	6
1 neckroll	5
Blocage aller-retour *	5
Blocage simple*	4
Cou	
ROULERS FISH	
Fish avec T	5
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	
½ Fish	
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	7
Intérieur coude	5
Vague + bascule	3
2 vagues	3
1 vague	
Bascule	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	5
R.E.O.L	
O.L.	

ROULERS COUDE	
CC V x3	7
CC V x2	6
CC V	
Coude	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	10
Eject. T (1T avec 3 éject.)	8
Eject. G + D + G + D	7
Eject. G x3	6
Eject. G + D	6
Eject. G x2	5
Eject. Coude x1	
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	9
Anges eject. ou ench.	8
Ange frontal	6
Ange	
1/2 ange	
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller Retour	10
Passage dos ench.	9
Passage dos	8
Rouler épaule	7
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	10
Papillons	9
Bases singer ench.	9
Blocage sous épaule *	8
Base singer D ou G	8
RL ép/cou/ép	5

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant *	7
Horloge x 1	
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	10
Horloge en tournant	9
Horloge sur la tête	9
Horloge x 2	8
Horloge x 1	7
Balancer de gauche à droite *	6

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
Rattrapage : Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
Série : Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 3 mvts ench.	1
Série 4 mvts ench.	2
Série 5 mvts ench.	3
BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts ench.	3
Série 5 mvts ench.	4

Changement de plan V -> H ou H -> V	0,5
-------------------------------------	-----

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	
Lancer simple V	
Lancé Horizontal	
Lancé H 1 révol	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T + sol	7
Allongement sans RV	4
1T + sol	
Roulade costale	
Allongement avec RV	
Passage au sol	
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	7
Grand jeté facial (sans RV)	6
2 Gands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	8
3 T	6
2 T	4
1 T	

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	10
1 saut + db accro	9
Db accro	8
2 T + accro	8
2 sauts + accro	7
1 accro sol ou Att accro	7
1 saut + accro	6
1 T + accro	6
1 accro	4
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	10
3 ILL	10
1T + 2ILL	9
ILL + accro	8
2ILL ou 2T + ILL	8
ILL sol ou Att ILL	7
1T + ILL	6
ILL	4
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	1
Accro une main sur les coudes	1
Accro sans main	2

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
MR en accro ou ill	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4
... autre sans les mains	4
BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. ou MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchie(s)	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0
Ecart chute	0

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	9
Demi demi end.	7
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	7
1 fuj env.	5
Base fuj en tournant	5
1 fuj end.	4
Base fuji end ou env.	
ROULERS COU	
Lucero A/R	10
Faciaux (1mini)	9
3 neckrolls	7
Neckroll MG	6
2 neckrolls	5
1 neckroll	
Blocage aller-retour *	5
Blocage simple*	4
ROULERS FISH	
Fish avec T	4
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	
½ Fish	
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	6
Intérieur coude	
Vague + bascule	
2 vagues	
1 vague	
Bascule	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	4
R.E.O.L	
O.L.	

ROULERS COUDE	
CC V x3	6
CC V x2	5
CC V	
Coude	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	8
Eject. T (1T avec 3 éject.)	6
Eject. G + D + G + D	6
Eject. G x3	5
Eject. G + D	4
Eject. G x2	4
Eject. Coude x1	
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	8
Anges eject. ou ench.	7
Ange frontal	5
Ange	
1/2 ange	
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	10
Passage dos Aller éject. Retour	9
Passage dos Aller Retour	8
Passage dos ench.	7
Passage dos	6
Rouler épaule	
ROULERS SINGER	
Singer	10
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	9
Papillons	8
Bases singer ench.	8
Blocage sous épaule *	7
Base singer D ou G	7
RL ép/cou/ép	4

BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT B	
Simple Fente ou Gd Battement	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT C	
Dos MD ou MG sans RV	1,5
MR Fente ou Gd Battement	1,5
Aveugle	1,5
MR en accro ou ill	1,5
RATTRAPAGES CAT D	
Dans accro ou ill ou saut	2
Ange - SD	2
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant *	6
Horloge x 1	
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	9
Horloge en tournant	8
Horloge sur la tête	8
Horloge x 2	7
Horloge x 1	6
Balancer de gauche à droite *	5

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERRONE	
-1	
RATTRAPAGE ERRONE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
Rattrapage : Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
Série : Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
* doit être dans une série bonifiée	
BONIF SERIE Base	
Série 3 mvts ench.	1
Série 4 mvts ench.	2
Série 5 mvts ench.	3
BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts ench.	3
Série 5 mvts ench.	4
Changement de plan V -> H ou H -> V	
0,5	