



COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING

GRILLES COTATION 2016-2017

I- Présentation générale

- 1 page = 1 niveau Technique avec les abréviations de toutes les catégories de ce niveau
- Un niveau = les LANCERS et les ROULERS autorisés sont cotés → ce qui est grisé n'est pas compté
- En orange : les différentes familles de mouvements
- En bleu : les bonifications
- En jaune et rouge : les pénalités

II- Présentation des LANCERS

- Les 6 familles de Lancers : BASE ; SOL ; SAUT ; TOUR ; ACCRO ; ILLUSION
- Les définitions :
 - Sol : les genoux ou/et le corps ou/et le tronc passent au sol
 - Accros : élément de gym où les 2 jambes décollent du sol
 - Saut : impulsion verticale
 - Illusion : pivot renversé en écart sur un pied
- Le + indique la succession d'élément et NON l'ordre
- Les Bonifs engagements ne sont pas CUMULABLES
- Les bonifs variantes peuvent être cumulées dans la mesure de la cohérence
- Si Lancer coté + Bonif variante = Lancer grisé = Lancer non pris en compte
 - Ex en grille 3ème : L saut + Accro = coté
 - Bonif saut en plus = "+1"
 - Mais L 2 sauts + accro = grisé donc non compté
- PENALITES inchangées
- Les lancers du degré apparaissent à 7 dans la grille

III- Présentation des ROULERS

- Les 10 familles de Roulers : FUJIMI ; COU ; FISH ; VAGUE ; OUVERTURE LATÉRALE ; COUDE ; EJECTION ; ANGE ; PASSAGE DOS ; SINGER
- Les Bonifications : Variantes (par mouvement donc cumulable sur une série) ; Engagement (sur LE 1ER mouvement) ; Rattrapage (sur LE DERNIER mouvement)
- Valeur des séries évolutive selon le niveau MAIS AUCUN mouvement identique à la suite (sauf s'ils apparaissent directement dans la grille comme 1 seul mouvement)
- Dans la grille, une ligne = un mouvement
- Abréviation : ench.= enchaîné ; éject.= éjection ; A/R= Aller/Retour
- Les pénalités clarifiées et applicables à tout
- Les Roulers ponctuels du degré apparaissent à 6 dans la grille sauf les Neckroll.

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	9	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqué	-2
Lancer simple V	8	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	9	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol	8	2 sauts + accro		RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4	7	2 T + accro		Fente MR		Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev	7	1 saut + accro		Fente MD ou MG		Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev	6	1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation	5	1 accro		Nuque- Aveugle MD ou MG		Ouverture du bassin	-2
Flip	8	LANCERS ILLUSION		Dos MD ou MG sans RV		Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill		Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATTRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Ange		Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG		Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL		Dans saut		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL		MR dans accro ou dans ill		Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL		SD		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	9	ILL		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0,5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Enverg. Bras	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Invers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en évolution		Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté	9	Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T		Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T				Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.		Coude	7	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	9	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.		RATTRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT 2			
1 neckrolls		ROULERS ANGE		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou	7	Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange		RATTRAPAGES CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	7	SD	2		
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE Base			
½ Fish	9	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Figure 8 sur le poignet	7	Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
Poignet	6	Passage dos ench.					
ROULERS VAGUE		Passage dos					
Intérieur coude ench.		Rouler épaule					
Intérieur coude		ROULERS SINGER					
Vague + bascule		Singer					
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
1 vague		Papillons					
Bascule		Base singer ench.					
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Blocage sous épaule*					
O.L en T		Base singer D / G					
R.E.O.L		RL ép/cou/ép					
O.L.		Taille	9				

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchainé Av/ap

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	8	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqui	-2
Lancer simple V	7	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	8	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol	7	2 sauts + accro		RATRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4	5	2 T + accro		Fente MR		Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev	5	1 saut + accro		Fente MD ou MG		Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev	4	1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation	4	1 accro		Nuque- Aveugle MD ou MG		Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSION		Dos MD ou MG sans RV		Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill		Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Ange		Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG		Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL		Dans saut		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL		MR dans accro ou dans ill		Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL		SD		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	8	ILL		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0,5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Enverg. Bras	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en évolution		Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté	9	Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté	8	Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T		Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T	9			Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.		Coude	6	BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.		RATRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	7	RATRAPAGES CAT 2			
1 neckrolls		ROULERS ANGE		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou	6	Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange		RATRAPAGES CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange	8	Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	6	SD	2		
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 1er			
½ Fish	7	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Figure 8 sur le poignet	6	Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
Poignet	5	Passage dos ench.					
ROULERS VAGUE		Passage dos					
Intérieur coude ench.		Rouler épaule					
Intérieur coude		ROULERS SINGER					
Vague + bascule		Singer					
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
1 vague	8	Papillons					
Basculer	8	Base singer ench.					
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Blocage sous épaule*					
O.L en T		Base singer D / G					
R.E.O.L		RL ép/cou/ép					
O.L.		Taille	7				

Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchaîné Av/ap

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	7	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqui	-2
Lancer simple V	6	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	7	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		RATRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro		Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro		Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	9	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSION		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill	2	Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Ange		Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG		Saut < 130°	-2
Roulade costale	9	2ILL ou 2T + ILL		Dans saut		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV	8	ILL sol ou Att ILL		MR dans accro ou dans ill		Jambes pliées	-2
Passage au sol	8	1T + ILL		SD		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	6	ILL	9	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0,5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Enverg. Bras	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l air	-2
2 Gands jetés	9	H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)	9	H end. MD	2	Roulade costale en évolution		Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté	8	Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté	7	Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T	8	Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T	7			Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	6	Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.		Coude	5	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.		RATRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0,5	Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
2 neckrolls		Eject. Coude x1	6	RATRAPAGES CAT 2			
1 neckrolls		ROULERS ANGE		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple	6	Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange	8	RATRAPAGES CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange	6	Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	5	SD	2		
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		Dans accro ou ill	2		
Fish	6	Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 2ème			
½ Fish	5	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Figure 8 sur le poignet		Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
Poignet		Passage dos ench.		*si enchaîné Av/ap			
ROULERS VAGUE		Passage dos					
Intérieur coude ench.		Passage dos					
Intérieur coude		Rouler épaule	7				
Vague + bascule		ROULERS SINGER					
2 vagues	7	Singer					
1 vague	6	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
Bascule	6	Papillons					
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Base singer ench.					
O.L en T		Blocage sous épaule*					
R.E.O.L		Base singer D / G					
O.L.	7	RL ép/cou/ép					
		Taille	6				

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG		Tours piétinés ou déséqui	-2
Lancer simple V	5	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	6	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		RATRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro		Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	9	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	9	RATRAPAGES CAT 3		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	8	Ange		Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSION		Dans ill, dans accro, MD ou MG		Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		Dans saut		Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		MR dans accro ou dans ill		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		SD		Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol	8	ILL + accro		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Saut < 130°	-2
Roulade costale	8	2ILL ou 2T + ILL		T en déplacement	0,5	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV	7	ILL sol ou Att ILL		Enverg. Bras	1	Jambes pliées	-2
Passage au sol	7	1T + ILL	9	Attitude ou saut	1	Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	8	Grand Jeté en plus	1	Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		Roulade costale en évolution	1	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Roulade costale en supp.		PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	9	MD Envers vert.	1	Accro une main	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés	8	H env. MG	1	Accro sans main	2	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)	8	H end. MD	2	VALEUR A 0 si		Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté	7	Lacher vert. sous grand batt.	2	Sans rotation / sans pouce	0	Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Lancer Tip	0	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3			PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3			Axe du bâton	-2
2 T	7	Flip dans rond de jambe	3			Ratt en ange non fini	-2
1 T	6					Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2	8	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	5	Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.		Coude		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	6	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	5	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.		RATRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2	7	MR	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	4	RATRAPAGES CAT 2			
1 neckrolls	7	ROULERS ANGE		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	7	Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	8	Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange	6	RATRAPAGES CAT 3			
Fish avec T	8	1/2 ange	5	Ange	2		
Fish avec 1/2 T	7	Intérieur bras		SD	2		
Fish envers	6	ROULERS PASSAGE DOS		Dans accro ou ill	2		
Fish	5	Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 3ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	1		
Figure 8 poignet		Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	2		
Poignet		Passage dos ench.		Série 4 mvts ench.	3		
		Passage dos					
ROULERS VAGUE		Rouler épaule	6				
Intérieur coude ench.		ROULERS SINGER					
Intérieur coude	7	Singer					
Vague + bascule	6	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
2 vagues	6	Papillons					
1 vague	5	Base singer ench.					
Basculé		Blocage sous épaule*					
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Base singer D / G					
O.L en T	8	RL ép/cou/ép	7				
R.E.O.L	7	Taille	5				
O.L.	6						

Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchaîné Av/ap

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	9
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	
4 T	
3 T	8
2 T	6
1 T	

LANCERS ACCRO	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 sauts + accro	9
2 T + accro	9
1 saut + accro	8
1 T + accro	8
1 accro	7
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	9
1T + ILL	8
ILL	7

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert.	1
MD Envers vert.	1
H env. MG	1
H end. MD	2
Lacher vert. sous grand batt.	2
Lacher sous épaule	2
H sous jambe (fente, batt.....)	3
Lacher dos	3
Engagement dans ACCRO ou ILL	3
Flip dans rond de jambe	3

RATTRAPAGES CAT 1	
MG	
MR	1
DOS MD ou MG avec RV	1
RATTRAPAGES CAT 2	
Fente MR	2
Fente MD ou MG	2
Bat MD ou MG ou MR	2
Nuque- Aveugle MD ou MG	2
Dos MD ou MG sans RV	2
MR en accro ou en ill	2
RATTRAPAGES CAT 3	
Ange	3
Dans ill, dans accro , MD ou MG	3
Dans saut	3
MR dans accro ou dans ill	3
SD	3
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
T en déplacement	0,5
Enverg. Bras	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roulade costale en supp.	
Accro une main	1
Accro sans main	2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation / sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours)	0

PENALITES TOURS	
Tours piétinés ou déséqué	-2
Tour incomplet	-2
Tour sur les talons	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
Pied non placé	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliées	-2
Amplitude	-2
Pas d'appel non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Réception sur 2 pieds	-2
Bras pliés	-2
Pas d'appel non-conforme	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol / 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
Ratt en ange non fini	-2
Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

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

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

BONIF VARIANTES (cumulable)	
Sol	1
Tour au sol	1
Grand écart	1
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Enrouler	1
Intérieur coude	1
Dos	1
RATTRAPAGES CAT 1	
Sous épaule	0,5
Dos MD ou MG	0,5
MR	0,5
RATTRAPAGES CAT 2	
Fente MR	1
Grand Battement	1
MR en accro ou en ill	1
Nuque MD ou MG	1
RATTRAPAGES CAT 3	
Ange	2
SD	2
Dans accro ou ill	2
BONIF SERIE 4ème	
Série 2 mvts ench.	1
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts ench.	3

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité/ sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,2
PENALITE ENGAGEMENT	
-1	
PENALITE RATTRAPAGE	
-1	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main/doigt)	0

Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchaîné Av/ap

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG		Tours piétinés ou déséqui	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro	9	DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro	8	RATRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro	8	Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	7	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	7	Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	5	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSION		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill	2	Amplitude	-2
2T + sol	8	3 ILL		RATRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV	8	1T + 2ILL	10	Ange	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol		ILL + accro	9	Dans ill, dans accro , MD ou MG	3	Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL	9	Dans saut	3	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL	8	MR dans accro ou dans ill	3	Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL	7	SD	3	Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	5	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0,5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial	8	MG vert.	1	Enverg. Bras	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	7	MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en évolution	1	Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.	1	Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T	9	Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T	7	Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T	5	Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T				Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3	8	Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.	8	CC V x2	6	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.	7	CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.	5	Coude		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.	5	ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	4	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATRAPAGE	
Bras (env. ou end.)		Eject. T (1T avec 3 éject.)	9	Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.	8	RATRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux	10	Eject. G ench.	7	Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D	6	Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG	6	Eject. G x2	5	MR	0,5		
2 neckrolls	6	Eject. G x2	5	RATRAPAGES CAT 2		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite </div>	
1 neckrolls	5	Eject. Coude x1		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	5	ROULERS ANGE		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges A/R	9	MR en accro ou en ill	1		
Cou		Anges eject. ou ench.	8	Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange frontal	6	RATRAPAGES CAT 3			
Fish avec T	6	Ange	4	Ange	2		
Fish avec 1/2 T	5	1/2 ange		SD	2		
Fish envers		Intérieur bras		Dans accro ou ill	2		
Fish		ROULERS PASSAGE DOS		BONIF SERIE 5ème			
½ Fish		Passage dos A éject. R		Série 3 mvts ench.	1		
Figure 8 sur le poignet		Passage dos A/R ench.		Série 4 mvts ench.	2		
Poignet		Passage dos A/R	10	Série 5 mvts ench.	3		
		Passage dos ench.	8				
ROULERS VAGUE		Passage dos	7				
Intérieur coude ench.	7	Rouler épaule	4				
Intérieur coude	5	ROULERS SINGER					
Vague + bascule	4	Singer					
2 vagues	4	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
1 vague		Papillons	9				
Basculé		Base singer ench.	9				
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Blocage sous épaule*	9				
O.L en T	5	Base singer D / G	8				
R.E.O.L	4	RL ép/cou/ép	5				
O.L.		Taille					

*si enchaîné Av/ap

LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO		RATRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL	10	MG		Tours piétinés ou déséqui	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro	9	MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro	8	DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro	7	RATRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro	7	Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	6	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	6	Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	4	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSION		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro	10	MR en accro ou en ill	2	Amplitude	-2
2T + sol	7	3 ILL	10	RATRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV	7	1T + 2ILL	9	Ange	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
1T + sol		ILL + accro	8	Dans ill, dans accro , MD ou MG	3	Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL	8	Dans saut	3	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL	7	MR dans accro ou dans ill	3	Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL	6	SD	3	Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	4	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUT		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0,5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial	7	MG vert.	1	Enverg. Bras	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	6	MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en évolution	1	Jambe(s) fléchie(s)	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.	1	Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOUR		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T	7	Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T	6	Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T	4	Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T				Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Rattrapage à 2 mains	-2

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.	9	CC V x3	7	Sol	1	Manque de fluidité/sauté	-2
Demi demi end.	7	CC V x2	5	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.	6	CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0,2
1 fuj end.	4	Coude		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.	4	ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	9	Intérieur coude	1	PENALITE RATRAPAGE	
Bras (env. ou end.)		Eject. T (1T avec 3 éject.)	8	Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G/D ench.	7	RATRAPAGES CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux	9	Eject. G ench.	6	Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls	7	Eject. G/D	5	Dos MD ou MG	0,5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG	5	Eject. G x2		MR	0,5	Série : plusieurs mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
2 neckrolls	5	Eject. Coude x1		RATRAPAGES CAT 2			
1 neckrolls		ROULERS ANGE		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	5	Anges A/R	8	Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.	7	MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	5	Nuque MD ou MG	1		
ROULERS FISH		Ange		RATRAPAGES CAT 3			
Fish avec T	4	1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras		SD	2		
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R	10	BONIF SERIE 6ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.	10	Série 3 mvts ench.	1		
Figure 8 sur le poignet		Passage dos A/R	9	Série 4 mvts ench.	2		
Poignet		Passage dos ench.	7	Série 5 mvts ench.	3		
ROULERS VAGUE		Passage dos	6	*si enchaîné Av/ap			
Intérieur coude ench.	6	Rouler épaule					
Intérieur coude	4	ROULERS SINGER					
Vague + bascule		Singer	10				
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	9				
1 vague		Papillons	8				
Basculer		Base singer ench.	8				
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Blocage sous épaule*	9				
O.L en T	4	Base singer D / G	7				
R.E.O.L		RL ép/cou/ép	4				
O.L.		Taille					

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	Artistique, espace, déplacement
LANCERS SOL	
Roulade costale	Roulade Costale ou dorsale avec écart 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	
Grand jeté ou grand jeté facial	130° minimum
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	
1 saut + accro	Saut grand jeté ou autre
1 accro	Elément de gym où les 2 jambes décollent du 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.	End. Ou env.
H sous jambe (fente, batt, ...)	Debout ou au sol
Engagement dans ACCRO ou ILL	Bâton passe entre les jambes
Flip dans rond de jambe	Jambe D ou G
RATTRAPAGES CAT 1	
MG	Qui disparaît à partir de grille 3 ^{ème}
DOS MD ou MG avec RV	Ratt Taille ou ¼ de tour pour ratt
RATTRAPAGES CAT 2	
Fente MD ou MG	Fente debout ou au sol
Dos MD ou MG sans RV	½ tour pour ratt ou par-dessus la tête
MR en accro ou en ill	Ratt avec Corps en ACCRO ou Ill
RATTRAPAGES CAT 3	
Ange	Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts
Dans ill, dans accro, MD ou MG	Main dans l'accro ou Ill pour ratt. entre les jambes
Dans saut	Main entre les jambes du saut
MR dans accro ou dans ill	Main dans l'accro ou Ill pour ratt
SD	Avec ½ T et ratt dessus pouce ouvert
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
T en déplacement	G, D, G puis fermeture
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
VALEUR A 0 si	

Lancer Tip	Exagération du placement de main après le ¼
Bras en l'air (Lancer + tours)	Que pour la famille des lancers TOUR
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	Plan
Ratt en ange non fini	Manque 1 bras, ou passage sur une épaule

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	2 bases enchaînées de la même main
Demi demi end.	2 bases enchaînées de la même main
ROULERS COU	
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 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 ench.	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
BONIF VARIANTES (cumulable)	

Sol	Déjà au sol ou Descente au sol (2 Genoux au sol)
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 1 ou CAT 2 ou CAT 3	
Après éjection ou après perte de contact bâton/corps	
BONIF SERIE	
Série selon niveau technique	Cf. méthodo selon les pénalités
PENALITE ENGAGEMENT	
-1 si identifié et bonifié	
PENALITE RATTRAPAGE	
-1 si identifié et bonifié	