

COMMISSION  
NATIONALE  
TWIRLING



**GRILLES DE COTATION  
2023 - 2024**

Mise à jour du 16 septembre 2023

## 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	Elément 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"> <li>- Perte de contact dans le mouvement de MG précédent le lancer</li> <li>- Réalisation sans arrêt de la rotation entre le dernier MG et le lancer</li> <li>- Pas de reprise en main ou de repositionnement avant le lancer</li> </ul>
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 roulant 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.	Élément 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 fuji 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
1 neckroll + 1 neckroll bâton en équilibre	1 tour complet + 1 tour complet avec le bâton en équilibre sur l'épaule droit
2 neckrolls	2 tours complets
Brown	Le bâton fait une revolution complète (un tour) sur l'épaule droite
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 LATERALE	
O.L en T	1 tour complet

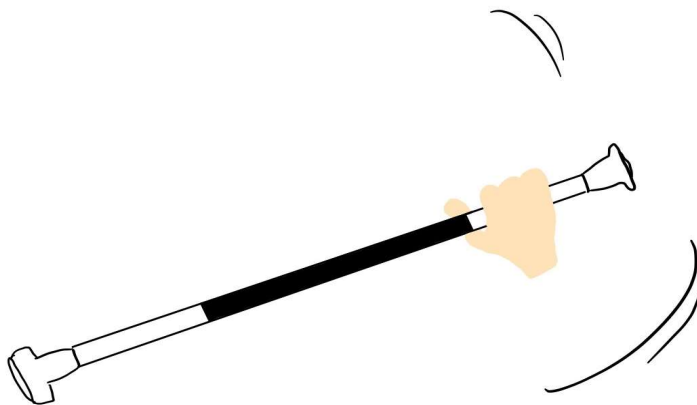
ROULERS COUDES	
CC V x2	/
CC V	/
Coude	/
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	G-D T G-D T G
Eject. T même coude	G tour G ou D tour D
Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	G - D tour puis G à l'horizontal (tolérance comme pour le neckroll)
Eject. T (1T avec 3 éject.)	G-D tour puis G
Eject. 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 bras tendu	Comme un passage A/R mais le bras gauche est tendu
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
Flip dans le cou	Flip rattrapage sans les mains dans le cou
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. méthodo 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		LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	9	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	9	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancer simple V	8	Db accro		<b>RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)</b>		Jambes fléchies	-2
Lancé H 1 révol (pas de bonif HMG)	8	2 T + accro		Dos - Fente - Battement	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4	7	2 sauts + accro		Nuque	2	<b>PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL</b>	
Taper sol 1 rev	7	1 accro sol ou Att accro		MR en accro ou ill	2	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev	6	1 saut + accro		<b>RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)</b>		Jambes pliées	-2
Lache sans rotation	5	1 T + accro		Dos - Fente - Battement	3	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Flip	8	1 accro		Aveugle	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
<b>LANCERS SOL</b>		<b>LANCERS ILLUSION</b>		MR en accro ou ill	3	Saut < 130°	-2
2T + sol		2 ILL + accro		<b>RATTRAPAGES CAT 4</b>		<b>PENALITES ACCROS</b>	
Allongement sans RV		3 ILL		Dans accro ou ill ou saut	4	Jambes pliées	-2
1T + sol		1T + 2ILL		Ange - SD	4	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Roulade costale		ILL + accro		Taper au sol	4	Bras pliés	-2
Allongement avec RV		2ILL ou 2T + ILL		Blocage genou	4	<b>PENALITES ILLUSIONS</b>	
Passage au sol		ILL sol ou Att ILL		... autre sans les mains	4	Bras en l'air	-2
Descente au sol	9	1T + ILL		<b>BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)</b>		Main au sol ou tibia	-2
<b>LANCERS SAUT</b>		ILL		MG vert. ou MD vert. Envers	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Gd jeté+gd jeté facial		<b>BONIFS VARIANTES (cumulable)</b>		H env. MG / H end. MD	1	Axe de l'illusion	-2
Grand jeté facial (sans RV)		Enverg. Bras	1	Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2	Jambes en dessous hz	-4
2 Gands jetés		Attitude ou saut	1	Pz vert. Transformation H	2	Déséquilibre	-2
Grand jeté facial (avec RV)		Grand Jeté en plus	1	Eng direct après un MG avec RV	2	<b>PENALITES LANCERS</b>	
Grand jeté		Roulade costale en évolution	1	Eng direct après un MG sans RV	3	Axe du bâton	-2
Jeté	9	Roulade costale en supp.	1	H sous jambe (fente, batt....)	3	Rattrapage à 2 mains	-2
<b>LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)</b>		Accro une main sur les coudes	1	Lacher dos	3	<b>VALEUR A 0 si</b>	
4 T		Accro sans main	2	Engt en accro ou en ill	3	Sans rotation OU sans pouce	0
3 T				Engt dans l'illusion	3	Lancer Tip	0
2 T				Flip dans rond de Jbe	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0
1 T						Ecart chute	0
		<b>Engagement erroné</b>	<b>-1</b>	<b>Imprécision</b>	<b>-0,5</b>		
		<b>Rattrapage erroné</b>	<b>-1</b>	<b>Ecart avec rattrapage</b>	<b>/2</b>		

## ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	0,5	Manque de fluidité ou 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	-0,5
1 fuj end.		Coude	7	<b>BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)</b>		<b>ENGAGEMENT ERRONE</b>	
Base fujimi env.		<b>ROULERS EJECTION</b>		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	<b>RATTRAPAGE ERRONE</b>	
Bras (env. ou end.)	9	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
<b>ROULERS COU</b>		Eject. G + D + G + D		<b>Flip dans le cou</b>	<b>2</b>	<b>Rouler = 0 si</b>	
Faciaux (1mini)		Eject. G x3		<b>RATTRAPAGES CAT A</b>		Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	Contact (main ou doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1		MR	0,5		
1 neckrolls		<b>ROULERS ANGE</b>		<b>RATTRAPAGES CAT B</b>			
Blocage aller-retour *		Anges Aller et Retour		Simple Fente ou Gd Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		Nuque MD ou MG	1		
Cou	7	Ange frontal		<b>RATTRAPAGES CAT C</b>			
<b>ROULERS FISH</b>		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Fish avec T		1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	7	Aveugle	1,5		
Fish envers		<b>ROULERS PASSAGE DOS</b>		MR en accro ou ill	1,5		
Fish		Passage dos Aller Retour x 2		<b>RATTRAPAGES CAT D</b>			
½ Fish	9	Passage dos Aller éject. Retour		Dans accro ou ill ou saut	2		
Figure 8 sur le poignet	7	Passage dos Aller Retour		Ange - SD	2		
Poignet	6	Passage dos ench.		<b>ROULERS HORLOGE HORIZONTALE</b>			
<b>ROULERS VAGUE</b>		Passage dos		Horloge en tournant			
Intérieur coude ench.		Rouler épaule		Horloge x 1			
Intérieur coude		<b>ROULERS SINGER</b>		<b>ROULERS HORLOGE VERTICALE</b>			
Vague + bascule		Singer		Horloge en tournant bt en équilibre			
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		Horloge en tournant			
1 vague		Papillons		Horloge sur la tête			
Bascule		Bases singer ench.		Horloge x 2			
<b>ROULERS OUVERTURE LATERALE</b>		Blocage sous épaule *		Horloge x 1			
O.L en T		Base singer D ou G		Balancer de gauche à droite			
R.E.O.L		RL ép/cou/ép					
O.L.		Taille	9				
						<b>Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</b>	
						<b>BONIF SERIE Base</b>	
						Série 2 mvts ench.	2
						Série 3 mvts ench.	3
						Série 4 mvts ench.	4
						<b>Changement de plan V-&gt; H ou H-&gt; V</b>	<b>0,5</b>

## LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-)		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	8	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	8	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancer simple V	7	Db accro		RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)		Jambes fléchies	-2
Lancé H 1 révol (pas de bonif HMG)	7	2 T + accro		Dos - Fente - Battement	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4	5	2 sauts + accro		Nuque	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Taper sol 1 rev	5	1 accro sol ou Att accro		MR en accro ou ill	2	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev	4	1 saut + accro		RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)		Jambes pliées	-2
Lache sans rotation	4	1 T + accro		Dos - Fente - Battement	3	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Flip		1 accro		Aveugle	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
LANCERS SOL		LANCERS ILLUSION		MR en accro ou ill	3	Saut < 130°	-2
2T + sol		2 ILL + accro		RATTRAPAGES CAT 4		PENALITES ACCROS	
Allongement sans RV		3 ILL		Dans accro ou ill ou saut	4	Jambes pliées	-2
1T + sol		1T + 2ILL		Ange - SD	4	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Roulade costale		ILL + accro		Taper au sol	4	Bras pliés	-2
Allongement avec RV		2ILL ou 2T + ILL		Blocage genou	4	PENALITES ILLUSIONS	
Passage au sol		ILL sol ou Att ILL		... autre sans les mains	4	Bras en l'air	-2
Descente au sol	8	1T + ILL		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		Main au sol ou tibia	-2
LANCERS SAUT		ILL		MG vert. <b>ou</b> MD vert. Envers	1	Jambe(s) fléchie(s)	-2
Gd jeté+gd jeté facial		BONIFS VARIANTES (cumulable)		H env. MG / H end. MD	1	Axe de l'illusion	-2
Grand jeté facial (sans RV)		Enverg. Bras	1	Lacher vert. Gd Batt <b>ou</b> sous épaule	2	Jambes en dessous hz	-4
2 Gands jetés		Attitude ou saut	1	Eng direct après un MG avec RV	2	Déséquilibre	-2
Grand jeté facial (avec RV)		Grand Jeté en plus	1	Eng direct après un MG sans RV	3	PENALITES LANCERS	
Grand jeté	9	Roulade costale en évolution	1	H sous jambe (fente, batt.....)	3	Axe du bâton	-2
Jeté	8	Roulade costale en supp.	1	Lacher dos	3	Rattrapage à 2 mains	-2
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)		Accro une main sur les coudes	1	Engt en accro ou en ill	3	VALEUR A 0 si	
4 T		Accro sans main	2	Engt dans l'illusion	3	Sans rotation OU sans pouce	0
3 T				Flip dans rond de Jbe	3	Lancer Tip	0
2 T						Bras en l'air (Lancer + tours)	0
1 T	9					Ecart chute	0
		Engagement erroné	-1	Imprécision	-0,5		
		Rattrapage erroné	-1	Ecart avec rattrapage	/2		

## ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	0,5	Manque de fluidité ou 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	-0,5
1 fuj end.		Coude	6	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)		ENGAGEMENT ERRONE	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	RATTRAPAGE ERRONE	
Bras (env. ou end.)	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
ROULERS COU		Eject. G + D + G + D		Flip dans le cou		Rouler = 0 si	
Faciaux (1mini)		Eject. G x3		RATTRAPAGES CAT A		Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	Contact (main ou doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	7	MR	0,5	' 1 Vague + Bascule est une série !	
1 neckrolls		ROULERS ANGE		RATTRAPAGES CAT B		Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Blocage aller-retour *		Angles Aller et Retour		Simple Fente ou Gd Battement	1		
Cou + Blocage simple		Angles eject. ou ench.		Nuque MD ou MG	1	* doit être dans une série bonifiée	
Cou	6	Ange frontal		RATTRAPAGES CAT C		BONIF SERIE Base	
ROULERS FISH		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5	Série 2 mvts ench.	2
Fish avec T		1/2 ange	8	MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 3 mvts ench.	3
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	6	Aveugle	1,5	Série 4 mvts ench.	4
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		MR en accro ou ill	1,5		
Fish		Passage dos A éject. R		RATTRAPAGES CAT D			
½ Fish	7	Passage dos A/R ench.		Dans accro ou ill ou saut	2		
Figure 8 sur le poignet	6	Passage dos A/R		Ange - SD	2		
Poignet	5	Passage dos ench.		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE			
ROULERS VAGUE		Passage dos		Horloge en tournant			
Intérieur coude ench.		Rouler épaule		Horloge x 1			
Intérieur coude		ROULERS SINGER		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
Vague + bascule		Singer		Horloge en tournant bt en équilibre			
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		Horloge en tournant			
1 vague '	8	Papillons		Horloge sur la tête			
Bascule '	8	Bases singer ench.		Horloge x 2			
ROULERS OUVERTURE LATERALE		Blocage sous épaule *		Horloge x 1			
O.L en T		Base singer D ou G		Balancer de gauche à droite			
R.E.O.L		RL ép/cou/ép				Changement de plan V -> H ou H -> V	0,5
O.L.		Cheville	7				
		Taille	6				

## LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-)		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	6	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancer simple V	5	Db accro		<b>RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)</b>		Jambes fléchies	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		Dos - Fente - Battement	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4		1 accro sol ou Att accro		Nuque	2	<b>PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL</b>	
Taper sol 1 rev		2 T + accro		MR en accro ou ill	2	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev		1 saut + accro		<b>RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)</b>		Jambes pliées	-2
Lache sans rotation		1 T + accro	10	Dos - Fente - Battement	3	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Flip		1 accro	9	Aveugle	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
<b>LANCERS SOL</b>		<b>LANCERS ILLUSION</b>		MR en accro ou ill	3	Saut < 130°	-2
2T + sol		2 ILL + accro		<b>RATTRAPAGES CAT 4</b>		<b>PENALITES ACCROS</b>	
Allongement sans RV		3 ILL		Dans accro ou ill ou saut	4	Jambes pliées	-2
1T + sol	9	1T + 2ILL		Ange - SD	4	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Roulade costale	9	ILL + accro		Taper au sol	4	Bras pliés	-2
Allongement avec RV	8	2ILL ou 2T + ILL		Blocage genou	4	<b>PENALITES ILLUSIONS</b>	
Passage au sol	8	ILL sol ou Att ILL		... autre sans les mains	4	Bras en l'air	-2
Descente au sol		1T + ILL	10	<b>BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)</b>		Main au sol ou tibia	-2
<b>LANCERS SAUT</b>		ILL	9	MG vert. <b>ou</b> MD vert. Envers	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Gd jeté+gd jeté facial		<b>BONIFS VARIANTES (cumulable)</b>		H env. MG / H end. MD	1	Axe de l'illusion	-2
Grand jeté facial (sans RV)		Enverg. Bras	1	Lacher vert. Gd Batt <b>ou</b> sous épaule	2	Jambes en dessous hz	-4
2 Gands jetés	9	Attitude ou saut	1	Pz vert. Transformation H	2	Déséquilibre	-2
Grand jeté facial (avec RV)	9	Grand Jeté en plus	1	Eng direct après un MG avec RV	2	<b>PENALITES LANCERS</b>	
Grand jeté	8	Roulade costale en évolution	1	Eng direct après un MG sans RV	3	Axe du bâton	-2
Jeté	7	Roulade costale en supp.	1	H sous jambe (fente, batt.....)	3	Rattrapage à 2 mains	-2
<b>LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)</b>		Accro une main sur les coudes	1	Lacher dos	3	<b>VALEUR A 0 si</b>	
4 T		Accro sans main	2	Engt en accro ou en ill	3	Sans rotation OU sans pouce	0
3 T				Engt dans l'illusion	3	Lancer Tip	0
2 T	8			Flip dans rond de Jbe	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0
1 T	7					Ecart chute	0
		Engagement erroné	-1	Imprécision	-0,5		
		Rattrapage erroné	-1	Ecart avec rattrapage	/2		

## ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	0,5	Manque de fluidité ou 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	-0,5
1 fuj end.		Coude	5	<b>BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)</b>		<b>ENGAGEMENT ERRONE</b>	
Base fujimi env.		<b>ROULERS EJECTION</b>		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	7	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	<b>RATTRAPAGE ERRONE</b>	
Bras (env. ou end.)	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
<b>ROULERS COU</b>		Eject. G + D + G + D		<b>Flip dans le cou</b>		<b>Rouler = 0 si</b>	
Faciaux (1mini)		Eject. G x3		Sous épaule	0,5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G + D		Dos MD ou MG	0,5	Contact (main ou doigt)	0
Neckroll MG		<b>Eject. G x2</b>	8	MR	0,5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	6	<b>RATTRAPAGES CAT A</b>		<b>' 1 Vague + Bascule est une série !</b>	
1 neckrolls		<b>ROULERS ANGE</b>		Simple Fente ou Gd Battement	1		
Blocage aller-retour*		Angles Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	<b>Série : Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</b>	
Cou + Blocage simple	6	Angles eject. ou ench.		<b>RATTRAPAGES CAT B</b>			
Cou		Ange frontal		Dos MD ou MG sans RV	1,5	<b>* doit être dans une série bonifiée</b>	
<b>ROULERS FISH</b>		Ange	8	MR Fente ou Gd Battement	1,5		
Fish avec T		1/2 ange	6	Aveugle	1,5	<b>BONIF SERIE Base</b>	
Fish avec 1/2 T	8	Intérieur bras	5	MR en accro ou ill	1,5		
Fish envers	7	<b>ROULERS PASSAGE DOS</b>		<b>RATTRAPAGES CAT C</b>		Série 2 mvts ench.	2
Fish	6	Passage dos A éject. R		Dans accro ou ill ou saut	2	Série 3 mvts ench.	3
½ Fish	5	Passage dos A/R ench.		Ange - SD	2	Série 4 mvts ench.	4
Figure 8 sur le poignet		Passage dos A/R		<b>ROULERS HORLOGE HORIZONTALE</b>		<b>Changement de plan V -&gt; H ou H -&gt; V</b>	
Poignet		Passage dos ench.		Horloge en tournant	10		
<b>ROULERS VAGUE</b>		Passage dos		Horloge x 1	7		
Intérieur coude ench.		Rouler épaule	7	<b>ROULERS HORLOGE VERTICALE</b>			
Intérieur coude		<b>ROULERS SINGER</b>		Horloge en tournant bt en équilibre			
Vague + bascule		Singer		Horloge en tournant			
2 vagues	7	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		Horloge sur la tête			
1 vague '	6	Papillons		Horloge x 2			
Bascule '	6	Bases singer ench.		Horloge x 1	10		
<b>ROULERS OUVERTURE LATÉRALE</b>		Blocage sous épaule*		Balancer de gauche à droite	8		
O.L en T		Base singer D ou G					
R.E.O.L		RL ép/cou/ép					
O.L.	7	Cheville	6				
		Taille	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-)	
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

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

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

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

## ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	10
1 fuj env.	8
Base fuj en tournant	8
1 fuj end.	7
Base fuji env.	7
Base fuji end	6
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	9
2 neckrolls	8
1 neckroll	7
Blocage aller-retour*	7
Blocage simple	6
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	9
Eject. G x3	9
Eject. G + D	8
Eject. G x2	7
Eject. Coude x1	4
ROULERS ANGE	
Angles Aller et Retour	
Angles 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
Flip dans le cou	2
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
<b>Rattrapage :</b> Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
<b>Série :</b> 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-)	
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

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

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

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

## 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 fuji end ou env.	5
ROULERS COU	
3 neckrolls	9
Neckroll MG	8
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	8
Brown	8
2 neckrolls	7
1 neckroll	6
Blocage aller-retour*	6
Blocage simple*	5
ROULERS FISH	
Fish avec T	6
Fish avec 1/2 T	5
Fish envers	4
Fish	
1/2 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 (1T avec 3 éject.) horizontal	10
Eject. T (1T avec 3 éject.)	10
Eject. G + D + G + D	9
Eject. G + D + G	8
Eject. G x3	8
Eject. G + D	7
Eject. G x2	6
Eject. Coude x1	
ROULERS ANGE	
Angles 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
Flip dans le cou	2
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
<b>Rattrapage :</b> Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
<b>Série :</b> 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-)	
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

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

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

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

## ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	10
Demi demi end.	8
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	8
1 fuji env.	6
Base fuji en tournant	6
1 fuji end.	5
Base fujimi end ou env.	4
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	10
3 neckrolls	8
Neckroll MG	7
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	7
Brown	7
2 neckrolls	6
1 neckroll	5
Blocage aller-retour *	5
Blocage simple*	4
ROULERS FISH	
Fish avec T	5
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	
Fish	
½ Fish	
Figure 8 sur le 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
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	10
Eject. T même coude	9
Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	8
Eject. T (1T avec 3 éject.)	7
Eject. G + D + G + D	7
Eject. G + D + G	6
Eject. G x3	6
Eject. G + D	6
Eject. G x2	5
ROULERS ANGE	
Angles Aller et Retour	9
Angles eject. ou ench.	8
Ange frontal	6
Ange	
1/2 ange	
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour bras tendu	10
Passage dos Aller éject. Retour	10
Passage dos Aller Retour	9
Passage dos ench.	8
Passage dos	7
Rouler épaule	
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
Flip dans le cou	2
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
<b>Rattrapage :</b> Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
<b>Série :</b> 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-)	
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

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

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

Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1

Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

## ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	9
Demi demi end.	7
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	7
1 fuji env.	5
Base fuji en tournant	5
1 fuji end.	4
Base fujimi end ou env.	
ROULERS COU	
Lucero A/R	10
Faciaux (1mini)	9
3 neckrolls	7
Neckroll MG	6
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	6
Brown	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	
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
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. même coude	10
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	8
Eject. T même coude	8
Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	7
Eject. T (1T avec 3 éject.)	6
Eject. G + D + G + D	6
Eject. G + D + G	5
Eject. G x3	5
Eject. G x2 ou Eject. G + D	4
ROULERS ANGE	
Angles Aller et Retour	8
Angles 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 bras tendu	9
Passage dos Aller Retour	8
Passage dos ench.	7
Passage dos	6
ROULERS SINGER	
Singer	10
Base singer - cou - Base 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
Flip dans le cou	2
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
<b>Rattrapage :</b> Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	
<b>Série :</b> 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	