

COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING



GRILLES DE COTATION 2025 - 2026

Mise à jour du 1er septembre 2025

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule		Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras		2 vagues		Passage dos Aller éject. Retour		Sauté	-2
Demi demi end.		1 vague		Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant		Bascule		Passage dos Aller Retour end/ env		Imprecision	-0,5
1 fuj env.		ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env		ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		Rouler épaule		RATRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.		O.L.		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	9	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		CC blocage chgt de sens *		Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si	
3 neckrolls		CC V		Base singer D ou G		Réalisation erronée	0
Neckroll MG		Coude	7	RL ép/cou/ép		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		RL ép/cou		Série Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown		ejct 1 Tour 3 ejct + chg de sens corps 4eme ejct		Cheville			
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	9	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
1 neckrolls		Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE		Enrouler / Dos	
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		1	
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Engagement avec perte de contact	
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge sur la tête		2	
Cou	8	Eject. G + D + G + D		Horloge x 2		Flip dans le cou	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1		3	
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATRAPAGES CAT A		Sol	
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5		
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	Tour au sol / Passage sol	
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5	0,5	
½ Fish	9	Eject. Coude x1		RATRAPAGES CAT B		Grand écart	
Figure 8 sur le poignet	7	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	BONIF SERIE Base	
Chgt de poignet ponctuel	7	Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	Série 2 mvts ench.	
Poignet	6	Anges ejct. ou ench.		MR en accro ou ill	1	Série 3 mvts ench.	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATRAPAGES CAT C		Série 4 mvts et + ench.	
Intérieur coude ench.		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude		1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	* doit être dans une série bonifiée	
Blocage intérieur bras*	9	Intérieur bras		Aveugle	1,5		
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE				RATRAPAGES CAT D		Changement de plan V -> H ou H -> V	
Horloge H en tournant				Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
				... Autre sans les mains	2		

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

→

Deplacement (3 pas minimum)
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)

0,5

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule		Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras		2 vagues		Passage dos Aller éject. Retour		Sauté	-2
Demi demi end.		1 vague	8	Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant		Bascule	8	Passage dos Aller Retour end/ env		Imprecision	-0,5
1 fuj env.		ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env		ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.		O.L.		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	7	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		CC bloquage chgt de sens *		Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si	
3 neckrolls		CC V	8	Base singer D ou G		Réalisation erronée	0
Neckroll MG		Coude	6	RL ép/cou/ép		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		RL ép/cou		Série Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown		ejet 1 Tour 3 eject + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville	7		
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	6		
1 neckrolls		Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable) Enrouler / Dos Engagement avec perte de contact Flip dans le cou	
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant			
Cou + Blocage simple	8	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge sur la tête			
Cou	7	Eject. G + D + G + D		Horloge x 2			
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		Sol	
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATTRAPAGES CAT A		Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	Grand écart	0,5
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	BONIF SERIE Base Série 2 mvts ench. Série 3 mvts ench. Série 4 mvts et + ench.	
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5		
½ Fish	7	Eject. Coude x1	7	RATTRAPAGES CAT B			
Figure 8 sur le poignet	6	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1		
Chgt de poignet ponctuel	6	Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	* doit être dans une série bonifiée Changement de plan V -> H ou H -> V	
Poignet	5	Anges eject. ou ench.		MR en accro ou ill	1		
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATTRAPAGES CAT C			
Intérieur coude ench.		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude		1/2 ange	9	MR Fente ou Gd Battement	1,5	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage) Deplacement (3 pas minimum) Danse (2 parties du corps en mvt minimum) Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	
Blocage intérieur bras*	8	Intérieur bras	6	Aveugle	1,5		
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant		Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		

' 1 Vague + Bascule est une série !

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

0,5

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule		Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras		2 vagues	7	Passage dos Aller éject. Retour		Sauté	-2
Demi demi end.		1 vague	6	Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant		Bascule	6	Passage dos Aller Retour end/ env		Imprecision	-0,5
1 fuj env.		ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env		ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		Rouler épaule	7	RATRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.	7	O.L.	7	ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	6	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		CC blocage chgt de sens *		Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si	
3 neckrolls		CC V	7	Base singer D ou G		Réalisation erronée	0
Neckroll MG		Coude	5	RL ép/cou/ép		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		RL ép/cou	7	Série Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown		ejet 1 Tour 3 ejet + chgt de sens corps 4eme ejet		Cheville	6		
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	5		
1 neckrolls		Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		Enrouler / Dos	1
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge sur la tête		Flip dans le cou	3
Cou	6	Eject. G + D + G + D		Horloge x 2		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1	10	Sol	
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite	8	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATRAPAGES CAT A		Grand écart	0,5
Fish avec 1/2 T	9	Eject. G + D	8	Sous épaule	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish envers	8	Eject. G x2	8	Dos MD ou MG	0,5	Série 2 mvts ench.	2
Fish	7	Eject, Coude H x1	7	MR	0,5	Série 3 mvts ench.	3
½ Fish	5	Eject. Coude x1	6	RATRAPAGES CAT B		Série 4 mvts et + ench.	4
Figure 8 sur le poignet	4	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	* doit être dans une série bonifiée	
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1		
Poignet		Anges ejet. ou ench.		MR en accro ou ill	1		
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATRAPAGES CAT C		Changement de plan V -> H ou H -> V	
Intérieur coude ench.		Ange	9	Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude		1/2 ange	7	MR Fente ou Gd Battement	1,5		
Blocage intérieur bras*	7	Intérieur bras	5	Aveugle	1,5	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATRAPAGES CAT D		Déplacement (3 pas minimum)	0,5
Horloge H en tournant	9	Horloge H en tournant	9	Dans accro ou ill ou saut	2	Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
				Ange - SD	2	Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	
				... Autre sans les mains	2		

* 1 Vague + Bascule est une série !

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule	5	Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	10	2 vagues	5	Passage dos Aller éject. Retour		Sauté	-2
Demi demi end.		1 vague	4	Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant		Bascule		Passage dos Aller Retour end/ env		Imprecision	-0,5
1 fuj env.	9	ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env		ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.	8	O.L en T	8	Passage dos end/ env		-1	
Base fuji env.	7	R.E.O.L	7	Rouler épaule	6	RATTRAPAGE ERRONE	
Base fuji end.	6	O.L	5	ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	5	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2	8	Papillons		DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R		CC + OL	7	Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		CC bloquage chgt de sens *	7	Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si	
3 neckrolls		CC V	6	Base singer D ou G		Réalisation erronée	0
Neckroll MG		Coude		RL ép/cou/ép	7	Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		RL ép/cou	6	Série. Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown		ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville	5		
2 neckrolls	8	Eject. T ench. même coude		Taille			
1 neckrolls	7	Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage aller-retour *	7	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre			
Blocage simple*	7	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant			
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge sur la tête		Enrouler / Dos	1
Cou	5	Eject. G + D + G + D	10	Horloge x 2		Engagement avec perte de contact	2
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	9	Horloge x 1	9	Flip dans le cou	3
Fish avec 2T	9	Eject. G x3	8	Balancer de gauche à droite	7	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 1T	8	Eject Coude H x2	8	RATTRAPAGES CAT A		Sol	
Fish avec 1/2 T	7	Eject. G + D	7	Sous épaule	0,5	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish envers	5	Eject. G x2	7	Dos MD ou MG	0,5	Grand écart	0,5
Fish	5	Eject, Coude H x1	6	MR	0,5	BONIF SERIE Base	
½ Fish		Eject. Coude x1	5	RATTRAPAGES CAT B		Série 2 mvts ench.	2
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 3 mvts ench.	3
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	Série 4 mvts et + ench.	4
Poignet		Anges ejet. ou ench.		MR en accro ou ill	1	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal	8	RATTRAPAGES CAT C			
Intérieur coude ench.		Ange	7	Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude	8	1/2 ange	6	MR Fente ou Gd Battement	1,5	Changement de plan V -> H ou H -> V	
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveugle	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant	8	Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		

* doit être dans une série bonifiée

Rattrapage :
Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps
APRES UN ROULER CODIFIÉ !
Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Deplacement (3 pas minimum)	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	0,5

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule	4	Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	9	2 vagues	4	Passage dos Aller éject. Retour		Sauté	-2
Demi demi end.	9	1 vague		Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant	7	Bascule		Passage dos Aller Retour end/ env	10	Imprecision	-0,5
1 fuj env.	8	ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env	9	ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.	6	O.L en T	6	Passage dos end/ env	8	-1	
Base fujimi env.	5	R.E.O.L	4	Rouler épaule	5	RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.	4	O.L.		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)		ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3	8	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2	7	Papillons	10	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R		CC + OL	6	Bases singer ench.	10	-1	
Faciaux (1mini)		CC blocage chgt de sens *	6	Blocage sous épaule *	9	Rouler = 0 si	
3 neckrolls	9	CC V	5	Base singer D ou G	9	Réalisation erronée	0
Neckroll MG	8	Coude		RL ép/cou/ép	6	Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	8	ROULERS EJECTION		RL ép/cou	4		
Brown	8	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville			
2 neckrolls	7	Eject. T ench. même coude		Taille			
1 neckrolls	6	Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
Blocage aller-retour *	6	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre			
Blocage simple*	5	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant	10		
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	10	Horloge sur la tête	10		
Cou		Eject. G + D + G + D	9	Horloge x 2	9		
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	8	Horloge x 1	8		
Fish avec 2T	8	Eject. G x3	7	Balancer de gauche à droite	6		
Fish avec 1T	6	Eject Coude H x2	7	RATTRAPAGES CAT A			
Fish avec 1/2 T	5	Eject. G + D	6	Sous épaule	0,5		
Fish envers	4	Eject. G x2	6	Dos MD ou MG	0,5		
Fish		Eject, Coude H x1	5	MR	0,5		
½ Fish		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B			
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1		
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1		
Poignet		Anges ejet. ou ench.	10	MR en accro ou ill	1		
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal	7	RATTRAPAGES CAT C			
Intérieur coude ench.	9	Ange	6	Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude	7	1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5		
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveugle	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant	7	Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		

* doit être dans une série bonifiée

Rattrapage :
Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps
APRES UN ROULER CODIFIÉ !
Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Déplacement (3 pas minimum)	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	0,5

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.	10	Vague + bascule	3	Passage dos Aller Retour ench.		Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	8	2 vagues	3	Passage dos Aller éject. Retour	10	Sauté	-2
Demi demi end.	8	1 vague		Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)	10	Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant	6	Bascule		Passage dos Aller Retour end/ env	9	Imprecision	-0,5
1 fuj env.	6	ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env	8	ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.	5	O.L en T	5	Passage dos end/ env	7	-1	
Base fujimi env.	4	R.E.O.L		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.	3	O.L		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)		ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3	7	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	10	-1	
Lucero ench.		CC V x2	6	Papillons	9	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R	10	CC + OL	5	Bases singer ench.	9	-1	
Faciaux (1mini)	10	CC blocage chgt de sens *	5	Blocage sous épaule *	8	Rouler = 0 si	
3 neckrolls	8	CC V		Base singer D ou G	8	Réalisation erronée	0
Neckroll MG	7	Coude		RL ép/cou/ép	5	Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	7	ROULERS EJECTION		RL ép/cou		Série. Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown	7	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville			
2 neckrolls	6	Eject. T ench. même coude		Taille			
1 neckrolls	5	Eject. T même coude	10	ROULERS HORLOGE VERTICALE		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage aller-retour *	5	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	10	Horloge en tournant bt en équilibre	10	Enrouler / Dos	1
Blocage simple*	4	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	9	Horloge V en tournant	9	Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	8	Horloge sur la tête	9	Flip dans le cou	3
Cou		Eject. G + D + G + D	8	Horloge x 2	8	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	7	Horloge x 1	7	Sol	
Fish avec 2T	6	Eject. G x3	6	Balancer de gauche à droite	5	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1T	5	Eject Coude H x2	6	RATTRAPAGES CAT A		Grand écart	0,5
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D	5	Sous épaule	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish envers		Eject. G x2	5	Dos MD ou MG	0,5	Série 3 mvts ench.	2
Fish		Eject, Coude H x1	4	MR	0,5	Série 4 mvts ench.	3
½ Fish		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		Série 5 mvts et + ench.	4
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		RATTRAPAGES CAT C		BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour	10	Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 3 mvts ench.	2
Poignet		Anges ejet. ou ench.	9	Nuque MD ou MG	1	Série 4 mvts ench.	3
ROULERS INTERIEUR COUDE		Angle frontal	6	MR en accro ou ill	1	Série 5 mvts et + ench.	4
Intérieur coude ench.	8	Angle		RATTRAPAGES CAT D		BONIF SERIE Base	
Intérieur coude	6	1/2 ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5	Série 3 mvts ench.	2
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 4 mvts ench.	3
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		Aveugle	1,5	Série 5 mvts et + ench.	4
		Horloge H en tournant	6	RATTRAPAGES CAT D		Changement de plan V -> H ou H -> V	
				Dans accro ou ill ou saut	2	0,5	
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		

* doit être dans une série bonifiée

Rattrapage :
Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps
APRES UN ROULER CODIFIÉ !
Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Déplacement (3 pas minimum)	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	
0,5	

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.	9	Vague + bascule		Passage dos Aller Retour ench.	10	Manque de fluidité	-2
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	7	2 vagues		Passage dos Aller éject. Retour	9	Sauté	-2
Demi demi end.	7	1 vague		Passage dos Aller Retour (retour bras tendu)	9	Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant	5	Bascule		Passage dos Aller Retour end/ env	8	Imprecision	-0,5
1 fuj env.	5	ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. end/ env	7	ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuj end.	4	O.L en T	4	Passage dos end/ env	6	-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		ROULERS SINGER		RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.		O.L		Singer	10	-1	
Bras (env. ou end.)		ROULERS COUDE		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	9	VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3	6	Papillons	8	-1	
Lucero ench.	10	CC V x2	5	Bases singer ench.	8	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R	8	CC + OL		Blocage sous épaule *	7	-1	
Faciaux (1mini)	9	CC blocage chgt de sens *	4	Base singer D ou G	7	Rouler = 0 si	
3 neckrolls	7	CC V		RL ép/cou/ép		Réalisation erronée	0
Neckroll MG	6	Coude		RL ép/cou		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	6	ROULERS EJECTION				Série. Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
Brown	6	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet	10	Cheville			
2 neckrolls	5	Eject. T ench. même coude	10	Taille		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
1 neckrolls		Eject. T même coude	9	ROULERS HORLOGE VERTICALE		Enrouler / Dos	1
Blocage aller-retour *	4	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	8	Horloge en tournant bt en équilibre	9	Engagement avec perte de contact	2
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	8	Horloge V en tournant	8	Flip dans le cou	3
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	7	Horloge sur la tête	8	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Cou		Eject. G + D + G + D	7	Horloge x 2	7	Sol	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	6	Horloge x 1	6	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 2T	5	Eject. G x3	5	Balancer de gauche à droite	4	Grand écart	0,5
Fish avec 1T	4	Eject Coude H x2	5	RATTRAPAGES CAT A		BONIF SERIE Base	
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D	4	Sous épaule	0,5	Série 3 mvts ench.	2
Fish envers		Eject. G x2	4	Dos MD ou MG	0,5	Série 4 mvts ench.	3
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5	Série 5 mvts et + ench.	4
½ Fish		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 3 mvts ench.	2
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour	9	Nuque MD ou MG	1	Série 4 mvts ench.	3
Poignet		Anges ejet. ou ench.	8	MR en accro ou ill	1	Série 5 mvts et + ench.	4
ROULERS INTERIEUR COUDE		Anges frontal	5	RATTRAPAGES CAT C		BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Intérieur coude ench.	7	Anges		Dos MD ou MG sans RV	1,5	Série 3 mvts ench.	2
Intérieur coude	5	1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 4 mvts ench.	3
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveugle	1,5	Série 5 mvts et + ench.	4
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D		Changement de plan V -> H ou H -> V	
		Horloge H en tournant	5	Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
				... Autre sans les mains	2	Deplacement (3 pas minimum)	

* doit être dans une série bonifiée

Rattrapage :
Pour tous les roulers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps
APRES UN ROULER CODIFIÉ !
Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Deplacement (3 pas minimum)	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	0,5