



**GRILLES DE COTATION
2025 - 2026**

GRILLE DE COTATION FSCF 2026 - MAJ 18/10/2025			Catégories	Individuel : Poussin	BASE		
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	1T accro		Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation	5	1 saut 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	Déséquilibre	-2
Grand jeté facial (sans RV)		ILL		Aveugle	3	Jambes en dessous hz	-4
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	PENALITES ENGAGEMENT / RATRAPAGE	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)		Roulade costale en évolution	1	Blocage genou	4	Engagement erroné	-1
4 T		Roue / Souplesse arrivée au sol	1	VALEUR A 0 si		Rattrapage erroné	-1
3 T		Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1	Sans rotation OU sans pouce	0	PENALITES LANCERS	
2 T		Variante attitude: Pied tête ou Y	1	Lancer Tip	0	Imprécision	-0,5
1 T		Grand écart en plus	1	Bras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)	0	Ecart avec rattrapage	/2
		Roue / Souplesse sans main	2	Ecart chute	0		

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 LATÉRALE		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	
Brown		ejct 1 Tour 3 ejct + chg de sens corps 4eme ejct		Cheville		Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite	
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	9	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
1 neckrolls		Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE		Enrouler / Dos	1
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		Engagement avec perte de contact	2
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Flip dans le cou	3
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge sur la tête		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Cou	8	Eject. G + D + G + D		Horloge x 2		Sol	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1		Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		Grand écart	0,5
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATRAPAGES CAT A		BONIF SERIE Base	
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	Série 2 mvts ench.	2
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	Série 3 mvts ench.	3
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5	Série 4 mvts et + ench.	4
½ Fish	9	Eject. Coude x1		RATRAPAGES CAT B		* doit être dans une série	
Figure 8 sur le poignet	7	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Changement de plan V -> H ou H -> V	
Chgt de poignet ponctuel	7	Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	0,5	
Poignet	6	Anges ejct. ou ench.		MR en accro ou ill	1	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATRAPAGES CAT C		Déplacement (3 pas minimum)	
Intérieur coude ench.		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5	Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Intérieur coude		1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	
Blocage intérieur bras*	9	Intérieur bras	7	Aveugle	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant		Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

0,5

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

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	1T accro		Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation	4	1 saut 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		<div>Série</div> <div>Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</div>	
Brown		ejet 1 Tour 3 ejet + 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		<div>BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)</div> <div>Enrouler / Dos 1</div> <div>Engagement avec perte de contact 2</div> <div>Flip dans le cou 3</div>	
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre			
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		<div>BONIF VARIANTES (CUMULABLES)</div> <div>Sol</div> <div>Tour au sol / Passage sol 0,5</div> <div>Grand écart 0,5</div>	
Cou	7	Eject. G + D + G + D		Horloge x 2			
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1			
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		<div>BONIF SERIE Base</div> <div>Série 2 mvt. ench. 2</div> <div>Série 3 mvt. ench. 3</div> <div>Série 4 mvt et + ench. 4</div>	
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATTRAPAGES CAT A			
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	<div>* doit être dans une série</div> <div>Changement de plan V -> H ou H -> V 0,5</div>	
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5		
Fish	8	Eject, Coude H x1		MR	0,5		
½ Fish	7	Eject. Coude x1	7	RATTRAPAGES CAT B		<div>BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)</div> <div>Déplacement (3 pas minimum) 0,5</div> <div>Danse (2 parties du corps en mvt minimum)</div> <div>Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)</div>	
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		
Poignet	5	Anges ejet. ou ench.		MR en accro ou ill	1	<div>BONIF SERIE Base</div> <div>Série 2 mvt. ench. 2</div> <div>Série 3 mvt. ench. 3</div> <div>Série 4 mvt et + ench. 4</div>	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Angle frontal		RATTRAPAGES CAT C			
Intérieur coude ench.		Angle		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude		1/2 ange	9	MR Fente ou Gd Battement	1,5	<div>* doit être dans une série</div> <div>Changement de plan V -> H ou H -> V 0,5</div>	
Blocage intérieur bras*	8	Intérieur bras	6	Aveugle	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D		<div>BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)</div> <div>Déplacement (3 pas minimum) 0,5</div> <div>Danse (2 parties du corps en mvt minimum)</div> <div>Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)</div>	
		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)

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 pliée	-2
Taper sol 1/2 rev		1T accro		Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation		1 saut 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	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	9	3 ILL		RATTRAPAGES 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		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	10	Aveugle	3	Jambes en dessous hz	-4
Grand jeté facial (sans RV)		ILL	9	RATTRAPAGES 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 / 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	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		ROULERS SINGER		RATTRAPAGE ERRONE			
Base fujimi end.	7	O.L.	7	Singer		-1			
Bras (env. ou end.)	6	ROULERS COUDE		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		VARIANTE ERRONEE			
ROULERS COU		CC V x3		Papillons		-1			
Lucero ench.		CC V x2		Bases singer ench.		DEVELOPPEMENT ERRONE			
Lucero A/R		CC + OL		Blocage sous épaule *		-1			
Faciaux (1mini)		CC blocage chgt de sens *		Base singer D ou G		Rouler = 0 si			
3 neckrolls		CC V	7	RL ép/cou/ép		Réalisation erronée	0		
Neckroll MG		Coude	5	RL ép/cou	7	Contact (main ou doigt)	0		
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		Cheville	6	<div>Série. Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</div>			
Brown		ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Taille	5				
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE					
1 neckrolls		Eject. T même coude		Horloge en tournant bt en équilibre		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)			
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge V en tournant					
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge sur la tête					
Cou + Blocage simple	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		Enrouler / Dos	1		
Cou	6	Eject. G + D + G + D		Horloge x 1	10	Engagement avec perte de contact	2		
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Balancer de gauche à droite	8	Flip dans le cou	3		
Fish avec 2T		Eject. G x3		RATTRAPAGES CAT A		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)			
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		Sous épaule	0,5				
Fish avec 1/2 T	9	Eject. G + D	8	Dos MD ou MG	0,5				
Fish envers	8	Eject. G x2	8	MR	0,5	Sol			
Fish	7	Eject, Coude H x1	7	RATTRAPAGES CAT B		Tour au sol / Passage sol	0,5		
½ Fish	5	Eject. Coude x1	6	Simple Fente ou Gd Battement	1	Grand écart	0,5		
Figure 8 sur le poignet	4	ROULERS ANGE		Nuque MD ou MG	1	BONIF SERIE Base			
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		MR en accro ou ill	1				
Poignet		Anges ejet. ou ench.		RATTRAPAGES CAT C					
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		Dos MD ou MG sans RV	1,5	<div>* doit être dans une série</div>			
Intérieur coude ench.		Ange	9	MR Fente ou Gd Battement	1,5				
Intérieur coude		1/2 ange	7	Aveugle	1,5				
Blocage intérieur bras*	7	Intérieur bras	5	RATTRAPAGES CAT D		<div>Changement de plan V -> H ou H -> V</div>			
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		Horloge H en tournant	9	Dans accro ou ill ou saut	2				
				Ange - SD	2				
				... Autre sans les mains	2	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)			
<div>' 1 Vague + Bascule est une série !</div>		<div>Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)</div>		Déplacement (3 pas minimum)				0,5	
				Danse (2 parties du corps en mvt minimum)					
				Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)					

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	10	H sous jambe (fente, batt.....)	3	Jambes pliée	-2
Taper sol 1/2 rev		1T accro	10	Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation		1 saut accro	9	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	10	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
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		Roue / Souplesse arrivée au sol	1	Sans rotation OU sans pouce	0	Engagement erroné	-1
3 T	9	Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1	Lancer Tip	0	Rattrapage erroné	-1
2 T	7	Variante attitude: Pied tête ou Y	1	Bras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)	0	PENALITES LANCERS	
1 T	6	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	8	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 fujimi env.	7	R.E.O.L	7	Rouler épaule	6	RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi 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	<div>Série. Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</div>	
Brown		ejet 1 Tour 3 eject + chg de sens corps 4eme eject		Cheville	5		
2 neckrolls	8	Eject. T ench. même coude		Taille		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
1 neckrolls	7	Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE		Enrouler / Dos	1
Blocage aller-retour *	7	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		Engagement avec perte de contact	2
Blocage simple*	6	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge sur la tête		Flip dans le cou	3
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Cou	5	Eject. G + D + G + D	10	Horloge x 1	9	Sol	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	9	Balancer de gauche à droite	7	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 2T	9	Eject. G x3	8	RATTRAPAGES CAT A		Grand écart	0,5
Fish avec 1T	8	Eject Coude H x2	8	Sous épaule	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish avec 1/2 T	7	Eject. G + D	7	Dos MD ou MG	0,5	Série 2 mvt. ench.	2
Fish envers	6	Eject. G x2	7	MR	0,5	Série 3 mvt. ench.	3
Fish	5	Eject, Coude H x1	6	RATTRAPAGES CAT B		Série 4 mvt. et + ench.	4
½ Fish		Eject. Coude x1	5	Simple Fente ou Gd Battement	1	<div>Changement de plan V -> H ou H -> V</div>	
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		MR Fente ou Gd Battement	1,5	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
Poignet		Anges eject. ou ench.		Aveugle	1,5	Deplacement (3 pas minimum)	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal	8	RATTRAPAGES CAT C		Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Intérieur coude ench.		Ange	7	Dans accro ou ill ou saut	2	Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)	0,5
Intérieur coude	8	1/2 ange	6	Ange - SD	2		
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		... Autre sans les mains	2		
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		Horloge H en tournant	8				

* doit être dans une série

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 CODIFIE !
Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)

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	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		1T accro	9	Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation		1 saut accro	8	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	6	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	5	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		<div>Série</div> <div>Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</div>	
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		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage simple*	5	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant	10	Enrouler / Dos	1
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	10	Horloge sur la tête	10	Engagement avec perte de contact	2
Cou		Eject. G + D + G + D	9	Horloge x 2	9	Flip dans le cou	3
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	8	Horloge x 1	8	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 2T	8	Eject. G x3	7	Balancer de gauche à droite	6	Sol	
Fish avec 1T	6	Eject Coude H x2	7	RATTRAPAGES CAT A		Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1/2 T	5	Eject. G + D	6	Sous épaule	0,5	Grand écart	0,5
Fish envers	4	Eject. G x2	6	Dos MD ou MG	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish		Eject, Coude H x1	5	MR	0,5	Série 3 mvts ench.	1
½ Fish		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		Série 4 mvts ench.	2
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 5 mvts et + ench.	3
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Poignet		Anges ejet. ou ench.	10	MR en accro ou ill	1	Série 3 mvts ench.	2
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal	7	RATTRAPAGES CAT C		Série 4 mvts ench.	3
Intérieur coude ench.	9	Ange	6	Dos MD ou MG sans RV	1,5	Série 5 mvts et + ench.	4
Intérieur coude	7	1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Changement de plan	
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveugle	1,5	V -> H ou H -> V	
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D		0,5	
		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

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 CODIFIE !
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		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	9	Eng direct après un MG sans RV	3	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1 rev		1 accro sol	8	H sous jambe (fente, batt.....)	3	Jambes pliée	-2
Taper sol 1/2 rev		1T accro	8	Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation		1 saut 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	8	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	5	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		ROULERS SINGER		RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.	3	O.L		Singer		-1	
Bras (env. ou end.)		ROULERS COUDE		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	10	VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3	7	Papillons	9	-1	
Lucero ench.		CC V x2	6	Bases singer ench.	9	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R	10	CC + OL	5	Blocage sous épaule *	8	-1	
Faciaux (1mini)	10	CC bloquage chgt de sens *	5	Base singer D ou G	8	Rouler = 0 si	
3 neckrolls	8	CC V		RL ép/cou/ép	5	Réalisation erronée	0
Neckroll MG	7	Coude		RL ép/cou		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	7	ROULERS EJECTION		Cheville		<div>Série. Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</div>	
Brown	7	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Taille			
2 neckrolls	6	Eject. T ench. même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
1 neckrolls	5	Eject. T même coude	10	Horloge en tournant bt en équilibre	10	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage aller-retour *	5	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	10	Horloge V en tournant	9	Enrouler / Dos	1
Blocage simple*	4	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	9	Horloge sur la tête	9	Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	8	Horloge x 2	8	Flip dans le cou	3
Cou		Eject. G + D + G + D	8	Horloge x 1	7	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	7	Balancer de gauche à droite	5	Sol	
Fish avec 2T	6	Eject. G x3	6	RATTRAPAGES CAT A		Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1T	5	Eject Coude H x2	6	Sous épaule	0,5	Grand écart	0,5
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D	5	Dos MD ou MG	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish envers		Eject. G x2	5	MR	0,5	Série 3 mvts ench.	1
Fish		Eject, Coude H x1	4	RATTRAPAGES CAT B		Série 4 mvts ench.	2
½ Fish		Eject. Coude x1		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 5 mvts et + ench.	3
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Nuque MD ou MG	1	BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour	10	MR en accro ou ill	1	Série 3 mvts ench.	2
Poignet		Anges ejet. ou ench.	9	RATTRAPAGES CAT C		Série 4 mvts ench.	3
ROULERS INTERIEUR COUDE		Angle frontal	6	Dos MD ou MG sans RV	1,5	BONIF SERIE Base	
Intérieur coude ench.	8	Angle		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 3 mvts ench.	2
Intérieur coude	6	1/2 ange		Aveugle	1,5	Série 4 mvts ench.	3
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		RATTRAPAGES CAT D		Série 5 mvts et + ench.	4
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		Dans accro ou ill ou saut	2	Changement de plan V -> H ou H -> V	
		Horloge H en tournant	6	Ange - SD	2	V -> H ou H -> V	0,5
				... Autre sans les mains	2		
* doit être dans une série							

* doit être dans une série

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		1T accro	6	Lacher dos	3	Pas. sol non fini	-2
Lache sans rotation		1 saut accro	5	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	6	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	4	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		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERRONE	
Base fujimi end.		O.L		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)		ROULERS COUDE		Singer	10	VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3	6	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	9	-1	
Lucero ench.	10	CC V x2	5	Papillons	8	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Lucero A/R	9	CC + OL		Bases singer ench.	8	-1	
Faciaux (1mini)	9	CC bloquage chgt de sens *	4	Blocage sous épaule *	7	Rouler = 0 si	
3 neckrolls	7	CC V		Base singer D ou G	7	Réalisation erronée	0
Neckroll MG	6	Coude		RL ép/cou/ép		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	6	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	6	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet	10	Cheville			
2 neckrolls	5	Eject. T ench. même coude	10	Taille			
1 neckrolls		Eject. T même coude	9	ROULERS HORLOGE VERTICALE		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage aller-retour *	4	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	8	Horloge en tournant bt en équilibre	9	Enrouler / Dos	1
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	8	Horloge V en tournant	8	Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple		Eject. T (1T avec 3 éject.)	7	Horloge sur la tête	8	Flip dans le cou	3
Cou		Eject. G + D + G + D	7	Horloge x 2	7	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	6	Horloge x 1	6	Sol	
Fish avec 2T	5	Eject. G x3	5	Balancer de gauche à droite	4	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1T	4	Eject Coude H x2	5	RATTRAPAGES CAT A		Grand écart	0,5
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D	4	Sous épaule	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish envers		Eject. G x2	4	Dos MD ou MG	0,5	Série 3 mvts ench.	1
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5	Série 4 mvts ench.	2
½ Fish		Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		Série 5 mvts et + ench.	3
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour	9	Nuque MD ou MG	1	Série 3 mvts ench.	1
Poignet		Anges ejet. ou ench.	8	MR en accro ou ill	1	Série 4 mvts ench.	2
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal	5	RATTRAPAGES CAT C		Série 5 mvts et + ench.	3
Intérieur coude ench.	7	Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5	BONIF SERIE Base	
Intérieur coude	5	1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 3 mvts ench.	2
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveugle	1,5	Série 4 mvts ench.	3
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D		Série 5 mvts et + ench.	4
		Horloge H en tournant	5	Dans accro ou ill ou saut	2	Changement de plan	
				Ange - SD	2	V -> H ou H -> V	
				... Autre sans les mains	2	0,5	

* doit être dans une série

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 CODIFIE !
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